



Universiteit Utrecht

Drie problemen, één oplossing: de verantwoordelijkheid ligt bij de consument

Een discoursanalyse van de retorische strategieën van de film FOOD CHOICES (2016).

Bachelor scriptie: Communicatie- en Informatiewetenschappen

Eveline Verwimp (5486114)

Scriptiebegeleider: Eggo Müller

Studiejaar 4, blok 4

7092 woorden (inclusief in-tekst verwijzingen)

9 juli 2018

Abstract

Het consumeren van vlees is niet alleen slecht voor onszelf, maar ook voor het milieu (Dinther, 2017). Het is daarom noodzakelijk om mensen ervan te overtuigen over te stappen op een plantaardig dieet. Eén manier om mensen hiervan te overtuigen is door middel van documentaires (Nisbet en Aufderheide, 2009). In deze scriptie wordt gekeken naar hoe de maker van de documentaire FOOD CHOICES (Siewierski, 2016) het publiek ervan probeert te overtuigen over te stappen op een plantaardig dieet. FOOD CHOICES is een *first-person film* waarin de kijker Siewierski volgt op zijn zogenoemde “zoektocht” naar antwoorden op de door hemzelf gestelde vragen. Door de film vanuit een ‘ik’- en ‘wij’-perspectief te vertellen, wordt het onderwerp van de film persoonlijker en zal de kijker hier voor open staan. Uit de analyse blijkt dat de documentaire vooral gebruik maakt van *responsibilization*, waarbij de consument de verantwoordelijkheid draagt voor het oplossen van drie geschetste problemen. De problemen zijn dat dierlijke producten slecht zijn voor de gezondheid, dat de vleesindustrie slecht is voor de planeet en het milieu en dat het niet diervriendelijk is. De oplossing voor deze drie problemen, waarvoor de kijker verantwoordelijkheid draagt, is het overstappen op een plantaardig dieet.

In de documentaire FOOD CHOICES (2016) wordt gebruik gemaakt van verschillende strategieën voor het overtuigen van de kijker die in de literatuur worden aangereikt. De scriptie draagt daarom bij aan een corpus van casestudies die deze literatuur bevestigen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	p. 4
2. Theoretisch kader	p. 5
3. Methode	p. 9
3.1 Casus	p. 9
3.2 Discoursanalyse	p. 9
4. Analyse	p. 12
4.1 Thema's	p. 12
4.2 Actoren	p. 14
4.3 Filmische middelen	p. 16
4.4 Discursieve strategieën	p. 16
4.5 Ideologische standpunten	p. 19
5. Conclusie	p. 21
6. Referentielijst	p. 23
Bijlage A: Sequentieanalyse	p. 25
Bijlage B: Transcript	p. 40

1. Inleiding

Het consumeren van vlees is niet alleen slecht voor onszelf, maar ook voor het milieu (Dinther, 2017). Er zijn desondanks veel vleeseters die zich irriteren aan vegetariërs, omdat vegetariërs die vanuit morele redenen geen vlees eten indirect de vleeseters op hun immorele gedrag wijzen (Yücel, 2018). Het is echter wel nodig om deze mensen te overtuigen van het feit dat de vleesconsumptie slecht is voor onszelf en het milieu. Eén manier om mensen hiervan te overtuigen, is door middel van documentaires. Documentaires kunnen worden ingezet als onderdeel van (sociale) campagnes en ze kunnen hun publiek macht geven in de vorm van kennis (Nisbet en Aufderheide, 2009).

Er zijn steeds meer documentaires die zich richten op de gevolgen van vleesconsumptie, zoals de documentaires *WHAT THE HEALTH* (Andersen & Kuhn, 2017) *COWSPIRACY: THE SUSTAINABILITY SECRET* (Andersen & Kuhn, 2015) en de documentaireserie *ROTTEN* (Netflix, 2018). Veel van deze voedseldocumentaires zijn voor de consument gemakkelijk te bekijken omdat ze op online streamingdiensten staan zoals Netflix. Hierdoor is de kennis uit de documentaires gemakkelijk te bereiken voor burgers (Vicente, 2008). Eén van deze documentaires op Netflix is de film *FOOD CHOICES* (Siewierski, 2017), waarin Michal Siewierski op zoek gaat naar antwoord op de vraag of het eten van dierlijke producten gezond is, en of het plantaardige dieet een beter alternatief is.

In documentaires wordt vaak niet enkel gepoogd het publiek te overtuigen ander gedrag aan te nemen ten opzichte van het geschetste probleem, maar er wordt ook getracht een antwoord te vinden op de vraag wie er verantwoordelijk is voor dit probleem en de oplossing hiervan (Bell, Hollows & Jones, 2017). In deze scriptie zal daarom gekeken worden naar de manier waarop de maker van de documentaire *FOOD CHOICES* het publiek ervan probeert te overtuigen verantwoordelijke voedselkeuzes te maken.

2. Theoretisch kader

Documentaires en discourse

Volgens Nichols (2017) zijn documentaires noch fictie, noch een reproductie van feitelijkheden. Non-fictieve representaties vertellen van alles over de wereld, maar zijn niets anders dan een representatie die door de filmmakers is samengesteld (Bonner, 2013). Dit komt omdat de filmmaker altijd een keuze maakt in hoe hij de feitelijkheden belicht: er is altijd sprake van een representatie van de werkelijkheid (Nichols).

De representatie van de werkelijkheid vindt plaats binnen een *discourse*. In zijn boek *Representation* definieert Hall ‘discourse’ aan de hand van de definitie van Foucault: volgens hem is discourse “*a group of statements which provide a language for talking about – a way of representing the knowledge about – a particular topic at a particular historical moment... Discourse is about the production of knowledge through language*” (Hall, 2013, p. 29). Hiermee wordt bedoeld dat betekenis wordt geconstrueerd binnen een taal, gebonden aan een specifieke tijd en situatie. Discourse vormt hoe men nadenkt over en handelt binnen een specifieke situatie, en de bestaande discourse vormt de manier waarop nieuwe discoursen worden geconstrueerd (Hall, 2013).

Carvalho (2008) gaat hierop verder en ziet discoursen als een vorm van sociale praktijken. Sociale praktijken worden door Nichols (2017) gedefinieerd als “*the conventional way of doing things*” (p. 75). Carvalho beweert dat discoursen zowel worden geconstitueerd door sociale fenomenen als dat ze sociale fenomenen constitueren. Met andere woorden: discursieve betekenissen, en daarmee dus ook sociale praktijken, geven sociale fenomenen vorm, maar worden tegelijkertijd ook gevormd door deze sociale fenomenen. De manier waarop over vlees wordt gesproken (discours), wordt dus gevormd door de manier waarop de vleescultuur (inclusief de industrie, consumptie, wetgeving en distributie) is ingericht (sociale praktijk), maar de manier waarop de vleescultuur is ingericht vormt op zijn beurt ook de manier waarop we over vlees praten.

Plantinga (1997) geeft een andere definitie aan het begrip discourse en zegt dat de discourse van een documentaire wordt gevormd door de keuzes van de filmmakers. De betekenis van een documentaire wordt geconstrueerd aan de hand van de selectie van het beeldmateriaal, de volgorde waarop dit materiaal in beeld wordt gebracht, door nadruk te leggen op bepaalde informatie en door gebruik te maken van een *voice* (Plantinga). De definitie van de voice houdt in dat elke documentaire de wereld representeert vanuit een bepaald perspectief (of bepaalde perspectieven), in relatie tot een toon en attitude. In deze scriptie zal de visie van Plantinga op discourse worden aangehouden en worden de context

van de documentaire en de sociale praktijken rondom het discours van de documentaire buiten beschouwing gelaten. De focus ligt op de keuzes van de filmmaker omdat hierin goed te zien is welke retorische strategieën deze filmmaker heeft gebruikt in de documentaire (Plantinga, 1997).

Retoriek

Binnen documentaires speelt retoriek een grote rol (Nichols, 2017). Volgens Nichols is het belangrijk om te beseffen dat drie verschillende elementen een rol spelen bij de perceptie van een film: de kijker, de maker en de film zelf. In de basis van het retorische principe om een film overtuigend te maken, ligt namelijk het besef dat een film niet op zichzelf staat, maar altijd ook te maken heeft met de kijkers en de visie van de maker zelf (Nichols p. 72).

Volgens Plantinga (1997) ligt het retorische aspect van de film in de keuzes die de filmmaker heeft gemaakt: “*For any given representation, we can imagine the discursive choice of features other than those present, and that is often enough to tell us something about the rhetorical effects of selection for that film*” (p. 86). Met andere woorden: de retoriek van een film vindt plaats in het discours van deze film. Wat er precies wel en niet wordt laten zien in de documentaire is een keuze van de filmmaker en bepaalt de retoriek die door deze maker wordt gehanteerd. Ook hier spelen selectie, volgorde en benadrukking een grote rol. Zo is selectie belangrijk voor de retoriek in bijvoorbeeld de selectie van geïnterviewde personen. Daarnaast speelt selectie een rol in de objectiviteit en betrouwbaarheid van de film: de keuzes die de filmmakers maken over wat er in beeld komt en wie wordt geïnterviewd, beïnvloeden de manier waarop de kijker de documentaire beoordeeld.

First-person films

Eén manier om de visie van de maker in de documentaire merkbaar te maken, is door het maken van een *first-person film*. Een *first-person film* kan volledig autobiografisch zijn, maar dit hoeft niet (Lebow, 2012). Een film is een *first-person film* wanneer er gebruik wordt gemaakt van een subjectieve vertelvorm; “*these films ‘speak’ from the articulated point of view of the filmmaker who readily acknowledges her subjective position*” (Lebow, p. 1). In de film wordt vanuit een ‘ik’- of ‘wij’-perspectief gepraat en de filmmaker is zich bewust van het feit dat hij subjectief is. Het object van de film hoeft niet per definitie de filmmaker zelf te zijn. Het object is echter wel iets dat dicht bij de filmmaker staat; het gaat vaak over mensen of onderwerpen die zo belangrijk zijn voor de filmmaker dat deze onderwerpen deel zijn van de manier waarop de filmmaker zichzelf ziet (Lebow). Daarnaast beweert Renov (2008) dat

het gebruik van de eerste persoon in een film nuttig kan zijn omdat deze eerste persoon de weg kan wijzen aan de kijker.

Het is belangrijk om op te merken dat de benaming '*first-person film*' enkel een classificatie is, waar meerdere verschillende filmsoorten onder kunnen vallen, zoals de essay film, het videodagboek en andere vormen van documentaires waarin de positie van de filmmaker centraal staat (Lebow, 2012). Renov vult hierop aan dat films met een autobiografisch element óók een diepere historische en ideologische analyse in zich kunnen hebben (2008).

FOOD CHOICES (2016) wordt door Michal Siewierski vanuit de eerste persoon verteld. In de film is sprake van een ideologische analyse en voeding een belangrijk deel van Siewierski's leven (bijlage B, rij 1.3). FOOD CHOICES zou daarom een *first-person film* kunnen zijn waarbij de vertelvorm als retorische strategie kan worden ingezet; door gebruik te maken van de 'ik'- of 'wij'-vorm wordt het onderwerp persoonlijker waardoor het publiek meer open staat voor de informatie die in de film wordt gegeven (Renov, 2008).

Voedseldocumentaires

Naast het feit dat FOOD CHOICES een *first-person film* is, is de documentaire ook een voedseldocumentaire. Voedseldocumentaires zijn documentaires die zich richten op de productie, distributie en consumptie van voedsel (Murray & Heumann, 2012). Veel voedseldocumentaires maken gebruik van *Talking Heads* (interviews) om bewijs te leveren voor verschillende standpunten (Murray & Heumann). De documentaires gaan vaak uit van een publiek dat zichzelf identificeert met de documentaire en het onderwerp van deze documentaire. Deze identificatie komt niet enkel voort uit het feit dat de documentaire affectieve sociale participatie aanmoedigt, maar ook uit het feit dat de consument en burger worden weergegeven in de documentaire (Smail, 2014).

Het is belangrijk om naar documentaires te kijken waarin voedsel centraal staat, omdat narratieven over voedsel in de media inzicht geven in de macht van voedsel, het genot van het consumeren van voedsel en de manier waarop basisbehoeften worden gecommmercialiseerd (Lindenfeld, 2010). Daarnaast is het volgens de onderzoeksagenda van Nisbet en Aufderheide (2009) belangrijk om te kijken naar documentaires die vragen met een sociale impact behandelen. Zij hebben deze onderzoeksagenda opgesteld omdat documentairefilms volgens hen een groeiende invloed en veel impact hebben. De documentaire die in deze scriptie centraal staat is een documentaire waarin de maker, Siewierski, het publiek probeert aan te

moedigen tot verantwoordelijke voedselkeuzes. Dit is een onderwerp met sociale impact en sluit daarom aan op de agenda van Nisbet en Aufderheide.

Verantwoordelijke burgers

Voedseldocumentaires laten de kijker verschillende bewijzen zien van het proces van voedselproductie. Volgens Smaill roept dit een gevoel van burgerschap op, waarbij een spanning tussen het individualisme van de huidige consumptiemaatschappij en de gedeelde waarde van burgerschap een rol speelt. Volgens Lindenfeld (2010) zijn voedseldocumentaires om deze reden een belangrijke manier om de betwisting van burgerschap te onderzoeken. Het gaat hierbij om het soort burgerschap dat plaatsvindt in het alledaagse leven, in het consumeren van goederen en in vrijetijdsbesteding en entertainment (Lindenfeld, p. 380). Entertainment, en dus ook documentairefilm, speelt een grote rol in de productie van en strijd om cultureel burgerschap. Echter, het doel van documentaires is niet enkel om cultureel burgerschap te produceren of te betwisten. Volgens Lindenfeld worden burgers bij het kijken van een documentaire ook aangemoedigd om deel te nemen als politieke en economische burgers. De consumerende (economische) burger is binnen deze documentaire ook iemand die politieke macht heeft en deelneemt in culturele praktijken en rituelen (Lindenfeld).

Een manier om beroep te doen op dit burgerschap is door middel van *responsibilization* (Bell, Hollows, & Jones, 2017). Responsibilization is een filmstrategie en wordt ingezet om 'gewone mensen' ertoe aan te zetten om de verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen welvaart en levensverandering. In films waarin sprake is van responsibilization wordt vaak beweerd dat de verantwoordelijkheid voor de voedselcrisis niet alleen bij de voedselindustrie en de overheid ligt, maar ook bij de 'gewone burger' als consument (Bell et al., 2017). De kijker wordt hierbij aangemoedigd tot verantwoordelijk burgerschap. Binnen documentaires worden deze 'gewone mensen' namelijk vaak gerepresenteerd als de consument die verantwoordelijk is voor (het in stand houden van) de crisis die centraal staat in de documentaire, maar ook als de oplossing van deze crisis (Bell et al., 2017). In deze scriptie zal ik daarom antwoord geven op de vraag: "Op welke manier probeert de maker van de documentaire FOOD CHOICES het publiek ervan te overtuigen een plantaardig dieet aan te nemen?".

3. Methode

3.1 Casus

Om te achterhalen hoe de documentairemakers hun publiek trachten aan te moedigen tot het aannemen van een plantaardig dieet, wordt in deze scriptie gekeken naar de documentaire *FOOD CHOICES* (2017) van Michael Siewierski. Deze documentaire richt zich op de vraag of het consumeren van dierlijke producten gezond is. Daarnaast houdt Siewierski in de documentaire een pleidooi voor het gezondere alternatief van een dierlijk dieet, namelijk een veganistisch dieet. Dit doet hij door de kijker uit te nodigen om met hem mee te gaan op zijn zoektocht naar antwoorden (bijlage B, rij 1.3). Door middel van zijn stem als voice-over wordt zijn denkpatroon duidelijk. Voor het beantwoorden van de vragen die hij stelt, maakt hij gebruik van *Talking Heads*. Hierin komen verschillende specialisten en ervaringsdeskundigen aan het woord.

3.2 Discoursanalyse

Er wordt een discoursanalyse aan de hand van de theorie van Carvalho uitgevoerd om de onderzoeksvraag te beantwoorden (2008). Bij het beantwoorden van de onderzoeksvraag wordt de visie van Plantinga op discours aangehouden en worden de context van de documentaire en de sociale praktijken rondom de discourse buiten beschouwing worden gelaten. De focus zal liggen op de discourse van de film zelf omdat de retorische middelen hierin naar voren komen.

Het is bij een discoursanalyse belangrijk dat, nadat het corpus is vastgesteld, de teksten op een *open-ended* manier worden gelezen. Hierbij wordt er zonder specifieke hypotheses naar de tekst gekeken. Deze manier van lezen is belangrijk omdat op deze manier de meest significante karakteristieken van de tekst geïdentificeerd kunnen worden (Carvalho).

Om deze open-ended lezing te kunnen uitvoeren, is ten eerste een sequentie-analyse gemaakt door middel van het herhaaldelijk kijken van de film (zie bijlage A). Hierbij is de film opgedeeld in achttien verschillende sequenties. De citaten die als tekst in beeld verschijnen zijn aangehouden als de scheiding tussen verschillende sequenties. Deze citaten leiden het onderwerp van de komende sequentie in. Vervolgens zijn deze verschillende sequenties aan de hand van de voice-over opgedeeld in kortere subsequenties; telkens wanneer Siewierski te horen is, begint een nieuwe (sub)sequentie. Er zijn in totaal 37 (sub)sequenties.

Hierna is de tekst getranscribeerd door de film herhaaldelijk te kijken. Dit transcript is terug te vinden in bijlage B. In deze bijlage zijn de verschillende (sub)sequenties nog verder opgedeeld in kortere delen aan de hand van het geluid: telkens wanneer de spreker wisselt of er een lange stilte valt, begint een nieuw deel. Bij het opstellen van dit transcript is een onderscheid gemaakt tussen de stilistische middelen en de discursieve middelen van de film. Voor de stilistische middelen is een beroep gedaan op de theorie van Bordwell en Thompson (2004). Zij hebben het hierin over mise-en-scène, cinematografie, montage en geluid als stilistische middelen. In deze scriptie vallen de eerste drie elementen onder stilistische middelen. Het geluid van de film bestaat voor de meerderheid uit gesproken tekst en wordt daarom als discursief middel gezien. Voor het uitwerken van het geluid is onder andere gebruik gemaakt van een online gevonden transcript van de gesproken tekst (Food Choices Movie Script). Deze is aan de hand van de film gecontroleerd en vervolgens in bijlage B gezet in de kolom voor het geluid en de actoren.

De discursieve middelen zijn vormgegeven aan de hand van de dimensies die Carvalho (2008) in haar artikel *Media(ted) Discourse and Society* aanhaalt, omdat dit een overzichtelijke structuur vormt voor het doen van een analyse. Sommige dimensies zijn echter aangepast of weggelaten omdat Carvalho bij haar kritische discoursanalyse uitgaat van geschreven teksten in plaats van audiovisuele media. De dimensies thema's, actoren en discursieve strategieën zijn opgenomen in het transcript en worden in het stappenplan verder toegelicht. De dimensies lay-out en structuur, taal en retoriek en ideologie krijgen hieronder eerst een toelichting omdat deze dimensies zijn aangepast of achterwegen zijn gelaten in het transcript.

Het eerste deel, de lay-out en structuur van de tekst, wordt buiten beschouwing gelaten omdat er in een film geen sprake is van een lay-out en structuur. Het gaat er hierbij om hoe de tekst is opgemaakt en welke plaats deze heeft op een pagina (Carvalho). De ideologische standpunten zijn niet opgenomen in het transcript omdat Carvalho ideologieën het overkoepelende aspect van een tekst noemt. Het is hierdoor niet mogelijk om voor kortere sequenties de ideologieën te benoemen.

De taal en retoriek van de film omvatten volgens Carvalho de woorden die zijn gebruikt om een bepaalde werkelijkheid te representeren, de schrijfstijl die hiermee gepaard gaat en de metaforen die worden gebruikt. Deze dimensie is vervangen door de stilistische elementen die worden aangehaald door Bordwell en Thompson (2004); mise-en-scène, montage en cinematografie. Dit is opgenomen in bijlage B waar voor elke (sub)sequentie uitgebreid is genoteerd wat er te zien is. Hierbij ligt de nadruk voornamelijk op de mise-en-scène. Wanneer

de montage of cinematografie opvallend is, is deze ook benoemd. Dit is in het transcript terug te vinden in de filmische (stilistische) middelen (bijlage B).

Na het opstellen van de sequentieanalyse en het transcript, is de analyse van de film uitgevoerd. Deze analyse is voornamelijk gedaan aan de hand van het transcript. De analyse is, net als het transcript, opgedeeld in de onderdelen die Carvalho aanreikt voor het doen van een tekstuele analyse. Aangezien haar tekst echter op geschreven tekst is gericht in plaats van op films, wordt haar eerste dimensie, de lay-out en structuur, buiten beschouwing gelaten.

1. *Thema's*: de thema's van de film zijn volgens Carvalho de onderwerpen of thema's van de film. Het is belangrijk om de thema's van de tekst duidelijk te identificeren, omdat dit helpt bij het deconstrueren en begrijpen van de rol van de discourse. Hierbij wordt gekeken naar hoe verschillende gebeurtenissen en onderwerpen in beeld worden gebracht.
2. *Actoren*: hierbij gaat het om de mensen die in de film deelnemen en hoe zij worden gerepresenteerd. Dit is relevant om te onderzoeken, omdat teksten een grote rol spelen in het construeren van het beeld van een sociale actor. Daarnaast helpen teksten bij het definiëren van de relaties en identiteiten van verschillende actoren.
3. *Filmische middelen*: door te kijken naar verschillende onderwerpen en hoe deze in beeld zijn gebracht, wordt duidelijk hoe betekenis wordt geconstrueerd.
4. *Discursieve strategieën* zijn “*forms of discursive manipulation of reality by social actors, (...) in order to achieve a certain effect or goal*” (Carvalho, p. 169). Het gaat hierbij om de retorische strategieën die door Siewierski zijn ingezet om het publiek te overtuigen van zijn standpunt.
5. *Ideologische standpunten*: Carvalho relateert het concept van ideologieën aan sociale en politieke waarden die geassocieerd worden met de houding richting een bepaalde werkelijkheid. Deze ideologieën zijn ingebed in discoursen en vormen de meest fundamentele invloed van de tekst. De ideologische standpunten zijn een overkoepelend aspect van de tekst en zijn niet altijd expliciet. Hierdoor is het vaak nodig de ideologische standpunten door middel van interpretatie te achterhalen.

4. Analyse

Aan de hand van de drie verschillende bijlagen die zijn opgesteld tijdens het herhaaldelijk bekijken van de documentaire, is een discursieve analyse uitgevoerd. Bij het analyseren van de documentaire is uitgegaan van de onderzoeksvraag: “Welke retorische strategieën worden in de film FOOD CHOICES ingezet om het publiek ervan te overtuigen een plantaardig dieet aan te nemen?”

Om te beginnen is er gekeken naar de meest voorkomende thema's van de film FOOD CHOICES; dierlijke producten, het plantaardige dieet, de vleesindustrie, gezondheid en de wetenschap. Vervolgens is gekeken naar de sprekers uit de film. Daarna is gekeken naar de filmische middelen van de film. Hierbij is aandacht voor de zogenoemde “zoektocht” van Siewierski. Daarna zijn de verschillende discursieve strategieën van de film benoemd. Er is bijvoorbeeld aandacht voor de *first-person film* als strategie en het schetsen van verschillende problemen waarvoor plantaardige voeding als oplossing wordt gegeven. Als laatste wordt er gekeken naar verantwoordelijkheid als ideologisch standpunt.

4.1 Thema's

De thema's van de documentaire zijn terug te vinden in bijlage B; in deze bijlage is voor elke (sub)sequentie genoteerd welke thema's er in dit deel van de film naar voren komen. Deze thema's en onderwerpen zijn vastgesteld aan de hand van wat er besproken wordt en wat er te zien is. Hieruit blijkt dat er in totaal 65 delen zijn die gericht zijn op dierlijke producten. Hiervan gaan 46 rijen in op het onderwerp vlees, zijn er acht delen die over eieren gaan, dertien delen gaan in op zuivel en elf delen gaan in op vis. De thema's eieren en zuivel hebben beiden hun eigen subsequenties toegewezen gekregen (bijlage A, rij 3.3 en 3.4). Het onderwerp vis is veelal over drie verschillende (sub)sequenties verspreid (bijlage A en B, sequentie 3.5, 14 en 17.3). Vlees daarentegen komt verspreid over de gehele film terug als onderwerp (bijlage B).

Opvallend is dat vlees vaak in een ongezonde setting wordt weergegeven. Vlees wordt bijvoorbeeld in beeld gebracht in de vorm van hamburgers met een berg friet ernaast (bijlage B, onder andere rij 1.3, 3.1.5 en 5.1.1) of als vlees op de barbecue (bijlage B, onder andere rij 5.4.2 en 12.2.4). Ook komt vlees in de vorm van een buffet of als pizza in beeld (bijlage B, onder andere rij 6.1, 5.2.1 en 15.2). Dit zal veelal als ongezond worden beschouwd door de kijker, waardoor vlees in het algemeen ook als ongezonder zal worden beschouwd.

In de film wordt ook veel gesproken over de vleesindustrie, hieronder valt zowel het grootbrengen als de slachting en de distributie van de dieren en dierlijke producten. De manier

waarop de vleesindustrie wordt besproken en in beeld wordt gebracht is veelal negatief. Dit komt onder andere omdat er enkel tegenstanders van vleesconsumptie en de vleesindustrie in beeld komen. Er worden vaak opmerkingen gemaakt over dat de manier waarop de dieren worden behandeld slecht of zelfs inhumaan is (bijlage B, onder andere rij 13.4.2 en 17.2.6). Dr. Bark zegt bijvoorbeeld: “*chickens that are commercially raised, (...) if you ever knew how they were raised, it's horrible, you would never go near it once*” (bijlage B, rij 3.4.5). Deze opmerking gaat gepaard met verschillende beelden van legbatterijen zoals in afbeelding 1 te zien is. Ook zijn er beelden te zien van de manier waarop dieren worden behandeld op de boerderij of in de slachthuizen (bijlage B, onder andere rij 13.4.2 en 17.2.4).



Afbeelding 1. Bijlage B, rij 3.4.5

Tegenover de eieren, het vlees en de zuivel staat in deze documentaire het zogenoemde “*plant-based diet*” centraal. Dit is in de bijlage en in de analyse vertaald naar ‘plantaardig dieet’ of ‘plantaardig voedsel’. Af en toe wordt er in de film over veganistische voeding gepraat (bijlage B, rij 10.3, 10.6 en 12.2.6), dit is bij het coderen ook bestempeld als plantaardige voeding omdat dit over hetzelfde soort dieet gaat. In totaal zijn er 60 delen waarin het plantaardige dieet aan bod komt.

Het plantaardige dieet is veelal in beeld gebracht in de vorm van sapjes, (rauwe) groenten en fruit. Er zijn veel beelden van de groentekraam op de markt of de groenteafdeling in de supermarkt te zien (bijlage B, onder andere rij 2.1.2, 5.4.2 en 8.1.9). Hierdoor wordt plantaardige voeding voornamelijk als vers en gezond uitgebeeld. Het plantaardige dieet komt echter niet alleen als gezond in beeld; in de sequentie over de smaak van plantaardig voedsel worden ook beelden getoond van doorgaans ongezonde recepten zoals pizza en hamburgers

(bijlage A en B, sequentie 10). Er komen hierbij recepten in beeld die herkenbaar zijn voor vleeseters, maar wel volledig plantaardig zijn. Zo zijn er beelden van plantaardige pizza's, hamburgers en gehaktballen te zien (bijlage B, rij 10.4 en 10.7). Daarnaast zijn er, wanneer het gaat over plantaardige voeding, veel vrolijk kijkende mensen in beeld. Er zijn bijvoorbeeld beelden van kinderen die samen een salade aan het maken zijn (bijlage B, rij 12.2.4) of gezinnen die samen over de groenteafdeling van de supermarkt lopen (bijlage B, onder andere rij 8.1.8 en 12.2.4). Op deze manier wordt duidelijk dat het plantaardige voedsel geschikt is voor het hele gezin.

Eén van de belangrijke thema's van de film is gezondheid. Er zijn in totaal 49 delen waarin gezondheid, gezonde voeding of ongezonde voeding expliciet aan bod komen. Daarnaast is wetenschap een belangrijk aspect in de film. In totaal komt dit object 30 keer terug. Wat hierbij opvalt, is dat na sequentie 8.3 het object wetenschap maar twee keer terugkomt (bijlage B). De andere 28 keer vinden plaats in de eerste 48 minuten van de film.

Wetenschap wordt onder andere in beeld gebracht door middel van de sprekers: er worden acht wetenschappers geïnterviewd. Daarnaast worden er ook vaak wetenschappelijke artikelen in beeld gebracht die de uitspraken van de sprekers in beeld bevestigen en kracht bijzetten (bijlage B, onder andere rijen 3.3.8, 5.2.6 en 8.2.5). Daarnaast worden er af en toe mensen in witte jassen getoond die in een laboratorium bezig zijn (bijlage B, bijvoorbeeld rij 5.4.1). Zij wekken de indruk met (wetenschappelijke) onderzoeken bezig te zijn. De witte jassen zijn ook vaak in de context van ziekenhuizen te zien (bijlage B, onder andere 2.1.4, 9.2.1 en 13.1.2), dit is één van de manieren waarop gezondheid wordt gerepresenteerd. Ook wordt gezondheid in de vorm van ziekten gerepresenteerd. Zo is er een sequentie over kanker (bijlage A en B, sequentie 9.2), en een sequentie over depressie (bijlage A en B, sequentie 9.3). Er wordt ook vaak over ziekten als gevolg van de verkeerde voeding gesproken (bijlage B, onder andere 3.1.5 en 5.1.1). Daarnaast is gezondheid terug te zien in de vorm van gezond en ongezond eten bij plantaardige en dierlijke voeding, zoals hiervoor al is uitgelegd.

4.2 Actoren

In de documentaire komen, naast Siewierski als voice-over, 26 verschillende mensen aan het woord door middel van *Talking Heads*. Siewierski omschrijft deze 26 verschillende sprekers in de inleiding van zijn documentaire als volgt: “*the world's top authorities on the subject, as well as people that had experienced amazing, life changing benefits through healthy eating*”

(bijlage B, rij 1.3). Telkens wanneer de sprekers in beeld zijn terwijl ze praten, staat een tekst in beeld met de naam van de spreker en met informatie over hoe deze persoon gerelateerd is tot het onderwerp. Zo staat er bij dr. Campbell in beeld: “DR. T. COLIN CAMPBELL, PHD *professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University – author of the The China Study*” (Bijlage B, rij 2.1.3). Door deze teksten is het duidelijk waarom de sprekers zijn geselecteerd voor de film.



Afbeelding 2. Bijlage B, rij 1.3

De sprekers zijn voornamelijk in de setting van de *Talking Heads* te zien. Deze *Talking Heads* zijn voornamelijk opgenomen in een huiselijke setting, zoals te zien is in afbeelding 2. In sommige gevallen zijn ook beelden te zien van de sprekers buiten de setting van de *Talking Heads* om. Deze beelden benadrukken de reden waarom de sprekers zijn geselecteerd voor de film. Zo zijn er beelden te zien van Roll terwijl hij aan het sporten is of terwijl hij met zijn gezin bezig is in de moestuin (bijlage B, rij 9.1.3 en 12.2.8). In het geval van McIntosh en Evans zijn er foto's te zien van de periode dat ze ziek waren, maar ook foto's van hun herstelperiode (bijlage B, rij 9.2.1 en 9.3). Christensen is te zien op foto's van voor en nadat ze met behulp van een plantaardig dieet is afgevallen (bijlage B, rij 5.3.6 en 11.2). Door deze beelden te laten zien wordt, net als met de tekst in beeld, benadrukt waarom deze mensen relevant zijn voor de film. Daarnaast worden met deze beelden de belangrijke voordelen en gevolgen van plantaardige voeding benadrukt: het plantaardige dieet voorkomt en geneest ziekten, het zorgt ervoor dat men kan afvallen en het is goed voor topsporters.

4.3 Filmische middelen

De film is vormgegeven aan de hand van een “zoektocht” naar de antwoorden op de vragen van Siewierski rondom het plantaardige dieet. Dit wordt duidelijk tijdens de inleiding van de film: “*join me on this journey of shocking discoveries, and buckle up, because what you’re about to learn might forever change the way you look at the food on your plate*” (bijlage B, rij 1.3). Hierna volgt een sequentie waarin te zien is dat Siewierski zijn spullen in een vliegtuigje laadt, in de cockpit achter het stuur zit en wegvliegt (bijlage B, rij 1.4). In de rest van de film zijn beelden te zien van Siewierski terwijl hij buitenshuis bezig is met research. Zo zijn er meerdere malen beelden te zien van hem terwijl hij in een café achter zijn laptop zit (bijlage B, rij 3.1.1, 5.2.1, 13.1.1 en 13.2.2) en er zijn beelden te zien van hem terwijl hij achter het stuur zit (bijlage B, rij 12.1.1 en 13.2.2). Daarnaast zijn sommige beelden indirect getoond. Dit houdt in dat sommige beelden op een televisiescherm te zien zijn of dat teksten via een computerscherm of tablet in beeld komen (bijlage B, rij 3.1.5 en 13.2.2). Het lijkt hierdoor alsof de kijker meekijkt met Siewierski. Dit draagt bij aan de structuur van de documentaire waarin de reis van Siewierski centraal staat. In de eindsequentie is te zien hoe Siewierski in de cockpit van het kleine vliegtuig zit en het vliegtuig laat landen (bijlage B, rij 18.2) Hiermee wordt duidelijk dat de reis voorbij is en dat de antwoorden op de vragen zijn gevonden.

Tijdens de zoektocht wordt het denkpatroon van Siewierski duidelijk, waarbij telkens nieuwe vragen en onderwerpen naar boven komen. Hierdoor krijgt de film een structuur die lijkt op de structuur van een onderzoek met verschillende deelvragen. Dit wordt vormgegeven door telkens een nieuwe sequentie te starten met een zwart beeld waarop een citaat te zien is die het thema van de komende sequentie inleidt. Vervolgens volgt vaak een deel waarin Siewierski als voice-over de vraag of het onderwerp van de sequentie uitlegt en toelicht hoe hij op deze vraag of dit onderwerp is gekomen (onder andere bijlage B, rij 1.3, 4, 5.5.1 en 12.1.1). De vraag of het onderwerp wordt vervolgens door deskundigen in *Talking Heads* beantwoord of toegelicht.

4.4 Discursieve strategieën

In de film wordt gebruikt gemaakt van verschillende discursieve strategieën. Zo wordt er vaak wetenschappelijk bewijs aangedragen voor verschillende standpunten (bijlage B, onder andere 3.1.5, 3.3.4 en 5.2.6) en is de film een *first-person film* (bijlage B, onder andere 1.3, 3.3.1 en 11.1). Doordat Siewierski gebruik maakt van de ‘ik’- en ‘wij’-vorm wordt het onderwerp persoonlijker en zal het publiek meer open staan voor de gegeven informatie. Ook worden er in de film veel onduidelijkheden rondom plantaardige voeding verhelderd door het stellen van

vragen, zoals bijvoorbeeld de vraag: “*As a new father, I wondered, how could I get my daughter to eat healthy?*” (bijlage B, rij 12.2.1). Daarnaast worden algemene opvattingen over plantaardige voeding of dierlijke producten bevestigd of juist weerlegd. In de sequentie over oceanen zegt Siewierski bijvoorbeeld; “*We often think of fish as a never ending self-replenishing food source, but the truth seems to be quite different*” (bijlage B, rij 14.1). De opvatting dat het eten van vlees mannelijk is wordt weerlegd door wetenschappelijk bewijs; verschillende wetenschappers geven aan dat mannen erectieproblemen kunnen krijgen als gevolg van het eten van dierlijke producten (bijlage B, sequentie 4).

Door voor verschillende gezondheidsproblemen plantaardige voeding als oplossing aan te dragen, wordt duidelijk dat het plantaardige dieet de beste keuze is. Dit lijkt op een strategie die in de film op verschillende momenten wordt toegepast. Zo wordt de sequentie over mannelijkheid en erectieproblemen afgesloten met een beeld van een man in een witte jas die een appel naar voren houdt, alsof hij hem aan de kijker aanbiedt (afbeelding 3; bijlage B, rij 4.5). Dit zou gezien kunnen worden als een aanmoediging voor de kijker, waarbij wordt gezegd: “Wilt u geen last van erectieproblemen? Kies voor plantaardige voeding”.



Afbeelding 1. Bijlage B, rij 4.5

Een andere strategie die wordt toegepast is het vergelijken van dierlijke producten met plantaardige alternatieven. Zo wordt het probleem van pesticiden op groenten en fruit door de deskundigen op zo'n manier omgedraaid dat het duidelijk wordt dat het, ondanks de pesticiden, alsnog een beter idee is om fruit te eten in plaats van vlees. Dr. Bark zegt hierover: “*you can soak your vegetables (...) to get pesticide residue off. You cannot wash the pesticide*

off of the hamburger meat you're about to prepare” (Bijlage B, rij 13.1.3). Hierdoor kan de kijker er vrijwel niet omheen het plantaardige dieet als betere voedingskeuze dan dierlijke producten te zien.

In de documentaire wordt het plantaardige dieet als de enige logische oplossing voor drie verschillende problemen geschetst; plantaardig voedsel is beter voor de aarde, het is beter voor de eigen gezondheid en het is beter voor de humaniteit van dieren. Dit wordt duidelijk tijdens de laatste *Talking Head* van de film, waarin Laura Theodore zegt: “*What is it that I can do today, to make the environment better, to make my health better, and to have compassion for animals, for our fellow creatures. What is it that I can do today? I can start on the path to a plant-based diet*” (bijlage B, rij 18.9).

Het eerste deel van de film gaat veelal over de gezondheid en gezond eten. Er worden hierbij veel wetenschappelijke standpunten aangehaald om duidelijk te maken dat het eten van dierlijke producten niet gezond is (bijvoorbeeld bijlage B, rij 3.2.3, 3.3.5 en 4.2). Ook worden wetenschappelijke artikelen gebruikt om aan te geven dat de bestaande afval-diëten niet gezond zijn (bijlage B, rij 5.2.2 en 5.2.6). Daarnaast wordt aangegeven dat medicijnen in de meeste gevallen niet de juiste oplossing zijn voor ziektes; medicijnen zijn er voornamelijk om symptomen te bestrijden maar helpen niet de oorzaak van de problemen te genezen (bijlage A en B, sequentie 8.1). Een plantaardig dieet zou volgens dr. Lespinasse en dr. McDougall echter al een stap in de goede richting zijn om veel ziektes te voorkomen (bijlage B, rij 8.1.6 en 8.1.9).

Sequenties 13.2 tot en met 15 gaan in op het milieu en de opwarming van de aarde (bijlage A en B). Dit onderwerp wordt als volgt ingeleid door Siewierski: “*besides the health aspect related to our food choices, (...) there was another very important factor (...). The connection between food choices, and the environment*” (bijlage B, rij 13.2.2). De retorische strategie die in dit deel veel wordt gebruikt is het benadrukken van de noodzaak te stoppen met de vleesindustrie zoals we deze nu kennen. Dit wordt onder andere gedaan door de gevolgen van de vleesindustrie te benoemen en dit in beeld te brengen in de vorm van bijvoorbeeld smeltend ijs (bijlage B, onder andere rij 13.3.4 en 14.4) of door de tekst in beeld te brengen (bijlage B, rij 13.2.2, 13.2.4, 13.2.6 en 13.3.1). Hierdoor krijgt dit deel van de film een redelijk educatief karakter, waarbij het plantaardige dieet weer als oplossing voor het probleem wordt geschetst. Zo zegt dr. Oppenlander: “*It's one of the easiest ways (...) to mitigate climate change. And it can be done as easy as just changing out what you have on your plate*” (bijlage B, rij 13.3.3). Deze oplossing lijkt echter niet voor de hand te liggen:

“For every individual that's moving in the direction of a plant-based diet, there's a hundred people moving in the other direction.” (Hicks, bijlage B, rij 13.2.11). Later in de film klinkt zelfs verontwaardiging door in de stem van Hicks, wanneer hij zegt: “it just boggles my mind that we can't think like third graders, and say, "why not just address the number one cause here.” (Bijlage B, rij 15.1). Doordat dit pessimisme en deze verontwaardiging gepaard gaan met beelden van smeltend ijs en omgekapte bomen (bijlage B, rij 13.2.4 en 13.3.2), wordt de urgentie van de verandering in de samenleving en het maatschappelijk overstappen naar een plantaardig dieet duidelijk.

Het derde probleem waarvoor het plantaardige dieet een oplossing vormt, is het feit dat de voedselindustrie inhumain is (bijlage A, sequenties 14, 16 en 17). Zo legt Ashlee Piper bijvoorbeeld uit waarom de vleesindustrie buiten het bewustzijn van de maatschappij plaatsvindt (bijlage B, rij 17.2.4) en Karyn Calabrese probeert het publiek aan het denken te zetten door een morele vraag te stellen: “Who's to say which animals are to be tortured and killed?” (bijlage B, 17.2.5). Daarnaast zijn er veel beelden te zien van dieren die slecht worden behandeld. Er is bijvoorbeeld een levende vis te zien die wordt gevild en een koe die ongemakkelijk in een veel te klein hokje ligt en niet overeind kan komen (bijlage B, rij 17.3.1 en 17.4.1). Ook nu lijkt de enige mogelijke oplossing voor het probleem dat de kijker stopt met het consumeren van dierlijke producten en overstapt op een plantaardig dieet.

4.5 Ideologische standpunten

In de film worden, zoals gezegd, verschillende problemen geschetst welke alle drie het overstappen op een plantaardig dieet als oplossing hebben; dierlijke producten zijn slecht voor de gezondheid en het milieu en de vleesindustrie is niet diervriendelijk. De oplossing die de film geeft voor deze drie problemen is het plantaardige dieet. In de film wordt de kijker aangemoedigd om over te stappen op dit dieet. Zo is het plantaardige dieet de meest gemakkelijke verandering wanneer het gaat om het redden van de aarde; in tegenstelling tot het minderen in aardgas en plasticverbruik (bijlage B, rij 13.2.9). Dit wordt door Hicks bevestigd met de woorden: “the good news is, we can change what we eat (...) overnight” (bijlage B, rij 13.2.9). Door de kijker ervan te overtuigen over te stappen op het plantaardige dieet, in combinatie met het feit dat het plantaardige dieet als oplossing voor de drie problemen wordt geschetst, lijkt de verantwoordelijkheid voor het oplossen van deze problemen bij de kijker te liggen; het is immers volgens de sprekers in de film erg gemakkelijk om op dit dieet over te stappen.

Dat de verantwoordelijkheid van de verandering binnen de vlees- en voedselindustrie niet enkel bij de industrie zelf maar voornamelijk bij de consument (en dus de kijker) ligt, wordt bijvoorbeeld duidelijk in de sequentie “de rol van de consument” (bijlage A en B, sequentie 7). Siewierski leidt deze sequentie in met de tekst: “*We tend to look at the fast food industry as the big villain, responsible for all the havoc surrounding food choices. (...) It is a supply and demand issue (...). After all, it is us the consumers who should dictate what the market has to offer. And not the other way around.*” (Bijlage B, rij 7.1). Volgens Siewierski ligt er veel macht bij de consument en er wordt zelfs gezegd dat de consument kan “stemmen met zijn dollar” (bijlage B, rij 18.8). Er wordt hierbij vrijwel geen aandacht gegeven aan de markt zelf en er wordt helemaal niks gezegd over de verantwoordelijkheid van de overheid. Het is dus de verantwoordelijkheid van de consument om verandering in het voedselaanbod teweeg te brengen.

Dat het de kijker zelf is die dingen zou moeten veranderen wordt ook in de laatste sequentie duidelijk (bijlage A en B, sequentie 18). Hierin wordt benadrukt dat het belangrijk is om de voedselkeuze te maken die het beste is voor de planeet, onszelf en de dieren. Hamilton zegt hierover: “*At least it's good to educate yourself and be aware, and then you can make the decision from there, because ultimately, it's your choice to make, you know*” (Bijlage B, rij 18.5). De verantwoordelijkheid van de verandering naar het plantaardige dieet ligt bij de kijker zelf, en daarmee ligt de verantwoordelijkheid voor het aannemen van de oplossing voor de drie problemen óók bij de kijker.

5. Conclusie

De meeste documentaires zijn retorisch om ervoor te zorgen dat de attitude en/of mening van het publiek richting een sociaal probleem verandert (Murray & Heumann, 2012). Dit is zonder twijfel het geval in de documentaire FOOD CHOICES (2016). Uit de analyse blijkt dat de maker van de documentaire verschillende strategieën inzet om de kijker ervan te overtuigen een plantaardig dieet aan te nemen. Ten eerste wordt er in de film op verschillende manieren voor gezorgd dat plantaardige voeding de beste voedingskeuze lijkt in vergelijking met dierlijke voeding. Hierbij speelt onder andere de structuur van de film een grote rol. De film heeft de structuur van een onderzoek met verschillende deelvragen. Er worden vragen aangehaald die vaak gesteld zullen worden door mensen die twijfelen om over te stappen op het plantaardige dieet en er worden algemene opvattingen over plantaardige voeding weerlegd. Het plantaardige dieet is bij elke aangehaalde vraag of opvatting de beste uitkomst.

Dat het plantaardige dieet de beste voedingskeuze is, komt in de film voornamelijk naar voren door het schetsen van de drie verschillende problemen. Door plantaardige voeding als oplossing voor zowel het klimaatprobleem, als de inhumane vleesindustrie en de eigen gezondheid te schetsen, wordt duidelijk dat men beter plantaardige voeding dan dierlijke producten kan consumeren.

Doordat de film een *first-person film* is en hierbij gebruik maakt van de ‘ik- of ‘wij’-vorm, wordt het onderwerp persoonlijker. Hierdoor staat het publiek meer open voor de informatie die in de film wordt gegeven (Renov, 2008). Hierdoor zal de kijker waarschijnlijk sneller overgaan tot verandering van zijn attitude of zelfs verandering van zijn voedselkeuzes.

Daarnaast speelt *responsibilization* een rol bij het overtuigen van het publiek (Bell, Hollows & Jones, 2017). Doordat de problemen die worden geschetst op te lossen zijn door over te stappen op een plantaardig dieet, is het voor de kijker duidelijk dat hij zijn voedingspatroon hiernaar zou moeten aanpassen. De verantwoordelijkheid voor verandering ligt bij de kijker. Dit wordt duidelijk door opmerkingen zoals “*voting with your dollar*” (bijlage B, rij 18.8). Met dit soort uitspraken wordt ook de spanning tussen de huidige consumptiemaatschappij en waarde van burgerschap duidelijk (Smaill, 2014). De kijker wordt hiermee door de film aangemoedigd om deel te nemen als politieke en economische burgers (Lindenfeld, 2010).

In de documentaire FOOD CHOICES (2016) wordt gebruik gemaakt van verschillende strategieën die in de literatuur worden aangereikt voor het overtuigen van de kijker. De scriptie draagt daarom bij aan een corpus van casestudies die deze literatuur bevestigen. Dit

voegt toe aan de onderzoeksagenda van Nisbet en Aufderheide (2009) omdat zij pleitten voor meer onderzoek naar documentaires die vragen met sociale impact behandelen.

De vraag die rijst naar aanleiding van dit onderzoek, is of *responsibilization* de enige manier is om het publiek te overtuigen van de noodzaak andere voedingskeuzes te maken. Is het daadwerkelijk voornamelijk de consument die de verantwoordelijkheid draagt of spelen de industrie en overheid hierin ook een rol? Is het mogelijk om andere retorische strategieën in te zetten die ook pogen de kijker aan te zetten tot het nemen van verantwoordelijke voedselkeuzes, zonder de verantwoordelijkheid van de oplossing van de problemen bij enkel de kijker neer te leggen?

Een andere vraag die in dit onderzoek echter onbeantwoord blijft, is of de film ook daadwerkelijk het gewenste effect heeft. In een vervolgonderzoek zou daarom door middel van statistisch onderzoek onderzocht kunnen worden of de attitude ten opzichte van en mening over het plantaardige dieet naar aanleiding van het zien van deze film is veranderd op een positieve manier. Ook zou middels een publieksonderzoek onderzocht kunnen worden of de documentaire mensen daadwerkelijk bewogen heeft tot het volgen van een plantaardig dieet of het meer eten van plantaardige producten.

Daarnaast is er in de analyse weinig ruimte geweest voor bijvoorbeeld het verschil in de representatie van het plantaardige dieet en de dierlijke producten. Waar het plantaardige dieet vaak als gezond wordt getoond door het weergeven van (rauwe) groente en (rauw) fruit, wordt dierlijke voeding vaak in combinatie met ongezonde voedig weergegeven, zoals friet. Het verschil in deze representaties is ook een retorische strategie en zou in vervolgonderzoek beter uitgediept mogen worden.

6. Referentielijst

- Andersen, K. (regisseur en producent) & Kuhn, K. (regisseur en producent). (2017). *What the Health* [documentaire]. Verenigde Staten: Netflix.
- Andersen, K. (regisseur en producent), Kuhn, K. (regisseur en producent) & DiCaprio, L. (producent). (2015). *Cowspiracy: The Sustainability Secret* [documentaire]. Verenigde Staten: Netflix.
- Bell, D., Hollows, J., & Jones, S. (2017). Campaigning culinary documentaries and the responsabilization of food crises. *Geoforum*, 84, 179-187.
- Bonner, F. (2013). Recording reality: Documentary film and television. In S. Hall, J. Evans & S. Nixon (Eds.), *Representation* (pp. 60-119). Londen: SAGE.
- Bordwell, David., & Thompson, K. (2015). *Film Art: an introduction* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Carvalho, A. (2008). Media(ted) discourse and society: Rethinking the framework of critical discourse analysis. *Journalism Studies*, 9(2), 161-177.
- Food choices (2016) movie script. Retrieved from https://www.springfieldspringfield.co.uk/movie_script.php?movie=food-choices
- Gill, R. (2000). Discourse analysis. In P. Atkinson, M. W. Bauer & G. Gaskell (Eds.), *Qualitative researching with text, image and sound: A practical handbook for social research* (pp. 172-190). London: Sage Publications.
- Hall, S. (2013). The work of representation. In S. Hall, J. Evans & S. Nixon (Eds.), *Representation* (pp. 1-59). London: SAGE.
- Jorgensen, M. W., & Phillips, L. J. (2002). *Discourse analysis as theory and method* Sage.
- Lebow, A. (2012). *The cinema of me: The self and subjectivity in first person documentary*. New York, NY: Columbia University Press.
- Lindenfeld, L. (2010). Can documentary food films like food inc. achieve their promise? *Environmental Communication*, 4(3), 378-386.
- Monani, S., & Rust, S. (2013). Introduction: Cuts to dissolves-defining and situating ecocinema studies. In S. Rust, S. Monani & S. Cubit (Eds.), *Ecocinema theory and practice* (pp. 1-13). New York, NY: Routledge.
- Nichols, B. (2017). *Introduction to documentary*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.
- Nisbet, M. C., & Aufderheide, P. (2009). Documentary film: Towards a research agenda on forms, functions, and impacts. *Mass Communication and Society*, 12(4), 450-456.

- Plantinga, C. R. (1997). *Rhetoric and representation in nonfiction film*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Renov, M. (2008). First-person films. some theses on self-inscription. In T. Austin & W. de Jong (Eds.), *Rethinking documentary. new perspectives, new practices* (pp. 39-50). Berkshire: Open University Press.
- Rotten* [serie]. (2018). Verenigde Staten: Netflix.
- Siewierski, M. (producent en regisseur). (2016). *Food Choices* [documentaire]. Verenigde Staten: Netflix.
- Smaill, B. (2015). New food documentary: Animals, identification, and the citizen costumer. *Film Criticism*, 2(39), 79-102.
- Vicente, A. (2008). Documentary Viewing Platforms. In T. Austin & W. de Jong (Eds.), *Rethinking documentary. new perspectives, new practices* (pp. 271-277). Berkshire: Open University Press.
- Yücel, S. (2018). Waarom wekt de week zonder vlees zo veel irritatie op? Retrieved from <https://nos.nl/op3/artikel/2220527-waarom-wekt-de-week-zonder-vlees-zo-veel-irritatie-op.html>

Bijlage A: Sequentieanalyse

#	Tijden	Onderwerp	Stilistische systeem (narratief, mise-en-scène, cinematografie, montage en geluid)	Discursieve systeem (structuur, thema's, actoren en retorische strategieën)
1	00:00 – 02:48	Opening + inleiding	Het begint met een zwart beeld waarop het logo van Gravititas Ventures verschijnt. Dit logo verdwijnt weer aan de hand van een fade-out. Vervolgens komt de tekst “ <i>Consult with your physician before making any dietary changes</i> ” in beeld. Hierna is muziek te horen en niet veel later verschijnt het citaat “ <i>The biggest obstacle to discovery is not ignorance, it is the illusion of knowledge</i> ” in beeld. Vervolgens verschijnt de wereldbol en begint de voice over (Siewierski zelf) te praten. Hij vertelt dat er in de maatschappij van tegenwoordig veel tegenstrijdige verhalen zijn over (gezond) eten en dat hij zelf plantaardig eet. Hij vraagt zich af of dit wel het beste dieet voor zijn dochter is. Hij gaat op zoek naar het antwoord in, wat hij noemt, een reis. De sequentie eindigt met een wegvliegend vliegtuig, welke symbool kan staan voor het begin van Siewierski's reis.	Wanneer de sprekende persoon in beeld is, is altijd zijn/haar naam in beeld met daaronder ook wat deze persoon is/waarom hij/zij relevant is. Wanneer de Dr. een PHD/MD heeft, staat dit naast zijn/haar naam aangegeven – alsof het deel is van de persoon zelf en niet van zijn/haar beroep. Het feit dat telkens wordt benoemd wie het is en waarom hij/zij belangrijk is voor het onderwerp zorgt er voor dat het gemakkelijker is om aan te nemen wat er door deze persoon wordt gezegd. Dit geldt voor de gehele film.
2	02:48 – 07:42	Het beste dieet voor de mens Opgedeeld in twee sub-sequenties:		
2.1	02:48 – 05:35	Het beste dieet voor de mens	De sequentie begint met de vraag “ <i>what is the best diet for human species</i> ” in beeld. Hier wordt vervolgens antwoord op gegeven door verschillende mensen in <i>talking heads</i> , waaronder Dr. Pamela A. Popper en Dr. T. Colin Campbell. Ook Joe Cross (een filmmaker en ‘wellness advocate’) komt aan het woord. Terwijl de <i>talking heads</i> aan het praten zijn, worden er soms beelden van voedsel, etende mensen en bijvoorbeeld groentekramen op de markt overheen gemonteerd. Wanneer Dr. Campbell het heeft over de wetenschap zijn onderzoekers in een laboratorium te zien.	
2.2	05:35 – 07:42	Jagers en verzamelaars	Siewierski stelt, als voice over, de vraag hoe het kan dat, wanneer dierlijke producten zo slecht voor ons zijn, vroegere populaties óók hebben geleefd en overleefd met het eten van dierlijke producten. Hier wordt door onder andere Dr. John A McDougall antwoord op gegeven in een <i>talking head</i> .	
3	07:42 – 23:49	Voedingsmiddelen Opgedeeld in vijf sub-sequenties:		
3.1	07:42 – 12:50	Proteïne in het algemeen	Deze sequentie begint met de voice over die een vraag stelt. Hij vraagt zich af of (dierlijke) voedingsmiddelen zoals proteïne echt nodig zijn voor een gezond leven. Vervolgens komt een	Wanneer Dr. Pamela A. Popper het heeft over de ontdekking van proteïne, komt er een bulletin in beeld van de ontdekking van proteïne. Dit zou het idee van

			<p>citaat in beeld: “<i>The best diet is the one you don’t know you are on</i>”.</p> <p>Vervolgens wordt er in de <i>talking heads</i> antwoord gegeven op de gestelde vraag.</p> <p>Over de <i>talking heads</i> zijn onder andere beelden van voedsel, dokters en grafieken gemonteerd waardoor de interviews deels enkel als voice over te horen zijn. Ook zijn er af en toe potten met voedingssupplementen te zien.</p> <p>Wanneer het gaat over het verkopen van proteïne-producten, is een tablet in beeld te zien, met daarnaast een kop koffie en een hand die aantekeningen maakt en de koffie oppakt om te drinken. Op de tablet zijn beelden van hamburger-bedrijven, etende mensen en ook voedingssupplementen en proteïne-producten te zien.</p> <p>Wanneer het over Japan gaat, zijn beelden van rijstvelden en van Aziatisch-ogende rijsttafels te zien.</p>	<p>‘wetenschappelijkheid’ kunnen versterken.</p> <p>Het beeld van de tablet met de proteïneproducten zou het idee kunnen versterken dat het algemene beeld dat proteïne nodig is via de media wordt verspreid.</p> <p>Er wordt gesproken door Siewierski zelf (als voice over), Dr. Pamela A. Popper, Dr. T. Colin Campbell, Karyn Calabrese, Rich Roll, Hillary Biscay en Dr. Michael Geger.</p>
3.2	12:50 – 15:05	Vlees	<p>De sequentie begint met de stem van Siewierski in de voice over. Hij vraagt zich af of er een verschil zit tussen wit en rood vlees. Hier wordt vervolgens in <i>talking heads</i> antwoord op gegeven. Tijdens deze <i>talking heads</i> zijn beelden van voedsel, (etende) mensen en dokters te zien.</p> <p>Door de vergelijking van rood vlees met wit vlees en vissen te maken (het zijn namelijk allemaal spieren) wordt duidelijk gemaakt dat wit vlees en vissen n�t zo slecht voor je zijn als rood vlees. Ook wordt er gezegd dat in de landen waar men een stuk gezonder leeft (Azië), men daar een stuk minder vlees eet: als ze vlees eten dan doen ze dat in heel kleine mate.</p>	<p>De mensen die aan het woord zijn in deze sequentie, zijn: Siewierski (voice over), Dr. John A. McDougall, Dr. Pamela A. Popper,</p> <p>Wanneer Dr. Pamela A. Popper het heeft over de hi�archie in de oceaan (“<i>fish eating fish eating fish</i>”), komt een wetenschappelijk artikel in beeld, waarvan de titel, het tijdschrift, de auteurs en de abstract in beeld is. Het is echter te kort in beeld om überhaupt de titel van het artikel goed te kunnen lezen. Dit is het artikel “An evaluation of mercury concentrations in three brands of canned fish”. Door dit in beeld te brengen wordt de claim die Dr. Popper doet (namelijk dat vissen ongezond zijn om te eten omdat je niet weet wat ze binnen krijgen) wetenschappelijk kracht bijgezet.</p>
3.3	15:05 – 18:27	Zuivel	<p>De sequentie begint met een voice over waarin hij zich afvraagt of we geen tekort aan calcium hebben wanneer we stoppen met het consumeren van zuivel. Wanneer Siewierski het heeft over wat hij vroeger hoorde over zuivelproducten, is een oude televisie in beeld met daarop televisieprogramma’s/-commercials waarin melk wordt gepromoot.</p>	<p>Wanneer Dr. Popper zegt: “<i>why don’t you look at the evidence and then decide</i>” (16:55), komen vier verschillende artikelen in beeld, waarvan drie wetenschappelijk en �n van de Washington Post (over een wetenschappelijke studie). Hierdoor wordt een voorzet gedaan voor de ‘evidence’ waar Dr. Popper het over heeft, en wordt de kijker er automatisch toe geleid te conclusie te trekken dat</p>

			<p>Na de voice over wordt er in de <i>talking heads</i> antwoord gegeven op de gestelde vraag. Er wordt hierin ook verteld waarom melk niet goed is voor de mens (want het is bedoeld voor kalven en het zit daarom bomvol groeihormonen), en wordt zelfs vergeleken met vlees. Dr. McDougall noemt het zelfs “<i>liquid meat</i>” (17:10).</p> <p>Terwijl de <i>talking heads</i> aan het woord zijn, zijn er ook beelden van melk, wetenschappelijke artikelen, koeien en kalveren en mensen die melk drinken in beeld.</p> <p>De sequentie eindigt met een pak melk dat wordt kapotgeschoten, waarna het beeld een fade-out heeft en volledig zwart wordt.</p>	<p>melkconsumptie niet goed is. De artikelen zijn telkens net lang genoeg in beeld om enkel te titel te kunnen lezen, maar de rest niet.</p>
3.4	18:27 – 21:03	Eieren	<p>Op het zwarte scherm verschijnt het citaat: “<i>There are three things that can’t be hidden for long: the sun, the moon and the truth</i>”. Hierna wordt een oude commercial over eieren gestart. Door de manier waarop de meneer praat, het ouderwetse muziekje, de vervaagde beelden en het krakende geluid is het duidelijk dat deze commercial oud is. Hierna begint Siewierski als voice over te praten. Hij heeft het over de slechte gevolgen van eieren, waarbij hij vier verschillende wetenschappelijke artikelen in beeld laat komen.</p> <p>Er wordt in de <i>talking heads</i> vervolgens verteld waarom eieren slecht voor je zijn. Hier zijn beelden van onder andere eieren, kippen, wetenschappelijke artikelen en dokters overheen gemonteerd.</p>	<p>Wanneer Siewierski het in de inleiding over eieren en wetenschappelijk onderzoek heeft, laat hij vier artikelen in beeld komen. Deze zijn alle vier niet lang genoeg in beeld om de titel te kunnen lezen, maar ze zijn wel lang genoeg in beeld om te kunnen zien dat het wetenschappelijke artikelen zijn (je kan zien dat er een titel is, dat er de namen van onderzoekers onder staan en dat er een abstract is). Het laten zien van de artikelen geeft kracht aan de bewering dat hij in wetenschappelijke artikelen heeft gelezen dat eieren eten helemaal niet goed voor ons is.</p> <p>Als Dr. Bark het heeft over de manier waarop legkippen worden opgevoed (20:12), komen er donkere beelden van legbatterijen en slecht verzorgde kippen in beeld, welke ervoor zouden moeten zorgen dat de kijker zich verafschuwd voelt richting de manier waarop eieren worden gewonnen. Daarbij zegt Dr. Bark: “<i>If you ever knew how they were raised, it’s horrible, you would never go near it..one.</i>” (20:10). Bark is duidelijk niet gecharmeerd van de manier waarop commerciële eieren worden gewonnen en probeert dit ook over te brengen op de kijker om op deze manier de kijker ervan te overtuigen dat het eten van eieren niet goed is voor zowel de mens als voor de kip.</p>
3.5	21:03 – 23:49	Vis	<p>De sequentie begint met de voice over, welke een inleiding geeft in het onderwerp (omega 3 en visolie).</p>	<p>Ook nu worden er, wanneer het over wetenschappelijk onderzoek gaat, beelden van wetenschappelijke artikelen laten zien. Ze zijn te kort in beeld voor de kijker om te kunnen lezen wat de titel is.</p>

			Hier wordt vervolgens op doorgedaan in te <i>talking heads</i> . Er zijn intussen beelden van bijvoorbeeld visoliecapsules te zien, maar ook van mensen in witte jassen die potjes van deze capsules omhoog houden.	
4	23:49 – 25:29	Mannelijkheid	<p>Deze sequentie begint met de voice over die het onderwerp mannelijkheid aansnijdt. Er zijn hierbij onder andere beelden te zien van mannen die aan het barbecueën of aan het sporten zijn. Siewierski benoemt dat hij er achter is gekomen dat vlees helemaal niet goed is voor de mannelijkheid. Dit wordt vervolgens in de <i>talking heads</i> verder uitgediept. Zo hebben dr. Campbell en dr. Popper het bijvoorbeeld over erectieproblemen als gevolg van vleesconsumptie.</p> <p>Tijdens de <i>talking heads</i> zijn onder andere beelden van wetenschappelijk onderzoek, grote stukken vlees, etende mannen en medische beelden van bloedvaten in beeld.</p> <p>De sequentie wordt afgesloten met een beeld van een persoon in een doktersjas (waarvan het hoofd niet te zien is) die een groene appel aanbiedt.</p>	<p>Op het moment dat dr. Popper het over erectieproblemen heeft, komt een jonge vrouw in beeld die naast een jongen op een bankje in het park zit. Het hoofd van de jongen is niet in beeld, maar dat van de vrouw wel. Ze kijkt erg geïrriteerd. De kijker kan hierbij de conclusie trekken dat ze geïrriteerd is omdat hij erectieproblemen heeft. Dit kan gedaan zijn om mannen over te halen minder of geen vlees te consumeren omdat erectieproblemen niet wenselijk zijn. De niet-wenselijkheid wordt bevestigd door de geïrriteerd kijkende vrouw.</p> <p>Het laatste beeld, dat van de aangeboden appel, zou gezien kunnen worden alsof er een alternatief /oplossing wordt aangeboden voor het eten van vlees. De geschetste gevolgen die het eten van vlees met zich meebrengen voor de mannelijkheid kunnen voorkomen worden door geen vlees maar fruit (appels) te eten.</p>
5	25:29 – 36:26	Diëten	Opgedeeld in vijf sub-sequenties:	
5.1	25:29 – 26:35	Obesitas	<p>De sequentie begint weer met de voice over die vertelt dat obesitas is gelinkt aan verschillende soorten ziektes. Terwijl hij dit vertelt zijn beelden te zien van onder andere ‘dikke’ mensen die aan het sporten zijn, een operatie en een drukke stadsstraat waar auto’s overheen rijden.</p> <p>Hierna richten de <i>talking heads</i> zich vooral op het feit dat de diëten die vaak worden gevolgd, niet werken.</p>	
5.2	26:35 – 30:02	<i>Low carb diet</i>	<p>De voice over richt zich op het feit dat er heel veel diëten bestaan, waaronder de <i>low carb diets</i>. Hij zegt in zijn inleiding dat hij graag wil uitvinden wat de wetenschap vindt van deze specifieke diëten. Terwijl hij aan het woord is, zijn voornamelijk beelden te zien van vlees in de winkelschappen of in een kantine, en wetenschappers die bezig zijn met testjes.</p> <p>Vervolgens gaan de <i>talking heads</i> in op de vraag of de <i>low carb diets</i> inderdaad de beste diëten zijn. Dr. Campbell begint met het vertellen dat de koolhydraten inderdaad een probleem zijn en</p>	<p>Wanneer Dr. Campbell begint met het uitleggen dat de verschillende soorten diëten allemaal neerkomen op het idee van zo min mogelijk koolhydraten, komen de namen van deze diëten op een zwart scherm met witte letters in beeld zodat te lezen is waar hij het over heeft. Vervolgens komt er een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel “<i>Fakes and fraud in commercial diets</i>”. Terwijl dit artikel in beeld is zegt hij: “<i>They may give it different names, they may try to throw out (...) different types of arguments for why that’s right.. they’re all wrong</i>”</p>

			<p>dat er verschillende soorten diëten zijn die dit idee in zich opnemen.</p> <p>Ook nu wordt er vaak een artikel laten zien over de diëten.</p>	(28:03). Op deze manier lijkt hij duidelijk te willen maken dat de meeste diëten niet goed zijn voor de mens.
5.3	30:02 – 33:14	Plantaardig dieet	<p>Deze sub-sequentie begint met de voice over die zich afvraagt of het plantaardige dieet wel echt helpt omdat hij genoeg mensen kent die ook plantaardig eten maar niet afvallen. Terwijl hij praat zijn shots te zien van onder andere mensen die over straat lopen of in een park op een bankje zitten.</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt antwoord gegeven op de gestelde vraag. Dr. McDougall benoemd bijvoorbeeld dat hij een veganist kent die heel dik was. Er zijn namelijk genoeg ongezonde dingen die wel plantaardig zijn, zoals chips en cola. Ook dr. Campbell zegt dat vegetarisch eten niet altijd beter is dan vlees eten. Vegetarisch eten wordt in deze sequentie dus ook als niet gezond bestempeld. Volgens dr. McDougall ben je als veganist veel gezonder dan als vegetariër omdat je dan bewust de keuze hebt gemaakt om heel bewust met eten bezig te zijn.</p> <p>Daarna gaat het over dikke veganisten: het is nog steeds mogelijk om dik te zijn als je veganist bent door verschillende plantaardige dingen die ongezond zijn, zoals olie en chips.</p>	Door te benoemen dat het plantaardige dieet niet per se gelijk gezond is, maar dat het nog steeds nodig is om bewust keuzes te maken in welke voeding wordt gegeten, wordt aan de kijker duidelijk gemaakt dat het plantaardige dieet net zo zeer een moeilijk dieet is als een koolhydraat arm dieet. Echter, wel wordt gezegd dat het plantaardige dieet een stuk gezonder is dan het koolhydraat arme dieet en daardoor beter aan te raden.
5.4	33:14 – 34:48	Wetenschap	<p>Deze sub-sequentie begint weer met de voice over die zegt dat hij graag in deze film de laatste wetenschap over voedsel wilde benoemen. Hij stelt de vraag of het realistisch gezien mogelijk is voor iedereen op deze wereld om 100% van de tijd plantaardig te eten. Terwijl dit te horen is, zijn onder andere beelden te zien van mensen die door een drukke straat lopen.</p> <p>Hier wordt door dr. Campbell antwoord op gegeven. Hij geeft een wetenschappelijk argument en een praktisch argument, welke allebei zeggen dat het mogelijk is en goed zou zijn om 100% plantaardig te eten.</p>	
5.5	34:48 – 36:26	Gematigd eten	Siewierski start deze sequentie wederom met een voice over. Hij vraagt zich af waarom een gematigde levensstijl niet werkt voor de meeste mensen. Terwijl zijn stem te horen is, zijn beelden te zien van individuen die aan het eten zijn.	Joe Cross geeft antwoord op de vraag door te zeggen dat mensen die op televisie te zien zijn vaak wel aan gematigd eten doen, maar zich hierdoor niet kunnen inbeelden hoe 90% van de bevolking (zij die niet kunnen matigen met eten) zich voelen. Vervolgens zegt hij dat hij zelf ook slecht is in gematigd eten en dat hij zich dus wel kan inleven in deze mensen die thuis op de bank op zoek zijn naar een

			<p>Vervolgens komt er een citaat in beeld: “<i>I never smoke to excess – that is, I smoke in moderation, only one cigar at a time</i>” (35:01).</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt antwoord gegeven op de gestelde vraag. Dde enige die antwoord geeft is. Hij vertelt over zijn eigen ervaringen. Er zijn hierbij af en toe ‘voor’ en ‘na’ foto’s te zien van zijn afvalproces, welke snel achter elkaar te zien zijn waardoor zijn afvalproces goed te zien is.</p>	oplossing. Hij zegt vervolgens dat hij inmiddels beter is in gematigd eten omdat hij geen <i>processed</i> voedsel en geen dierlijke producten meer eet. Hiermee lijkt het alsof het, wanneer je een plantaardig dieet volgt, het gemakkelijker is om gematigd te eten en af te vallen.
6	36:26 – 37:32	Media over voedsel	<p>Siewierski vraagt zich af hoe men deze informatie moet krijgen, want op televisie wordt veel dierlijk voedsel juist gepromoot. Terwijl hij dit zegt, is een televisie in beeld, met een hand die een afstandsbediening in beeld heeft en twee voeten – alsof de kijker zelf met zijn voeten omhoog en een afstandsbediening in zijn hand languit op de bank ligt. Op de televisie zijn commercials en animatievideo’s te zien waarin dierlijke producten worden aangeprezen, ook zijn er beelden van een weegschaal en een rennende vrouw te zien.</p> <p>Vervolgens wordt er in de <i>talking heads</i> door dr. Popper uitgelegd waarom er op televisie zo veel contrasten over voedsel te zien zijn.</p>	
7	37:32 – 38:28	De rol van de consument	<p>Siewierski begint de sequentie en vraagt zich af of de consument niet een net zo grote rol speelt in dit dilemma als de fastfood industrie. Terwijl hij dit zegt, zijn bijvoorbeeld beelden te zien van een drukke winkelstraat (waar het regent, er zijn veel paraplu’s te zien), het kassameisje van een fastfood keten die achter de balie staat te werken (en mensen betalen bij haar) en beelden van een straat in een Aziatisch land, met een reclamebord van de McDonalds.</p> <p>Vervolgens legt Gloria Athanis in een <i>talking head</i> uit hoe zij producenten aanmoedigt tot plantaardige alternatieven voor hun producten.</p> <p>De sequentie eindigt met een fade-out en een zwart scherm.</p>	
8	38:28 – 48:44	Pillen en medicijnen Opedeeld in drie sub-sequenties:		
8.1	38:32 – 42:34	Dokters en ziekenhuizen	<p>De sequentie begint met een citaat in beeld: “<i>Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food</i>”. Vervolgens begint de voice over te praten. Hij zegt dat men vaak meer vertrouwt op medicijnen dan op hun eigen voeding. Ondertussen zijn beelden van pillen, medicijnen en dokters te zien.</p>	Op het moment dat dr. Lespinasse zegt dat er méér is dan enkel medicijnen, zijn er beelden te zien van groente. Hiermee wordt het idee dat groente ook een medicijn kan zijn kracht bijgezet, zonder het letterlijk te hoeven zeggen.

			<p>Het statement van Siewierski wordt bevestigd door de <i>talking heads</i>, waarin dr. Lespinasse bijvoorbeeld zegt dat er tijdens zijn studie medicijnen nooit aandacht is geweest voor de rol van voeding. Er zijn ondertussen beelden te zien van bijvoorbeeld pillen, een dokter die met zijn patiënt over een doosje pillen praat, dokters die onderzoek doen en groente.</p> <p>Later gaat het over het feit dat geld een rol speelt in wat de dokter meegeeft aan de patiënt: met het verkopen van medicijnen verdient de dokter geld, met het aanraden van een plantaardige leefstijl niet.</p> <p>Het eindigt met een fade out en een zwart scherm.</p>	<p>Wanneer Maria Lezniak zegt: “<i>I found that people who’ve been on medications for a long time, are developing a lot of side effects from those medications. [They] are causing other organs in our bodies to become diseased</i>” (40:13), zijn beelden van operaties te zien, maar ook iemand die de een ambulance wordt ingeladen. Ook komt er een wetenschappelijk artikel met de titel “<i>Incidence of Adverse Drug Reactions in Hospitalized Patients</i>” in beeld. Dit maakt dat het feit dat medicijnen niet altijd goed voor je zijn nóg dramatischer naar voren komt, waardoor de kijker wellicht bang of behoedzamer wordt. Ze eindigt haar praatje met dat het nodig is om deze medicijnen te balanceren met voedsel dat de negatieve bijwerkingen van deze medicijnen opvat. Hierdoor kan de kijker de conclusie trekken dat, wanneer men medicijnen slikt, het belangrijk is om een plantaardig dieet aan te houden om zo de organen een handje te helpen.</p>
8.2	42:34 – 47:32	Voedings- supplementen	<p>De sequentie begint met een citaat in beeld: “<i>He is the best physician who knows the worthlessness of most medicine</i>”. Hierna begint de voice over te praten over voedingssupplementen. Hij vraagt zich af: als voedingssupplementen echt zo goed voor ons zijn als dat wordt beweerd, moeten we ons dan nog wel zorgen maken om gezond eten? Terwijl hij aan het praten is zijn voornamelijk beelden van voedingssupplementen in beeld.</p> <p>Nadat Siewierski is uitgesproken, komt er een oude reclame in beeld voor een voedingssupplement dat helpt bij vermoeidheid. De reclame is in het zwart-wit, de vrouw die er in speelt heeft ouderwetse kleding aan en het geluid klinkt krakend.</p> <p>Vervolgens richten de <i>talking heads</i> zich op de vraag die Siewierski in de voice over heeft gesteld. Er wordt voornamelijk gezegd dat supplementen over het algemeen niet goed zijn, maar dat dit per individu kan verschillen: voor sommige mensen is het wel nodig om bepaalde supplementen in te nemen. Daarnaast moet men niet enkel afhankelijk zijn van de supplementen: het supplement is het antwoord niet voor een gezond leven. Ook wordt er gezegd dat de voedingsmiddelen die je nodig hebt al uit zichzelf in de voeding zitten die je nodig hebt, behalve B12. Over B12 wordt gezegd dat het wel nodig is om supplementen te slikken, omdat je deze als veganist niet uit je voeding kan halen.</p>	<p>Er komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel: “<i>Enough is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements</i>”. Deze blijft lang genoeg in beeld zodat de kijker de titel kan lezen, en geeft kracht aan het idee dat de voedingssupplementen niet nodig zijn omdat alle benodigde vitamines en mineralen al in de dagelijkse voeding zit.</p>

			Tijdens de <i>talking heads</i> komen shots in beeld van bijvoorbeeld onderzoekers die onderzoek doen, pillen, doosjes waar de pillen in zitten en voedingssupplementen.	
8.3	47:32 – 48:44	Gezondheidszorg en verzekeringen	<p>De sequentie begint met een fade in van een ziekenhuisgang waarin dokters en zusters gehaast op en neer lopen. Intussen is Siewierski te horen, hij heeft het over de gezondheidsverzekeringen in Amerika. Hij zegt dat de laatste tijd, veel verzekeringen zich wel richten op een plantaardig dieet. Terwijl hij dit zegt zijn schermafbeeldingen van verschillende websites te zien waarop een plantaardig dieet wordt aangeprezen. Volgens Siewierski is het echter te laat om nu nog met deze ideeën te komen.</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt gezegd dat het een slimme stap is om het plantaardige dieet aan te prijzen omdat op deze manier geld wordt bespaard: men wordt aangemoedigd gezond te eten en daardoor zal de verzekering minder geld kwijt zijn aan het genezen van ziekten.</p>	
9	48:44 – 55:01	<p>De kracht van plantaardig eten</p> <p>Opgedeeld in drie sub-sequenties:</p>		
9.1	48:44 – 50:59	Atleten	<p>De sequentie start met de fade in naar sportende jongens. Ondertussen is Siewierski te horen, hij vraagt zich af of het voor atleten ook mogelijk is om veganist te zijn.</p> <p>Hierna komen verschillende atleten aan het woord die vertellen hoeveel successen ze hebben geboekt als veganist. Ook vertellen ze hoe ze dit combineren met het even van plantaardige voeding. Ondertussen zijn veel beelden van sportende mensen te zien, vaak beelden van de personen die aan het praten zijn. Ook zijn er beelden te zien van mensen die gezond eten voorbereiden, zoals smoothies.</p> <p>De sequentie eindigt met het citaat “<i>To be a champ, you have to believe in yourself when nobody else will</i>”.</p>	
9.2	50:59 – 53:10	Kanker	<p>Hierna wordt het verhaal van D Anthony Evans verteld door hemzelf. Hij vertelt dat hij kanker heeft overleefd door zijn leefstijl volledig om te gooien. Er zijn voornamelijk beelden te zien van hoe hij aan het sporten is, maar zijn er foto's te zien van toen hij ziek was (met een grote tumor op zijn hoofd).</p>	<p>Het feit dat wordt laten zien dat deze man een hele grote tumor op zijn hoofd heeft gehad en dus heel erg ziek is geweest, maar nu dankzij het plantaardige dieet wel weer kan sporten en volledig genezen is, geeft aan dat het plantaardige dieet ook goed helpt bij mensen die ongeneeslijk ziek zijn en een steentje kan bijdragen in het genezingsproces. Hij voegt er zelfs</p>

			De sequentie eindigt met het citaat “ <i>The greater the obstacle, the more glory in overcoming it.</i> ”	aan toe dat het idee dat dierlijke proteïne nodig is voor een gezonde levensstijl hem bijna heeft gedood. Hij probeert hiermee aan te geven dat het plantaardige dieet een stuk gezonder en beter is voor de mens dan het eten van dierlijke producten.
9.3	53:10 – 54:58	Depressie	Vervolgens vertelt Natalie McIntosh het verhaal van haar depressie en hoe ze hier met behulp van plantaardig eten vanaf is gekomen. Terwijl ze vertelt, zijn veel beelden van haar te zien terwijl ze in de moestuin bezig is of in de keuken. Ook laten ze een foto zien van hoe ze er vóór de keuze van plantaardig eten uitzag. De sequentie eindigt met de woorden: “ <i>I killed my own depression, and I never looked back</i> ”, waarna er een fade-out volgt.	
10	54:58 – 57:54	De smaak van plantaardig eten	De sequentie begint met het citaat “ <i>I adore the simple pleasures. They are the last refuge of the complex</i> ”. Vervolgens is Siewierski weer te horen als voice over. Hij heeft het over het vooroordeel dat plantaardig eten minder lekker/smakelozer is dan vleesproducten. Hij zegt echter zelf dat hij vindt dat dit niet waar is. Er zijn tijdens de voice over van Siewierski beelden te zien van onder andere een vader en zijn zoon die samen een ijsje eten in een groot grasveld waar de zon onder gaat, een meisje dat in een restaurant frietjes zit te eten en een ouder echtpaar dat samen door een winkelstraat loopt. Vervolgens komen er mensen het woord in <i>talking heads</i> die zeggen dat het niet per definitie minder lekker is om te eten zonder dierlijke producten. Wel wordt benadrukt dat de smaakpupillen tijd nodig hebben om aan de nieuwe smaken te wennen. Ook wordt er opgesomd wat er allemaal wél te eten is en vaak ook als lekker wordt ervaren. Daarnaast wordt gezegd dat er nog steeds burgers gegeten kunnen worden, maar dat deze niet per definitie uit vlees hoeven te bestaan. Wanneer er over eten wordt gesproken komt dit eten vaak in beeld. Zo verschijnt er een bord lasagne in beeld op het moment dat dit door dr. McDougall wordt benoemd en een salade op het moment dat De’mar Hamilton het heeft over plantaardig eten.	
11	57:54 – 59:09	Is plantaardig eten betaalbaar?	Deze sequentie begint met een shot van dollarbriefjes, waarbij de stem van Siewierski te horen is. Hij stelt de vraag of gezond eten niet heel veel duurder is dan ongezond eten. Ook zijn er twee mensen in beeld te zien die erg gepijnigd kijken. Vervolgens geeft Julie Marie Christensen antwoord op de vraag door te vertellen hoe zij haar plantaardige leefstijl financiert. Er komen	

			foto's van bonnetjes voorbij en foto's van dat ze boodschappen aan het doen is en kookt. Rich Roll voegt toe dat, in zijn ervaring, het plantaardige leven een stuk goedkoper is dan het leven toen hij nog vleesproducten consumeerde.	
12	59:09 – 1:05:10	Kinderen en plantaardig eten Opgedeeld in twee sub-sequenties		
12.1	59:09 – 1:00:32	Is een plantaardig dieet wel goed voor kinderen?	<p>De sequentie begint met een shot van Siewierski die auto rijdt. Vervolgens komen hij en zijn dochter samen in beeld. Ondertussen legt hij uit dat hij er inmiddels achter is gekomen dat het plantaardige dieet goed is voor de mens, maar hij vraagt zich af dit dieet ook geschikt is voor kinderen.</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt hierop antwoord gegeven door dr. Greger. Hij haalt het onderzoek van dr. Benjamin Spock aan. Dr. Spock heeft namelijk in zijn boek opgenomen dat alle kinderen grootgebracht zouden moeten worden zonder vlees- en zuivelproducten. Terwijl dr. Greger dit vertelt komen verschillende afbeeldingen van dr. Spock en zijn boek in beeld. Ook komen er beelden van de dochter van Siewierski voorbij waarop ze in haar kinderstoel zit terwijl ze aan het eten is.</p>	
12.2	1:00:32 – 1:05:10	Hoe krijg je kinderen aan het eten?	<p>Deze sequentie begint met de vraag hoe Siewierski zijn dochter aan het eten krijgt. Er zijn, terwijl hij praat, beelden te zien van hem en zijn dochter die samen boodschappen aan het doen zijn en beelden van dat hij zijn dochter op zijn arm heeft en haar haar vinger in een kan met smoothie laat steken.</p> <p>Vervolgens komen er weer <i>talking heads</i> waarin verschillende mensen aan het woord komen. Er worden hierbij tips gegeven over hoe men hun kinderen gezond kan opvoeden. Zo stelt Rich Roll voor dat de ouder zelf het goede voorbeeld moet geven en de kinderen moet betrekken bij het koken. Jessica Murnane benoemt dat ze het jammer vindt dat ze niet eerder is begonnen met het eten van plantaardig eten en dat ze het iedereen gunt om vanaf jongs af aan plantaardig te eten omdat ze zelf zo veel energie krijgt van het plantaardige eten.</p> <p>Er zijn intussen veel beelden te zien van kinderen die eten of die meehelpen met boodschappen doen en koken.</p>	
13	1:05:10 – 1:16:35	Duurzaamheid Opgedeeld in vier sub-sequenties		

13.1	1:05:10 – 1:07:33	Organische vs niet-organische groente	<p>De sequentie start met Siewierski in beeld terwijl hij aan het eten is. Ondertussen is hij als voice over te horen en vraagt hij zich af of organische groenten veel beter zijn dan niet-organische groenten. Tijdens deze inleiding zijn beelden te zien van de groentekraam op een markt maar ook van Siewierski die op een laptop bezig is en research lijkt te doen.</p> <p>In de vorm van <i>talking heads</i> wordt op de vraag van Siewierski antwoord gegeven. Er wordt gezegd dat groente al zo'n gezonde stap is, dat het uiteindelijk weinig uitmaakt of deze wel of niet organisch zijn. Ook wordt gezegd dat het niet duurzaam is om altijd maar (dure) organische groenten te kopen wanneer daar het geld niet voor is.</p> <p>Op het moment dat dr. Gregor benoemt dat er minder sterfgevallen van kanker zouden zijn wanneer meer mensen groenten zouden eten, komt een ziekenhuisbed in beeld (1:06:03). Het is te zien dat er iemand in het bed ligt maar het beeld is scherp gesteld op de monitor aan het voeteneinde waarop de hartslag van de persoon te zien is.</p>	
13.2	1:07:33 – 1:14:00	Voetprint	<p>Deze sequentie start met het citaat “<i>We will be known forever by the tracks we leave</i>”. Vervolgens is Siewierski zowel te zien als te horen. Het is te zien hoe hij op pad is om de documentaire te maken (hij loopt rond, hij zit in de auto, hij zit ergens in een café achter zijn laptop). Ondertussen is te horen hoe hij zegt dat de vleesproductie het het klimaat aan elkaar verbonden zijn. Wanneer hij zegt dat hij geschrokken was van het rapport van de VN over de opwarming van de aarde, is dit artikel te zien op zijn laptopscherm terwijl de kijker over de schouder van Siewierski naar dit scherm kijkt (1:08:06).</p> <p>Hierna komen weer de <i>talking heads</i> waarin vooral de nadruk wordt gelegd op hoe de populatie van de wereldbevolking een rol speelt in hoe de vleesindustrie zijn tol eist.</p> <p>Wanneer het over honger gaat, zijn er beelden te zien van kinderen in (vermoedelijk) Afrika die er erg mager uit zien, op de grond tegen een hutje aan zitten en erg verdrietig de lens in kijken.</p> <p>Siewierski begint weer te praten als voice over. Hij zegt: “<i>you might be asking yourself, how is all that possible?</i>” (1:09:28). Hierna somt hij een</p>	<p>Wanneer Siewierski een opsomming geeft van alle klimaatsbedreigende dingen waar de vleesindustrie aan bijdraagt, komt een aardbol in beeld waarvoor in witte letters de woorden die hij opsomt verschijnen. Hierdoor wordt het voor de kijker heel overzichtelijk wat de precieze gevolgen zijn van de vleesindustrie.</p> <p>Ook zijn er momenten waarop enkel muziek te horen is en er een tekst in beeld verschijnt. Zo is er bijvoorbeeld een beeld waarbij zwart-wit beelden te zien zijn die vaag zijn aan de buitenkant, met daar in het oranje de volgende tekst overheen: “<i>91% of all deforested land in the Amazon is used by the livestock industry. 200 million acres of forest have bee devastated since 1978</i>” (1:08:53). Doordat er ondertussen niks te horen is, behalve een rustig muziekje, heeft de kijker even de tijd om de tekst te lezen en deze in zich op te nemen.</p> <p>Wanneer Siewierski weer begint te praten, is er een zwart bord te zien waar met een geanimeerde hand een vraagteken op wordt gezet. Vervolgens komt er een draaiende aardbol (getekend, in zwart-wit) in beeld, waarna er een hand in beeld</p>

			<p>aantal feiten op over de voedselindustrie. Vervolgens komt in de <i>talking heads</i> de nadruk te liggen op de (ecologische) voetprint van de consument. Vervolgens is Siewierski weer te horen en hij noemt de mensheid een “<i>destructive species</i>”. Volgens hem heeft alles wat we doen een negatieve invloed op de wereld. Daarom is het volgens hem dat sommige mensen hun voetprint proberen te minimaliseren. Vervolgens wordt er in de <i>talking heads</i> gesproken over de dingen die we niet snel kunnen veranderen (zoals het gebruik van fossiele brandstoffen), in tegenstelling tot het eten van plantaardig voedsel: dat is een manier waarop de mens op een snelle manier en relatief gemakkelijk zijn voetprint kan verkleinen.</p>	<p>komt welke verschillende woorden opschrijft (zoals <i>social</i> en <i>political</i>). Dit zijn woorden die Siewierski op dat moment ook zegt. Volgens hem zijn de eerder genoemde problemen namelijk niet alleen afkomstig van de voedselindustrie, maar zijn het ook sociale, politieke, economische en culturele problemen. Hierna noemt hij verschillende feiten op. Deze feiten worden ook weer uitgeschreven in beeld door dezelfde hand. Hierdoor is het voor de kijker heel duidelijk wat de gevolgen zijn: deze kunnen ze horen én lezen, waardoor ze de gevolgen goed in zich kunnen opnemen. Hierdoor krijgen de genoemde feiten meer kracht en zullen ze bijdragen aan de keuze van de kijker om minder dierlijke producten te gaan consumeren.</p>
13.3	1:14:00 – 1:15:03	Global warming	<p>Tijdens de voice over op het begin van deze sequentie zijn veel beelden te zien waarin de tekst die wordt gezegd uitgeschreven is of wordt. Vervolgens wordt er in de <i>talking heads</i> gezegd dat men moet weten dat de voedselindustrie een grote rol speelt in de opwarming van de aarde.</p>	
13.4	1:15:03 – 1:16:35	Organisch vlees	<p>Siewierski heeft het in de inleiding van deze sequentie over organische gras-koeien die geen antibiotica hebben gekregen en voornamelijk gras hebben gegeten. Hierdoor zouden de koeien een stuk gezonder moeten zijn voor de mens. De vraag is alleen: is het ook beter voor de wereld en het milieu?</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt hier antwoord op gegeven. Volgens dr. Oppenlander zijn organische koeien minder duurzaam dan de commerciële. In de tussentijd zijn veel beelden te zien van koeien in allerlei verschillende situaties, zoals op een weiland of binnen in een boerderij, met heel veel ruimte of met weinig ruimte.</p> <p>De sequentie eindigt met een fade out naar een zwart scherm.</p>	
14	1:16:35 – 1:18:40	Oceanen	<p>De sequentie begint met de voice over en beelden van de zee en van vissen die worden gevangen. Volgens Siewierski worden vissen gezien als een onuitputtelijke voedselsoort, maar dit blijkt niet zo te zijn. Dit wordt in de <i>talking heads</i> bevestigd: er begint een einde te komen aan het aantal vissen in de oceaan en dit is niet goed voor de aarde. Ook is er bij het vissen een grote bijvangst, wat heel slecht is voor de zee wereld.</p>	

			Er zijn tijdens deze sequentie veel beelden te zien van bijvoorbeeld vissen die rondzwemmen in de zee, maar ook van visvangst, acties van organisaties die tegen het vissen zijn en grote boten die door de oceaan varen (en vissen vangen).	
15	1:18:40 – 1:19:27	De mens moet zijn aanpak veranderen.	In verschillende talking heads wordt ongelooft uitgesproken over hoe men nu met de situatie omgaat. Volgens Jim Morris Hicks is men te hard bezig met het oplossen van alle bijzaken terwijl de hoofdzaak, stoppen met eten, volgens veel mensen geen optie is. Dit komt volgens dr. Oppenlander omdat men te veel van dierlijke producten houdt en hier niet vanaf kan/wil stappen. Hij voegt hieraan toe dat we nu op het punt zijn beland waar we niet meer kunnen kijken naar wat we lekker vinden, maar dat we moeten kijken naar wat nodig is om de wereld te beteren.	
16	1:19:27 – 1:20:25	Persoonlijke motivatie	Siewierski vertelt in de voice over dat hij een paar jaar geleden de documentaire <i>Earthlings</i> heeft gezien en dat deze hem aan het denken heeft gezet. Hij stelt nogmaals de vraag hoe het kan dat de overheid het zo ver heeft laten komen.	
17	1:20:25 – 1:26:01	Ethiek, normen en waarden Opgedeeld in drie sub-sequenties		
17.1	1:20:25 – 1:23:00	We eten sommige dieren wel en andere niet.	De sequentie begint met het citaat: “ <i>For the animals, all people are nazi’s. To them, life is an eternal Treblinka</i> ”. Hierna beginnen de <i>talking heads</i> . Er wordt hierin uitgelegd dat er, door een onzichtbaar systeem van normen en waarden, door mensen is bedacht dat sommige dieren wel eetbaar zijn en andere niet. Terwijl dit wordt verteld zijn onder andere beelden te zien van huisdieren maar ook van mensen die vlees eten. Vervolgens komt er een oude reclame in beeld. Hij lijkt oud door het krakende geluid en de manier waarop de voice over van de reclame praat. Het is de commercial van de American Meat Institute. Hierna wordt door David Choi beweerd dat dieren niet enkel vlees zijn maar dat ze ook een taal en manieren van communiceren hebben. Terwijl hij te horen is, zijn er beelden van koeien en kippen te zien. Vervolgens trekt John Joseph McGowan de vergelijking met de holocaust: volgens hem wordt er een holocaust gecreëerd voor de dieren. Daarna vertelt hij dat mensen in Utah zijn aangehouden en in de cel zijn gezet omdat ze foto’s hebben gemaakt van een commerciële boerderij. Terwijl hij dit vertelt zijn verschillende artikelen in beeld, van onder andere Yahoo, die verslag doen van dit voorval.	Veel kijkers zullen de holocaust verafschuwen. Door de vleesindustrie te vergelijken met de holocaust, geeft McGowan aan dat het niet humaan is wat de dieren wordt aangedaan, en dat zij een beter leven verdienen. Dit idee wordt versterkt omdat vlak voor deze vergelijking gezegd is dat de dieren intelligent zijn en ook bang zijn vlak voordat ze gedood worden. Volgens McGowan is ‘vrede op aarde’ niet alleen voor de mens maar voor alle levende wezens.

17.2	1:23:00 – 1:24:52	Hoe kan het dat we ons er niet bewust van zijn hoe het ervoor staat?	<p>Deze sequentie begint met de tekst “<i>Can you see the truth?</i>”, welke op een andere manier dan alle andere citaten in beeld wordt gebracht. Hierna volgen allemaal korte beelden van dieren die niet goed worden behandeld, zoals bijvoorbeeld een beeld van koeien die met veel te veel op een veel te kleine ruimte staan en één daarvan krijgt een klap op zijn hoofd of kuikentjes die allemaal op een lopende band worden laten vallen. Hierna komt de tekst in beeld: “<i>Now that you know, what will you do?</i>”. Ook deze tekst is afwijkend van alle andere teksten in opmaak en sluit aan bij de tekst die aan het begin van de sequentie in beeld kwam. Het lijkt erop dat dit gehele stukje uit een andere film of reclamefilmpje komt en in zijn geheel in deze film is gemonteerd.</p> <p>Vervolgens wordt er in de <i>talking heads</i> gezegd dat er altijd mensen zijn die wel weten wat er aan de hand is maar alsnog niet (willen) zien dat de vleesindustrie niet humaan en niet gezond is. Terwijl hierop wordt ingegaan zijn beelden te zien van stukken vlees bij de slager, mensen die vlees bereiden en mensen die vlees eten. Wanneer het gaat over het feit dat vleesboerderijen vaak bewust ver buiten de bewoonde wereld liggen, worden er video’s laten zien van boerderijen waar in de wijde omgeving alleen maar weilanden omheen zijn en geen huizen zijn te bekennen.</p>	
17.3	1:24:52 – 1:26:01	“Vissen voelen geen pijn”	<p>Deze sequentie begint met beelden waarin te zien is hoe vissen worden behandeld nadat ze gevangen zijn. Dit gaat er erg bloederig aan toe. Ondertussen is Siewierski te horen en hij vraagt zich af of de mythe dat vissen geen pijn kunnen voelen wel klopt.</p> <p>In de <i>talking heads</i> wordt gelijk gezegd dat vissen wél gevoel hebben. Ook wordt uitgelegd waarom dit soort mythes bestaan en waarom men er graag in wil geloven.</p>	
18	1:26:01 – 1:29:13	Slot/einde	<p>De sequentie begint met het citaat “<i>in the end, it is your choice</i>”. Vervolgens volgt de voice over: Siewierski geeft een heel korte samenvatting van de documentaire en geeft vervolgens de motivatie voor zijn eigen keuze aan. Ondertussen zijn er veel beelden te zien van Siewierksi en zijn dochter of Siewierksi zelf. Hierna volgen verschillende <i>talking heads</i> waarin wordt aangegeven dat de keuze bij de kijker zelf ligt, maar er wordt ook gemotiveerd tot het maken van de “goede” keuze. Tijdens deze <i>talking heads</i> zijn geen andere beelden over de stemmen van de pratende mensen gemonteerd: in deze sequentie zijn alle pratende mensen volledig te zien wanneer ze aan het praten zijn. Op het einde komt het citaat “<i>Be the change you wish to see in the world</i>” in beeld,</p>	

			waarna een fade-out volgt en het scherm zwart wordt.	
19	1:29:13 – 1:31:09	Aftiteling		

Bijlage B: Transcript

#	Tijden	Actoren en geluid Dialogo, commentaar, muziek, achtergrondgeluiden	Stilistische/filmische middelen Mise-en-scène, montage en cinematografie	Thema's Thema's en onderwerpen	Discursieve strategieën
	00:00 – 02:48	'opening en inleiding' Opgedeeld in vier delen			
1.1	00:00 – 00:11	Stilte	Het scherm is zwart. Hier verschijnt vervolgens het logo van 'Gravitas Ventures' op en wordt daarna weer zwart. Dan komt de tekst ' <i>consult with your physician before making any dietary changes</i> ' in beeld (00:06). Daarna wordt het scherm weer zwart.		
1.2	00:11 – 00:36	Spannende toon is te horen. Vanaf 00:23 wordt deze aangevuld met een ritme van klankschalen.	De tekst 'New Roots Films presents' komt in beeld (00:11), waarna in beeld komt 'A film by Michal Siewierski'. Hierna komt de tekst ' <i>The biggest obstacle to discovery is not ignorance; it is the illusion of knowledge</i> ' in beeld (00:28). Hierna wordt het scherm weer zwart en komt de aardbol in beeld. Wanneer de aarde in beeld komt, is deze links onderin beeld te zien. De rest van het scherm is zwart. De aarde is schokkerig in beeld en het beeld lijkt niet volledig scherp te zijn.		
1.3	00:36 – 02:41	Over de muziek heen is de stem van Siewierski te horen als een voice over: Our planet faces a lot of problems. But in some parts of the world, people live in a time of over-consumption, abundance of food, and an eagerness to be fit and healthy. The supermarket is overflowing with options. But despite that, we	De aarde is nog steeds in beeld wanneer Siewierski begint te praten. Vervolgens is er een shot waarin het gangpad van een supermarkt te zien is. Dit beeld is versneld afgespeeld waardoor je niet ziet wie er lopen maar wel dat er heel veel mensen lopen. Daarna zijn enkel de voorste twee wielen van een winkelkarretje kort in beeld, waarna er een gangpad te zien is waarin één vrouw loopt en haar winkelkarretje vooruit duwt. Vervolgens is de groenteafdeling te zien en komen Siewierski en zijn	Introductie, consumptie, voeding, gezondheid, gezond, afvallen, eigen ervaring, plantaardig, vragen stellen, kind, zoektocht, duurzaam, gezin, vlees	Probleem-oplossing verklaring voor de huidige staat (en waarom deze alsnog niet goed is) first-person film

		<p>are poorly advised in nutrition, and easily vulnerable to misinformation, and unreliable slogans, inaccurate health promises, and colourful tempting packages are cluttering our relationship with food, and risking our well-being. We are bombarded by conflicting information about food, diets and supplements. So how can we know what's best for us? Which foods improve health, and which ones can potentially promote disease. I have struggled with these questions for a long time. And it has been a challenge to find a diet that would help me achieve my health goals. After trying several new diets over the years, I decided to change my lifestyle, by simply incorporating lots of plant-based foods into my diet. So far, it has worked for me. I lost 50 pounds, brought my blood pressure, blood sugar and cholesterol under control, and overall, felt really good. But it was a work in progress, and I still had many questions and concerns about nutrition and living this plant-based lifestyle for the long run,</p>	<p>wrouw in beeld. Siewierski duwt een winkelkarretje voort waarin zijn dochter zit. Daarna zijn de handen van een caissière te zien die de boodschappen van de lopende band pakt en deze scant.</p> <p>Wanneer er wordt gezegd: “<i>we are poorly advised in nutrition</i>” zijn potten met nutrition in beeld. Hierna komt een dienblad met ongezond eten in beeld, een lichaam (waarvan alleen de buik, nek en armen te zien zijn) dat door een winkelcentrum lijkt te lopen en in zijn ene hand een hamburger heeft en in de andere zijn telefoon. Vervolgens komen er een aantal shots van ongezond eten in beeld: M&M’s, pizza met cola (die wordt ingeschonken), hamburger met een glas dat wordt gevuld met een rode vloeistof. Tijdens dit deel wordt gezegd: “<i>we are risking our wellbeing</i>”. Terwijl dat te horen is, komt een ambulancewagen in beeld.</p> <p>Wanneer Siewierski zegt dat er “<i>conflicting information</i>” is, komt hijzelf in beeld terwijl hij door de vleesafdeling van de supermarkt loopt. Waarna een shot van vleesbroodbeleg en voedingssupplementen in beeld komt.</p> <p>Als hij vraagt hoe we kunnen weten wat het beste voor ons is, is een hand te zien die een hamburger klaarmaakt en een vrouw die een bord met een hamburger naar zich toetrekt.</p> <p>Hierna komt een shot van Siewierski in de auto terwijl hij bellend achter het stuur zit in een grote, drukke stad. Vervolgen is hij te zien terwijl hij aan de overkant</p>		
--	--	--	--	--	--

		<p>especially now with a recent addition to our family, I felt that I really needed to find answers. So I decided to go on a journey, to search for the truth, and to uncover many of the myths surrounding food. For three years, I travelled across the country, and interviewed the world's top authorities on the subject, as well as people that had experienced amazing, life changing benefits through healthy eating. All to explore the idea of what is the healthiest and most sustainable diet for ourselves, future generations, and our planet. So join me on this journey of shocking discoveries, and buckle up, because what you're about to learn might forever change the way you look at the food on your plate.</p>	<p>van een drukke straat loopt. Ook is er een shot van hem terwijl hij eten besteld bij iets wat eruit ziet als een snackbar.</p> <p>Op het moment dat hij het woord 'diet' zegt, is een shot te zien van gezond eten, waarna we vingers op een toetsenbord van een laptop zien tikken. Hierna zijn verschillende beelden te zien van Siewierski die door een stad loopt, gezond eten en Siewierski die gezond eet/gezond eten bereidt. Wanneer te horen is "so far it has worked for me" komt een afbeelding in beeld van, aannemelijk, een kookboek waarop een foto van hem te zien is met daarnaast de tekst: "Lost 50lbs on a plant based diet in less than 2 years". Hierna zijn weer beelden van hem (met zijn gezin) te zien, zoals een shot van hem en zijn vrouw en dochter die over de parkeerplaats van de supermarkt lopen. Als hij het heeft over de "recent addition to our family" is een shot van zijn dochter op de groenteafdeling van de supermarkt te zien.</p> <p>Wanneer Siewierski vertelt dat hij op zoek wilde naar antwoorden, is te zien hoe hij onderzoek doet: er zijn beelden van zijn handen te zien die op een toetsenbord van een laptop tikken, het scherm van zijn laptop is te zien waarop een Q&A-pagina open staat en we zien hem een groot gebouw in lopen. Vervolgens heeft hij het over een reis die hij aflegt om het antwoord te vinden, waarbij hij zelf letterlijk op reis is: hij zit in een auto. Wanneer hij het heeft over interviewen is hijzelf achter een camera te zien en komt er een beeld met daarop 25 shots van mensen die worden geïnterviewd in beeld.</p>		
--	--	---	--	--	--

			<p>Hierna volgen weer beelden van groente, de groenteafdeling van de supermarkt en Siewierski die over straat loopt. Wanneer hij het heeft over “<i>future generations</i>” is een shot in beeld van drie zwarte kindjes die vrolijk (vermoedelijk in Afrika) op de camera af rennen.</p> <p>Aan het einde is te zien hoe Siewierski zijn camera in een vliegtuit laadt.</p>		
1.4	02:41 – 02:48	De muziek valt weg en het geluid van een opstijgend vliegtuig is te horen.	<p>Een vliegtuig stijgt op en vliegt weg. Eerst zijn de wielen van het vliegtuig te zien die over een startbaan rijden, vervolgens is het vliegtuig in zijn geheel te zien. Het vliegtuig stijgt op en maakt een draai naar links waardoor het over de cameraman heen vliegt.</p> <p>De sequentie eindigt met een fade-out.</p>	Reis, zoektocht	
2.1	02:48 – 05:35	<p>‘het beste dieet voor de mens’</p> <p>Opgedeeld in zeven delen</p>			
2.1.1	02:48 – 02:53	Spannende toon	<p>In beeld komt de tekst ‘<i>What is the best diet for human species</i>’</p> <p>De tekst komt op een zwarte achtergrond vanuit een zwart scherm. Er wordt gebruik gemaakt van fade-in en fade-out.</p>	Dieet	
2.1.2	02:53 – 03:30	<p>Dr. Popper</p> <p>Well, there's a lot of difference of opinion about it, and are.. there's a faction of people who insist that there are different diets for different people. But I think that the evidence is fairly clear that that's not true, and there really is an appropriate diet for humans, just like there's a best diet for</p>	<p>Dr. Popper komt in beeld. Ze zit in een stoel die er comfortabel uitziet. Daarachter is een effengekleurde muur. In beeld staat de tekst “DR. PAMELA A. POPPER, PHD, ND. <i>Diet expert and founder of The Wellness Forum</i>”. Voor de rest van de film geldt: wanneer dr. Popper in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer ze heeft gezegd dat sommige mensen denken dat er verschillende diëten voor verschillende mensen zijn, verschijnt een barbecue met hamburgers in</p>	Dieet, wetenschap, plantaardig, voeding, verschillende visies, vlees	<p>Wetenschappelijke visie</p> <p>Plantaardig als gezond voedsel</p>

		<p>cats, dogs, elephants, and any other mammal. And the best diet for humans is one that is plant-based, almost all calories coming from four principle food groups, fruit, vegetables, whole grains and legumes. It's low in fat, high in fibre. Not very much processed food, none is great, but in today's world, I don't know how realistic that is.</p>	<p>beeld en een hand die met een spatel deze hamburgers omdraait. Vervolgens komt een shot in beeld waarop vier mensen rondom een kampvuur zitten. Hierna is dr. Popper weer in beeld.</p> <p>Wanneer “<i>the best diet for humans</i>” te horen is, komt een markt in beeld waarop (in de zon) allemaal fruit op kranten ligt uitgestald en er twee mannen voor het fruit op de grond geknield zitten. Hierna komen drie lange shots van eerst groente en fruit en daarna noten, rijst en couscous en vervolgens weer een shot van groente. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.</p>		
2.1.3	03:30 – 04:08	<p>Dr. Campbell</p> <p>What we have seen in nutrition for many, many years, I must say, is a lot of confusion. You go and survey people, you know, outside of the science, and ask them what they think that nutrition is, and you can hear all kinds of comments. I eat this, and I eat that, and this is good, and this is not good. There's also confusion in the professions. You know, medical doctors are not trained in this field. And there's confusion in my own field. You know, about medical research. We don't get an opportunity, to tell, you know, the real science I think, the way it should be told. Because we're overwhelmed, with the corporate</p>	<p>Dr. Campbell komt in beeld. Hij heeft een blauw overhemd aan en een blauwe stropdas (met print) om. Hij zit voor een erg volle boekenkast op een zwarte stoel. In beeld staat de tekst: “DR. T. COLIN CAMPBELL PHD. <i>Professor Emeritus of Nutritional Biochemistry at Cornell University – Author of the The China Story</i>”. Voor de rest van de film geldt: wanneer dr. Campbell in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer hij zegt dat er veel verwarring is, komen er verschillende shots in beeld waarin boeken (over eten) te zien zijn of wetenschappers aan het werk zijn in het lab. Dit zijn ouderwetse beelden, te zien aan de kleuren (vaag, zwart-wit). Hierna komt hijzelf weer in beeld.</p> <p>Vervolgens is te horen “<i>There's also confusion in the professions</i>” en komt er een wetenschapper in beeld die in het lab bezig is. Hierna komt een dokter in beeld met een mondkapje voor. Vervolgens is dr. Campbell weer te zien. Hierna komt weer een lab in</p>	Wetenschap, onderzoek, verklaring	Wetenschappelijke verklaring en bewijs

		sector trying to sell stuff.	beeld waarin verschillende mensen in witte jassen aan het werk zijn.		
2.1.4	04:08 - 04:31	<p>Joe Cross</p> <p>We are living in extreme times. Where we have 27% of people dying of heart disease, 25% of cancer, 10% of stroke, four or five percent from diabetes, the same number for Alzheimer's. I mean, these are, in many, many cases, diseases of nutritional ignorance, and diseases that are all based on our lifestyle choices.</p>	<p>Joe Cross komt in beeld. Hij staat in een keuken en heeft een blauw-wit gestreept overhemd aan waar enkel de kraag van te zien is omdat hij er een zwarte pullover overheen aan heeft. In beeld staat de tekst: "JOE CROSS <i>Filmmaker and Wellness advocate</i>". Voor de rest van de film geldt: wanneer Cross in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer hij het heeft over de percentages van verschillende ziektes die overlijden, komen beelden van ziekenhuisbedden die vooruit worden geduwd (er zijn hierbij geen mensen herkenbaar in beeld: er zijn geen hoofden te zien), ook is een drukke straat te zien waarin mensen lopen (ook nu geen hoofden in beeld). Er zijn ook beelden te zien van hersenscans en een dokter die deze hersenschans bekijkt. Hierna komt Cross weer in beeld.</p>	Ziektes, gezondheid, voeding	Plantaardig dieet als oplossing voor ziekten/ gezondheidsproblemen
2.1.5	04:31 - 04:44	<p>Ashlee Piper</p> <p>There are a lot of different dietary theories out there, but I think one fact is kind of indisputable. Having a diet that is rich in whole plant-based foods, is truly a great way to get you to good health.</p>	<p>Ashlee Piper komt in beeld. Ze zit/staat (is niet te zien) voor een warme achtergrond: oranje bloemen en een kamerplant zijn op de achtergrond te zien. In beeld is de tekst: "ASHLEE PIPER <i>TV personality and eco-lifestyle expert</i>". Voor de rest van de film geldt: wanneer Piper in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Er komt een heel gezin in beeld: vader, moeder en twee zoons zijn samen boodschappen aan het doen op de groenteafdeling. Hierna komt Piper weer in beeld.</p>	Dieet, voeding, plantaardig, gezondheid, gezin	
2.1.6	04:44 - 04:55	<p>Joe cross</p> <p>Everywhere I go around the world, there's not a</p>	<p>Wanneer wordt gezegd 'everywhere I go around the world' is het central station van New York in beeld. Het</p>	Dieet, voeding, gezond	Plantaardig dieet als gezond

		<p>single person I've met that doesn't know that fruits and vegetables are good for them. We all know it. It's not about the knowing, it's about the doing.</p>	<p>beeld wordt versneld afgespeeld waardoor het erg druk lijkt. Vervolgens komt er een shot in beeld waarop een groentemarkt te zien is. Ook dit is versneld afgespeeld. Het is hier minder drukbezocht dan het centraal station.</p> <p>Vervolgens komt Cross weer in beeld terwijl hij zegt: <i>"It's not about the knowing, it's about the doing"</i>.</p>		
2.1.7	04:55 - 05:35	<p>Dr. McDougall</p> <p>There was a time when there was no heart disease. No colon cancer, no breast cancer, no multiple sclerosis, no inflammatory arthritis. Of course these days, in Asia, the middle east, in central America, and around the world, people have become rich. They have given up much of their starch, and they replaced it with meat and dairy. Throughout history, rich people, the royalty, the pharaohs, the queens and the kings, the priests, the priestesses, the people that could afford to eat the meat. They had artery disease, they had obesity, they were sick. Nothing's changed except for the number of kings and queens living in the world.</p>	<p>Dr. McDougall komt in beeld. Hij zit op een grote comfortabele stoel en naast hem staat een tafel met daarop een grote lamp, een glas water en een boek. In beeld staat de tekst: "DR. JOHN A. MCDUGALL, MD Physician, nutrition expert and author: <i>"The Starch Solution"</i>. Voor de rest van de film geldt: wanneer dr. McDougall in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer hij zegt: <i>"Of course, these days..."</i> komt een medisch uitzienend-iets in beeld waarbij er vanuit een flesje druppels in een buisje vallen. Het lijkt op een infuus. Hierna komen versneld afgespeelde shots van verschillende drukke straten in de wereld. Vervolgens komt dr. McDougall weer in beeld.</p> <p>Wanneer het gaat over de geschiedenis, komt er eerst een beeld van een trap in beeld: vanuit onder wordt naar boven gefilmd en de trap is nat, boven is de zon te zien. Hierna volgen een beelden van Egyptische piramides, farao's en reliëf. Wanneer <i>"kings"</i> wordt gezegd, komt een toren van een kasteel met kasteelmuur in beeld, vervolgens komt een beeld van iets wat lijkt op een (getekende) biddende priester in beeld, waarna dr. McDougall weer in beeld is.</p>	<p>Geschiedenis, wetenschap, ziektes, continenten, vlees, zuivel</p>	<p>Plantaardig dieet als oplossing voor ziekten/ gezondheidsproblemen</p>

2.2	05:35 – 07:42	‘jagers en verzamelaars’			
		Opgedeeld in vier delen			
2.2.1	05:35 – 05:58	<p>Siewierski als voice-over:</p> <p>A question kept coming to my mind. If plant foods are so good for us, and the consumption of animal products in excess appears to do us harm, how about the ancient populations of people that survived on diets based off mostly meat, eggs and dairy, and appeared to be healthy? After all, aren't we known for being hunter-gatherers?</p>	<p>Dit deel start met een drukke straat in New York City tijdens de schemering. Dit is versneld afgespeeld. Hierna wordt het beeld zwart door middel van een fade-out. Wanneer Siewierski de woorden “<i>plant foods</i>” zegt, zijn handen te zien die een tomaat snijden. Hierna zegt hij “<i>animal products</i>” en komt een barbecue met hamburgers erop in beeld. Vervolgens komen beelden van landschappen in beeld.</p>	<p>Geschiedenis, vragen stellen, vlees, plantaardig, gezond, eieren, zuivel</p>	<p>First-person film</p> <p>Vragen stellen</p>
2.2.2	05:58 – 06:36	<p>Dr. McDougall</p> <p>All large, successful populations of people have gotten the bulk of their calories from starch, rice, corn, potatoes, and other starches, breads and so on. Particularly when you live near the equator, as you move north and south in latitude, then you end up eating more animal foods. And if you get far north, like for example, the Inuit eskimos, they are largely carnivores, because that's what's available. But that's a small population of people that exists on the extremes of the environment. That's the exception, not the rule.</p>	<p>Dr. McDougall komt in beeld. Wanneer hij begint op te sommen waar de calorieën vandaan komen, komt een maiskolf in beeld. Hierna is een markt te zien waarop de verschillende groenten op kleden op de grond liggen uitgesteld. Vervolgens komt dr. McDougall weer in beeld. Wanneer hij het over de evenaar heeft, verschijnt een beeld van een regenwoud. Als hij het over “<i>the far north</i>” heeft komt een landschap waarin veel sneeuw te zien is en bergen op de achtergrond staan. Hierna volgt een beeld vanuit de lucht naar de grond waarop besneeuwde bergtoppen te zien zijn. Wanneer hij “<i>Inuit eskimos</i>” zegt, komt een persoon in een witte bontjas in beeld welke huskihonden aanmoedigt die twee sleeën vooruit trekken. Ook is er een shot waarop vissen in een gat worden gegooid dat in het ijs is geboord, en een big close up van een man met baard welke geheel besneeuwd is. Er volgen</p>	<p>Geschiedenis, verklaring, voeding, plantaardig</p>	<p>Antwoord geven op de gestelde vraag.</p> <p>Verklaring: hoe verder van de evenaar, hoe meer vlees er gegeten wordt.</p>

			nog twee andere beelden van 'eskimos' waarna dr. McDougall weer in beeld komt.		
2.2.3	06:36 - 07:09	Joe Cross We have become the most successful species on this planet. No one comes close to us. We share it with animals, and insects, and microbes, and plants, but we're number one. And the way we got to number one was all about survival. We see in colour, I believe, because fruits and vegetables are colourful. Our hand is perfectly designed to pick, forge, grab and dig, peel, and feed ourselves fruits and vegetables, nuts, beans and seeds, plant food, food made by mother nature.	Dit deel begint met een beeld van een raket die wordt afgeschoten. Eerst is de van een afstand te zien, vervolgens is de aarde te zien vanuit de achterkant van de raket, waarbij nog delen van de raket te zien zijn, zoals de uitlaat waar vuur uit komt. Vervolgens komen er beelden van satellieten en drukke winkelstraten in beeld. Wanneer Cross zegt " <i>we share it</i> " is er een beeld van twee olifanten te zien, waarna meer beelden van dieren in de natuur volgen. Wanneer hij zegt " <i>we're number one</i> " komt een drukke snelweg in beeld. Hierna is een shot te zien van een groot weiland waar twee machines het graan vanaf aan het halen zijn. Wanneer Cross zegt " <i>we see in colour</i> " komt hij zelf in beeld en is te zien hoe hij naar zijn ogen wijst. Wanneer hij zegt " <i>our hand...</i> " is te zien hoe hij zijn hand op en neer zwaait en hij hier naar kijkt terwijl hij doorpraat. Wanneer hij het over plukken heeft zien we een kort shot van een hand die een tomaat plukt, waarna Cross weer in beeld komt. Wanneer hij begint met opsommen (" <i>fruits and vegetables, nuts...</i> ") komen shots in beeld van mensen die met landbouw bezig zijn, zoals een oude man die een kruitwagen voortduwt waar een kind in zit en een vrouw en man die tijdens zonsondergang bezig zijn in een weiland.	Dieren, mensen, cultuur, verklaring, groenten, gezin	Verklaring: overleven.
2.2.4	07:09 - 07:42	Dr. McDougall This idea that we're hunter-gatherers, is true, we're hunter-gatherers. But mostly, we've	Dit deel begint met dr. McDougall in zijn stoel. Wanneer hij zegt " <i>one of the problems...</i> " verschijnt een beeld waarop een drukke winkelstraat te zien is. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld.	Geschiedenis, groente, sexisme, verzamelaars, zoektocht.	Verklaring voor de situatie hoe we hem nu kennen (vlees eten)

		<p>been gatherers. One of the problems has to do with sexism. It has to do with the fact that the gatherers were grandparents, women, and children. The hunters were men, and they got the glory. The people who really provided the bulk of the calories, for most of the civilizations, through all verifiable human history, have been the women, children and grandparents.</p>	<p>Wanneer hij uitlegt wie de verzamelaars zijn, komt een scherm in beeld waarop een afbeelding van verzamelaars te zien is (een vrouw die naar de schilder kijkt, een kind dat ook naar de schilder kijkt en behoorlijk wat vrouwen die in de achtergrond voor hun hutje bezig zijn met schoonmaken en eten bereiden). Dit scherm bezet maximaal een kwart van wat er te zien is, echter is er weinig anders te zien dan een struik en een muurtje waar het scherm op staat. Het is donker dus de muur en struik vragen geen aandacht. Op dit scherm verandert de afbeelding wanneer McDougall begint over de jagers: er komt een getekende afbeelding op het scherm waarop te zien is dat een olifant wordt omcirkeld door mannen met speren en stenen in hun handen. Hierna komt McDougall weer in beeld.</p> <p>Dit deel eindigt met een fade-out.</p>		
3.1	07:42 – 12:50	<p>‘proteïne in het algemeen’</p> <p>Opgedeeld in twaalf delen</p>			
3.1.1	07:42 – 08:08	<p>Siewierski als voice over:</p> <p>Even when I began considering the idea of eating mostly a plant-based diet, I was still hounded with many questions. How was I going to be able to live without animal foods? I didn't want to become nutrient deficient. And how about things like protein, calcium, and omega 3's? In my head, I always associated these nutrients with animal foods. I needed to find out if those were</p>	<p>Er is een markt in beeld. Dit keer zijn niet de kraampjes in beeld maar wordt er gefocust op de mensen die er rondlopen. Hierna komt een shot van een bakje waarin eten zit en een hand die met een lepel eten eruit vist, waarna een beeld volgt van Siewierski die een hap eten in zijn mond stopt. En gaat koken. Wanneer hij zegt: <i>“and how about things like protein...”</i> is te zien hoe hij aan tafel in een café door het boek <i>“The China Study”</i> van Colin Campbell bladert terwijl hij achter een laptop zit. Hierna verschijnt een beeld van een schaal met creatief neergelegd fruit welke van boven wordt gefilmd. De schaal draait</p>	<p>Vragen, dieet, gezondheid, gezond, voedingsmiddel en, zoektocht, plantaardig</p>	<p>First-person film</p>

		valid concerns, or simply myths.	rond terwijl de camera inzoomt.		
3.1.2	08:08 – 08:15	Enkel een toon en wat klankschalen te horen.	In beeld komt het citaat “ <i>The best diet is the one you don’t know you are on</i> ”. Dit citaat is tegen een zwarte achtergrond te zien.	Dieet	
3.1.3	08:15 – 08:26	Dr. Greger It's almost impossible to design a protein deficient diet surrounding, you know, a variety of whole plant foods.	Er is te zien hoe dr. Greger in zijn stoel zit en praat. In beeld staat de tekst: “DR. MICHAEL GREGER <i>Physician, nutrition expert and author. Founder of NutritionFacts.org</i> ”. Voor de rest van de film geldt; wanneer dr. Greger in beeld is, is deze tekst óók in beeld.	Wetenschap, voedingsmiddel en, proteïne	Statement
3.1.4	08:26 – 08:38	Dr. McDougall What people need to know is there's never been a case of protein deficiency ever described in the world literature, on any natural diet, that met the sufficient amount of calories.	Er is te zien hoe dr. McDougall in zijn stoel zit en praat.	Calorieën, wetenschap, proteïne	Statement Wetenschappelijke verklaring
3.1.5	08:38 – 09:25	Dr. Popper You know, back to 1839 when protein was discovered, it had this incredible reverence associated with it, and it just gained traction. But the evidence is very clear that humans do not need to eat a lot of protein, and when they do, they get a lot of health problems as a result. I mean human protein needs are just a tiny percentage of calories, maybe two and a half, three percent of calories. And if you were to eat the lowest protein	Op het begin van dit deel is dr. Popper in beeld, maar wanneer ze het woord “ <i>discovered</i> ” uitspreekt, komt een bulletin in beeld van de uitvinding van proteïne. Hierop is een (dikke) man te zien, zijn naam staat er onder, en aan de rechterkant van het bulletin staan letters die niet scherp genoeg zijn om te kunnen lezen wat er staat. Vervolgens komt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze zegt “ <i>and when they do</i> ” verschijnt een hamburger in beeld met daarop sla en tomaat, maar ook kaas. Wanneer ze zegt “ <i>health problems</i> ” komt een grafiek in beeld welke op de x-as het aantal dagelijkse vlees consumptie per dag heeft en op de y-as de vrouwelijke kanker <i>incidence</i> . Wanneer ze zegt “ <i>I mean...</i> ” komen de	Zoektocht, proteïne, gezondheid, calorieën, wetenschap, vlees, kaas	Statement Wetenschappelijke onderbouwing/ verklaring

		<p>foods, in the plant world, which would be foods like rice, you're at eight or nine percent protein. So you're not going to become protein deficient. But, the promoters of the low-carb diets, the promoters of the sports drinks, and the food bars, and all these kinds of things, insist and market to the public that they absolutely must have more protein. It's just not true.</p>	<p>armen van een dokter en patiënt in beeld. Hierbij is te zien hoe de dokter de hartdruk van de patiënt opmeet. De dokter is herkenbaar aan zijn witte jas. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.</p> <p>Zodra dr. Popper zegt: <i>"the lowest protein foods"</i> verschijnt een shot van rijst op een bord. Hierna komt dr. Popper weer in beeld maar zodra ze het heeft over de <i>"promoters of the low-carb diets..."</i> is er een shot te zien van een tablet die op tafel ligt met een koffiekopje er naast. Het shot is van bovenaf genomen dus het is te zien wat er op de tablet te zien is (namelijk mensen die bij fastfood ketens eten). Terwijl dit te zien is is ook een hand in beeld die ene potlood neerlegt, het kopje koffie oppakt en vervolgens het kopje terugzet en het potlood weer oppakt. Hierna verschijnt dr. Popper in beeld wanneer ze zegt <i>"it's just not true."</i></p>		
3.1.6	09:25 – 09:47	<p>Dr. Campbell</p> <p>In practical sense, and in reality, the way we humans operate, we get ideal loads of protein if we just get it from plants. When we consume animal foods, to get that protein, if you will, what we're actually doing, we're displacing, the consumption of those foods that matter. And foods that matter are plants.</p>	<p>Het begint met een shot van dr. Campbell in zijn stoel, waarna een shot te zien is van een marktkraam waarop allerlei verschillende soorten fruit uitgesteld liggen. Hierna komt een shot van verschillende bakken met verschillende soorten appels. Vervolgens komt dr. Campbell weer in beeld.</p> <p>Nadat hij heeft gezegd <i>"if you will"</i> zijn beelden te zien van dierlijke producten zoals worstjes en een omelet. Hierna komt hij zelf weer in beeld terwijl hij zegt: <i>"And foods that matter are plants"</i>.</p>	<p>Advies, groenten, verklaring, vlees, voedingsmiddelen, proteïne, plantaardig</p>	<p>Plantaardig dieet als gezond</p>
3.1.7	09:47 – 10:32	<p>Dr. Popper</p> <p>The amount of animal protein we eat is the problem. You know, in rural China,</p>	<p>Het begint met een shot van dr. Popper terwijl ze op haar stoel zit. Vervolgens is kort een shot te zien van een stuk rauw vlees, maar wanneer ze <i>"rural China"</i></p>	<p>Advies, cultuur, continenten, vlees, medische gevolgen, ziekten, gezond</p>	<p>Vergelijking (Azië versus Europa)</p> <p>Gevolgen vleesconsumptie op gezondheid/ ziekten</p>

		<p>and Japanese populations, and healthier places in the world, people eat a little bit of animal protein, but for economic reasons, it's very, very, very tiny. They use one little piece of meat, they slice it up, and it seasons a dish for eight people. Here in this country, we have one gargantuan piece of meat, we put it on a plate, with a tiny little bit of vegetables, we call that a meal. The problem is that when you eat too much protein, of any type, you stress your kidneys, you stress your liver, and when it's animal protein, you increase your risk of cancer. And we see cancer is geographically distributed. The more animal food consumed in a society, the more cancer, more heart disease, you get.</p>	<p>zegt verschijnt een beeld van rijstvelden. Hierna komt dr. Popper zelf weer in beeld. Wanneer ze zegt <i>“they use one little piece of meat”</i> komen schalen met (Aziatisch uitziend) eten in beeld, waarna dr. Popper zelf weer in beeld komt. Als ze <i>“gargantuan piece”</i> zegt maakt ze met haar handen een grote beweging en vervolgens komt er een oudere man in beeld met een groot bord voor zich waarop een enorm stuk vlees ligt en een heel klein beetje groente. Hierna volgen verschillende beelden van afwisselend dr. Popper, vlees, waarna medisch uitziende foto's in beeld komen zoals bijvoorbeeld een röntgenfoto van de nieren en hersenscans. Het eindigt met een grafiek waarin het aantal geconsumeerd vlees uiteen wordt gezet tegen het aantal kankerpatiënten.</p>		<p>als gevolg van dierlijke producten</p>
3.1.8	10:32 – 10:51	<p>Karyn Calabrese</p> <p>And it's amazing all the animals that we choose in this country to eat for protein and calcium, are vegetarian animals. Where's the logic in that? And I always like to remind you, also, when you're eating your garbage, you never ask "where am I getting my protein, and my calcium." It's</p>	<p>Het begint met een beeld van Karyn Calabrese: ze staat/zit voor een bakstenen muur. Er is weinig van haar outfit te zien. In beeld staat de tekst: <i>“KARYN CALABRESE Chef, author and wellness advocate”</i>. Voor de rest van de film geldt: wanneer Calabrese in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer ze het over dieren heeft, verschijnen beelden van kippen, koeien en kalkoenen, waarna Calabrese weer in beeld komt. Nadat ze heeft</p>	<p>Dieren, proteïne, calcium, vragen stellen, gezond, plantaardig, gezond, vlees, dieren</p>	<p>Morele/hypothetische vragen</p> <p>Gebruik van tweede persoon om het publiek aan te spreken</p>

		only when you come into the healthy world that all of a sudden you're concerned with where it's coming from.	gezegd: “ <i>And I always like to remind you</i> ”, komt een hamburger in beeld tegen een zwarte achtergrond. Het is duidelijk dat deze hamburger in een foto-/filmstudio staat. Hierna komt ze zelf weer in beeld. Wanneer ze zegt “ <i>healthy world</i> ”, komt een shot in beeld van een kop groentesoep.		
3.1.9	10:51 – 11:08	Rich Roll We're in the midst of this amazing protein push. Everywhere you look, the message is clear. Protein, protein, protein. This idea that you need massive amounts of protein, to simply breathe air in and out of your lungs, you know, and to be healthy, or to perform as an athlete.	Rich Roll is in beeld. Het is te zien hoe hij op een grote comfortabele stoel zit met zijn benen over elkaar. Achter hem is een grote bank en nog een grote stoel. Verder op de achtergrond lijkt een groot kookeiland te staan, te zien aan de ketel en de kommetjes. Dit is echter erg vaag in de achtergrond dus het is niet heel duidelijk of dit ook echt een keuken is. In beeld staat de tekst “ <i>RICH ROLL Plant based ultra endurance athlete and author: Finding Ultra</i> ”. Voor de rest van de film geldt: wanneer Roll in beeld is terwijl hij op deze stoel zit, is deze tekst óók in beeld. Wanneer hij het heeft over de “ <i>protein push</i> ” verschijnen er hamburgers in beeld, waarna te zien is hoe een rij mannen achter een rij grote barbecues vlees staan te bereiden. Hierna komt een affiche voor vlees in beeld, waarna Roll weer te zien is.	Proteïne, gezondheid, atleet, vlees	
3.1.10	11:08 – 11:34	Hillary Biscay Prior to making this dietary change, like my main nutritional strategy in a day was to see how many grams of protein I could get in, like about that, the only calculations I ever really did, I didn't count	Hillary Biscay zit op een grote comfortabele bank. Naast haar ligt een kussentje op de bank, dit geeft een huiselijk effect. In de achtergrond zijn stoelen te herkennen die vermoedelijk rondom een eettafel staan. In beeld staat de tekst “ <i>HILLARY BISCAY Ultraman triathlon world champion</i> ”. Voor de rest van de film geldt: wanneer Biscay in beeld is terwijl ze	Eigen ervaring, advies, proteïne, vlees	

		calories, I didn't count anything, was just like trying to get in exorbitant amounts of grams of protein in my day. Just because there are grams of protein on the nutritional content of something, doesn't mean that your body can actually process all of those grams.	op deze bank, is deze tekst óók in beeld. Bij het woord "calculations" komt de afdeling met voorverpakt vlees van de supermarkt in beeld, waarna een shot volgt waarin grote potten voedingssupplementen te zien zijn. Hierna komt Biscay weer in beeld.		
3.1.11	11:34 - 12:18	Dr. Campbell Protein does some other things. It elevates blood cholesterol levels, which most people have not heard of. But that's about a hundred years old, that idea. And then repeated several times, but always ignored. Animal protein starts heart disease. It increases things like the production of so called free radicals, which are those highly reactive molecules that actually stimulate aging, and encourages cancer formation. It also stimulates the production of the wrong kind of hormones. It tends to increase the level of oestrogens, for example, and one, which in turn, is associated with breast cancer. It changes the microflora in our intestine when we're consuming too much protein.	Dr. Campbell is in beeld. Vervolgens verschijnt er een systematische animatie van een hart, van aderen waar 'balletjes' doorheen rollen en vervolgens zijn er professoren of dokters in een lab te zien. Ook worden er röntgenafbeeldingen van de borst laten zien (waarin het hart klopt). Vervolgens komt dr. Campbell weer in beeld. Bij het woord 'molecules' wordt een kort beeld laten zien van allemaal zwarte en witte schijfjes die tegen een donkerrode achtergrond op en neer zweven (geanimeerd), dit moeten waarschijnlijk moleculen voorstellen. Ook is er een beeld te zien van een infuus waar iemand op de achtergrond (waar niet op is scherp gesteld) in een bed ligt.	Medisch, wetenschap, dokter, verklaring, proteïne, hormonen, ziekten, gevolgen	Gevolgen van dierlijke proteïne Wetenschappelijke verklaring/ medische verklaring

		I mean, it does all these things.			
3.1.12	12:18 – 12:50	<p>Dr. Greger</p> <p>There's lots of things we have to worry about in the American diet. Fiber, 97% of Americans don't reach the daily minimum intake of fiber, 98% of Americans don't reach the daily minimum intake of potassium, for example. The nutrients of concern for most Americans are the ones that are found in plant foods. Mostly fruits and vegetables, and the ones that we're getting too much of, in excess, whether it's calorie, sodium, cholesterol, saturated fat, are found in processed foods and animal foods in general.</p>	<p>Dr. Greger komt in beeld. Wanneer hij zegt “<i>nutrients of concern</i>” komt een vrouw in beeld die vrolijk lachend in een pan eten staat te roeren, waarna dr. Greger zelf weer in beeld komt.</p>	Wetenschap, advies, vezels, voeding, plantaardig	
3.2	12:50 – 15:05	<p>‘vlees’</p> <p>Opgedeeld in drie delen</p>			
3.2.1	12:50 – 13:04	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Many people decide they want to improve their health, by staying away from red meat. And instead, they begin consuming more white meats, like chicken, turkey, and fish. I always wondered if certain types of meats were really better than others.</p>	<p>Een plank met daarop een groot stuk rauw vlees en een klein beetje verse kruiden vliegt (tegen een witte achtergrond) het beeld in. Vervolgens wordt het vlees in stukken gehakt (er is niet te zien hoe dit wordt gedaan, het is ineens in stukken gehakt). Hierna komt een extreme close-up van vlees waarin wordt gesneden in beeld. Er volgen een aantal shots waarin verschillende soorten vlees op verschillende manieren in beeld worden gebracht (zoals barbecues, maar ook op borden/in gerechten).</p>	Vragen stellen, vlees, algemene opvatting, vis, gezondheid	<p>Algemene opvatting</p> <p>First-person film</p>

3.2.2	13:04 – 13:39	<p>Dr. McDougall</p> <p>People think that they're going to be healthy by giving up red meat, and instead, eating poultry and fish. Stop and think about this for a minute. What are meat, poultry and fish? They're muscles of animals. In one case, they have to move a limb, another case, they flap a wing, in another case, they wiggle a tail. They're the same. High fat, high protein, high cholesterol, no dietary fiber, high in the food chain, so heavily polluted.</p>	<p>Dr. McDougall komt in beeld. Wanneer hij voor de tweede keer het woord “fish” zegt, komt een oud en korrelig zwart-wit beeld van een vis die half is doorgesneden (waardoor enkel de staart nog te zien is). Er zijn in zwart wit ook teksten bij geplakt. Dit is waarschijnlijk een beeld uit een oude reclame. Hierna zijn in dezelfde stijl (maar zonder letters) een shot te zien waarin iemand vis schoonmaakt en een shot van vissen die door elkaar heen krioelen. Wanneer dr. McDougall zegt “they're the same” komt hij weer in beeld en kijkt hij de persoon naast de camera heel nadrukkelijk aan.</p>	Gezond, vlees, vis, verklaring	<p>Hypothetische vraag</p> <p>Vergelijking verschillende dieren met elkaar waardoor duidelijk is dat het allemaal op hetzelfde neer komt</p>
3.2.3	13:39 – 15:05	<p>Dr. Popper</p> <p>From the standpoint of the effect of the protein and fat in those foods, and their effect on health, it really doesn't matter. It's dose dependent, not type dependent. So fish is not healthier, in many cases, it has more fat, than chicken and pork. But you have other issues with fish, too. In the ocean, you have this whole hierarchy of things eating things, that eat things, that eat things. And so you concentrate all the pollutants in the ocean including Mercury, in fish like tuna, that are some of the favourite that</p>	<p>Het deel begint met een shot van twee vissen die in een bak ijs op de markt liggen. Hierna komt dr. Popper in beeld. Nadat ze heeft gezegd “more fat”, komt een shot van twee stukjes zalm die worden gebakken in beeld. Dit blijft in beeld totdat ze zegt “in the ocean...”. Op dit moment komt dr. Popper zelf weer in beeld en zien we haar de hiërarchie uitbeelden met haar handen. Hierna komt een school vissen in de oceaan in beeld. Vervolgens komt er een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>An evaluation of mercury concentrations in three brands of canned tuna</i>. Hierbij zijn ook de namen van de onderzoekers en de abstract van het artikel te zien. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.</p> <p>Wanneer ze zegt “whatever type they're choosing...” zijn handen van een kok te zien die sushi op een bord</p>	Wetenschap, advies, vis, cholesterol, gezond, gezondheid	<p>Wetenschappelijke onderbouwing</p> <p>Vergelijking vis met vlees, waaruit blijkt dat het allebei ten minste even ongezond is</p>

		<p>we like to eat. So fish is really not healthier. Don't kid yourself in thinking that if you're eating fish and chicken you can eat more of it. Because one thing in common with these healthy populations around the world that do eat a little bit of animal food, whatever type they're choosing, it's really a tiny, tiny percentage of what they're eating in their diet. So fish doesn't get a free pass. A lot of people are being told to eat fish, by cardiologists, or to take fish oil. That's the other thing. By cardiologists who say that if you do that, you'll increase your HDL cholesterol, and here's the problem with that. It's true, by the way. It just doesn't make any difference. Studies are pretty clear that in populations with very low incidence of heart disease, total cholesterol, LDL cholesterol, and HDL cholesterol are very, very low. So that's the wrong reason to eat fish, or take fish oil capsules, is to increase your HDL cholesterol. Work on getting all your cholesterol low.</p>	<p>leggen. Hierna komt een Aziatisch uitziende vrouw in beeld die op een balkon staat en iets in haar mond stopt.</p> <p>Wanneer dr. Popper begint over cardiologen, komt een shot in beeld waarop een hand te zien is die een stethoscoop tegen een borst aan drukt. Vervolgens komt dr. Popper weer in beeld. Als ze het vervolgens heeft over de studies die hebben aangetoond dat landen met weinig vleesconsumptie ook weinig klachten hebben, is er een beeld te zien van Aziatische meiden die tegen een gebouw aan zitten en daarna een beeld van een Aziatische vrouw die op het land aan het werk is. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.</p>		
3.3	15:05 – 18:27	‘zuivel’			

Opgedeeld in negen delen					
3.3.1	15:05 – 15:31	Siewierski als voice over Since I was a kid, I always heard that milk was a very important food. And I consumed a lot of it. I also loved all kinds of dairy products, cheeses, butters, ice creams, yogurts, you name it, I had it all. It took me many years to begin realizing that perhaps that was not such a great idea. But I still wondered. How about calcium? Would I be able to get enough of it from plants?*	In beeld is een ouderwetse televisie te zien. Hierop spelen zich oude beelden af van mensen (gekleed in ouderwetse kleding) die melk drinken. Ook wordt er een soort geanimeerde reclame alten zien waarin melk wordt aangeprezen. Dit beeld is zwart-wit. Er staan ook teksten over de beelden heen zoals “ <i>milk for strong bones</i> ”. Dit deel eindigt met een fade out	Vragen stellen, gewoontes, zuivel, calcium, voeding, gezin	First-person film Vragen stellen
3.3.2	15:31 – 15:37	Dr. McDougall Well, we have a lot of calcium in dairy. But it's never been a problem to have too low calcium in a diet.	Dr. McDougall zit in zijn stoel en praat.	Calcium, zuivel	Statement
3.3.3	51:37 – 15:50	Dr. Popper An orange has a 110 milligrams of calcium. Alright, so if you're trying to take in 1500 milligrams a day, that doesn't sound like so much, but when you're only trying to get 500, it sounds pretty good as a percentage of your daily intake.	Dr. Popper is in beeld maar zodra ze het woord “ <i>calcium</i> ” zegt verschijnt een beeld van een doorgesneden sinaasappel. Hierna komt ze zelf weer in beeld.	Calcium, plantaardig	Verklaring
3.3.4	15:50 – 16:45	Dr. Greger Milk is healthy food, for calves. For baby cows. I mean, milk is for babies, literally. I mean, we're the only species that drinks milk of	Er is een bak sugar-O's te zien waar melk aan wordt toegevoegd. Hierna komt dr. Greger in beeld totdat hij “ <i>I mean</i> ” zegt want dan komt er een kalf dat tussen andere koeien in staat in beeld. Vervolgens is dr. Greger in beeld terwijl hij zegt “ <i>and then ... into</i>	Zuivel, verklaring, ongezond	Verklaring voor melk Wetenschappelijke uitleg Mogelijke gevolgen van zuivel (prostaatanker)

		<p>another species, and then the only species that drinks milk after weaning into adulthood. Why is milk associated with increased prostate cancer risk, for example? Well, what is milk? Milk is a cocktail of growth hormones to get a little bovine animal, who's you know, who's susceptible to predation out on the African Savannah, to, you know, put on a few hundred pounds in a few months, right, because they don't want to get eaten by a lion. And so it's engineered as this growth food for rapid growth, which is great if you're a little baby cow, but if you're an adult person, that extra growth hormones is not a good thing.</p>	<p><i>adulthood</i>". Vervolgens komt een glas melk in beeld die van bovenaf is gefilmd en waar melk vanuit een fles wordt ingeschonken. Vervolgens zien we een vrouw melk drinken waarna een shot volgt van iemand die vanuit een kan melk in een glas schenkt. Hierna komt dr. Greger weer in beeld. Wanneer hij "lion" zegt verschijnt een shot van een leeuw die haar welpen likt, waarna dr. Greger weer in beeld verschijnt.</p>		
3.3.5	16:45 – 17:07	<p>Dr. Popper</p> <p>You know, one of the hardest things for people to give up is dairy, and they're sometimes really resistant to it, so one of the things I tell people is, "well, why don't you look at the evidence and then decide." Because I've always said taking control of your health, is not doing what I say instead of what other people say, taking control of your health is looking at the information and</p>	<p>Dr. Popper zit in haar stoel en praat. Er komt vervolgens een shot in beeld van een glas melk dat wordt ingeschonken. Op het moment dat ze zegt "why don't you look at the evidence" komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Milk Intake and Risk of Hip fracture in Men and Women</i> (...). Hierbij is ook te zien wie de onderzoekers zijn en waar zij werken. Vervolgens verschijnt een ander artikel in beeld met de titel <i>Milk Consumption During Teenage Years and Risk of Hip Fractures in Older Adults</i>. Ook nu zijn de namen van de wetenschappers te zien en staat er een kort overzicht</p>	<p>Wetenschap, advies, overtuigen, zuivel, gezondheid, ongezond, verantwoordelijkheid</p>	<p>Wetenschappelijke verklaring/ uitleg/ motivatie</p> <p>Ze legt uit hoe ze andere mensen overtuigt van het feit dat melk ongezond is</p>

		making a conscious choice, about what you want to do.	met daarin kort de opzet van het onderzoek. Hierna volgt een schermafbeelding van The Washington Post waarbij een artikel met de titel <i>Study: Milk may not be very good for bones or the body</i> open staat. Hier staat een foto van pakken melk in een koeling. Hierna volgt nog een wetenschappelijk artikel met de titel <i>Milk and mortality</i> , waarvan de namen van de wetenschappers en een deel van de inleiding te zien zijn. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.		
3.3.6	17:07 – 17:17	Dr. McDougall Dairy products I describe as liquid meat. They're basically just like red meat. High fat, high cholesterol, no fiber, in fact, they may be worse than meat.	Dr. McDougall is in beeld. Wanneer hij zegt “ <i>they’re basically...</i> ” verschijnt er een glas in beeld waar melk in wordt geschonken. Daarnaast staat de tekst “ <i>High in fat, High in cholesterol, No dietary fiber</i> ”. Hierna verschijnt dr. McDougall weer in beeld terwijl hij zegt: “ <i>in fact, they may be worse than meat</i> ”.	Zuivel, vlees	Vergelijking van melk met vlees
3.3.7	17:17 – 17:40	Karyn Calabrese The casein that they use to bind the cheese is so full of chemicals, the chemicals are as addictive as heroin, that we don't have four stomachs like a baby calf, and unfortunately, it is in everything. They put cow secretions, I know you have other names for it, dairy, butter, ice cream, cheese. But it's really breast milk from a cow.	Calabrese is in beeld. Wanneer ze het woord <i>cheese</i> zegt, verschijnt er een pizza in beeld waar kaas overheen wordt gestrooid. Hierna komt ze weer in beeld, totdat ze “ <i>everything</i> ” zegt: op dat moment verschijnt er een pizza in beeld waarop erg is ingezoomd. Hierna komt een glas in beeld waar melk in wordt geschonken, een kind dat een ijsje eet en een kind dat een stuk pizza eet. Tijdens de laatste zin is Calabrese weer in beeld.	Kaas, verslavend, ongezond, zuivel	Dierlijke producten als ongezond neerzetten Kaas vergelijken met heroïne
3.3.8	17:40 – 18:18	Dr. Campbell The only reason people think we need extra calcium is because two decades ago scientists, they	Dit deel begint met een shot erg laag bij de grond waardoor de uiers van een koe te zien zijn, daaronder staat een emmer en een vrouw is de koe aan het melken. Vervolgens komt	Wetenschap, verklaring, ziekte, gevolgen (van calcium), zuivel	Verklaring: waarom denken we dat we zo veel calcium nodig hebben? Verband tussen de aantal gevallen osteoprosis en

		<p>raised the bar on how much calcium we needed. That in turn was influenced by the dairy industry. What they're really saying is, "we're not drinking enough milk." Because that's what the dairy industry wants us to say. When in reality, if you look at the relationship between how much calcium that people consume, in different societies, as it relates to, let's say, osteoporosis, the bone disease, the higher the calcium intake, the higher the risk of osteoporosis. No one wants to hear that. But that's what the data show.</p>	<p>dr. Campbell in beeld. Wanneer hij zegt “<i>what they're really saying is...</i>” komt een oude televisie in beeld waarop (in kleur) te zien is hoe melk wordt ingeschonken waarna vervolgens het pak heel rustig naast het glas wordt gezet. Hierna verschijnt dr. Campbell weer in beeld wanneer hij zegt “<i>when in reality...</i>”. Wanneer hij het woord <i>osteoporosis</i> zegt, komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies</i>, waarvan ook de namen van wetenschappers te zien zijn, een stukje van het abstract en de eerste drie regels van de introductie. Wanneer hij zegt “<i>no one wants to hear that. But that's what the data show</i>” is dr. Campbell zelf in beeld.</p>		<p>melkconsumptie wordt geschetst</p> <p>Wetenschappelijk bewijs (“<i>that's what the data show</i>”)</p>
3.3.9	18:18 – 18:27	De klankschalenmuziek stopt. Er klinkt een soort schot en een <i>splash</i> /knal.	<p>Er is een pak melk voor een zwarte achtergrond te zien. Het pak wordt kapot geschoten en de melk vliegt/spettert alle kanten op.</p> <p>Het beeld van de spattende melk verdwijnt aan de hand van een fade-out. Hierdoor wordt het beeld zwart.</p>	Zuivel	
3.4	18:27 – 21:03	<p>‘eieren’</p> <p>Opgedeeld in vijf delen</p>			
3.4.1	18:27 – 18:33	Er is één enkele toon te horen. Deze wordt steeds een beetje intenser tot hij uiteindelijk wegvalt.	<p>Op het zwarte beeld verschijnt de tekst ‘<i>There are three things that can't be hidden for long; the sun, the moon and the truth</i>’.</p> <p>De tekst verschijnt en verdwijnt aan de hand van een fade-in en een fade-out.</p>	De waarheid	
3.4.2	18:33 – 18:59	Er is een ouderwets muziekje te horen. Het geluid klinkt krakerig. De	Er zijn beelden te zien van een opengebarsten ei waarin een kuiken zich ontwikkelt.	Eieren	

		<p>voice over die te horen is is niet Siewierski maar de stem die bij de reclame hoort. Ook de stem klinkt krakerig:</p> <p>What goes on inside an egg during incubation? Well, after a week, the eye shows up clearly in the embryo, as the first external organ to develop. Gestation is much further advanced at ten days. The chick's outline is more pronounced as other organs begin to form. At 14 days, you can see the shape of the chick. The contents of the egg provide nourishment during the incubation period.</p>	<p>Telkens is te zien wat er wordt omschreven: eerst is het oog duidelijk te zien, vervolgens wordt het steeds zichtbaarder en duidelijker een kuiken.</p> <p>Dit deel eindigt met een fade-out naar een zwart scherm.</p>		
3.4.3	18:59 – 19:39	<p>Siewierski als voice over. Terwijl hij begint te praten begint ook het klankschalenmuziekje weer.</p> <p>Most people can't imagine starting their day without eggs. It's the favourite breakfast option around the world. And eggs make their way everywhere, in breads, cakes, candies, dressings, and even drinks. Eggs have played an important role in our foraging ancestors creation and survival. Overall, eggs are regarded as a healthy food, rich in protein, minerals and fats. But in today's world, are eggs really a good food choice? I was</p>	<p>Het begint met een beeld van een doos eieren die open staat. Hierna verschijnt een ander shot van (vermoedelijk) dezelfde doos eieren. Hierna is een pan te zien waarin een omelet wordt gebakken. Wanneer hij het woord “overall” zegt, verschijnt een shot van een drukke winkelstraat. Dit short wordt versneld afgespeeld.</p> <p>Wanneer Siewierski zegt “but in today's world” komt hij zelf in beeld terwijl hij moeilijk naar een computerscherm kijkt. Als hij zegt “are eggs really a good food choice?” verschijnt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Egg Consumption and Risk of Type 2 Diabetes in Men and Women</i>. Hiervan zijn de namen van de wetenschappers te zien, een stukje van de abstract en een deel van de inleiding. Hierna verschijnt een ander</p>	Wetenschap, eieren, gewoontes, zoektocht, (on)gezond	<p>Algemene opvatting: “overall eggs are regarded as a healthy food”.</p> <p>Vraag stellen</p> <p>Wetenschappelijke artikelen als bewijs dat eieren niet goed zijn voor de gezondheid</p>

		shocked to discover the mounting amount of scientific evidence showing that eggs and especially commercial eggs might not be the healthy food that we all once thought it to be.	artikel in beeld met de titel <i>Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality</i> "the Physicians' Health Study. Ook hiervan zijn de namen van de onderzoekers te zien, de abstract en een stukje van de inleiding. Vervolgens komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Egg consumption and the risk of type 2 diabetes mellitus: a case-control study</i> . Hierbij zijn de namen van de onderzoekers en een stukje van de abstract te zien. Daarna komt een artikel in beeld met de titel <i>dietary cholesterol and egg yolks: not for patients at risk of vascular disease</i> . Hiervan zijn de namen van de wetenschappers en een stukje van de inleiding te zien. Opvallend is dat de tekst er in zowel het Engels (linker kolom) als in het Frans (rechter kolom) staat.		
3.4.4	19:39 – 20:00	Dr. Greger Eggs are the most concentrated source of dietary cholesterol, in the average person's diet. And dietary cholesterol can lead to an increase in blood cholesterol levels, which is the leading risk factor for our number one killer of men and women, heart disease.	Dr. Greger is in beeld terwijl hij praat.	Eieren, cholesterol, gevolgen	Gevolgen van cholesterol (en dus van eieren)
3.4.5	20:00 – 21:03	Dr. Bark Eggs have kind of the same issue as dairy in some ways, because commercial eggs are from chickens that are commercially raised, so, if you ever knew how they were raised, it's	Dr. Bark is in beeld. Ze staat/zit in de keuken welke erg druk oogt. Er is echter niet op scherp gesteld dus het valt niet op. In beeld staat de tekst: "DR. TONI BARK MD, MHEM, LEED, AP Pediatrician and integrative medicine practitioner". Voor de rest van de film geldt: wanneer	Eieren, leefomstandigheden, gevolgen, Omega 3/6	Eieren en zuivel worden vergeleken Er wordt benadrukt hoe slecht en afschuwelijk de vleesindustrie is

		<p>horrible, you would never go near it once. So, it's disgusting, but aside from the disgustingness of it, commercial chickens are fed antibiotics, to keep them bigger, it makes them bigger, cephalosporin, to be specific. They are fed feed that's usually corn and soy, genetically modified, so BT toxin, corn, roundup ready corn, roundup ready soy. So those are effecting again the bacteria and the microbiome of the chicken, and then, of you, because you're ingesting it, it's bio-accumulative. A commercial chicken leg is mostly omega 6, it's not omega 3, so it's a horrible polycentric profile, and that's you know, the least of the problems. Because, like I said, you've got the residue from glyphosate and BT toxin, and pesticides.</p>	<p>dr. Bark in beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Nadat ze heeft gezegd "<i>if you ever knew how they were raised</i>" verschijnen erg donkere beelden van kippen die in een legbatterij zitten. Hierna volgt een shot van de doos eieren die open staat. Vervolgens komt dr. Bark zelf weer in beeld.</p> <p>Wanneer ze zegt "<i>they are fed feed...</i>" komt een shot in beeld van een stal waarin enorm veel kippen staan die weinig tot geen ruimte hebben om te lopen. Hierna komt dr. Bark zelf in beeld tot dat ze het over <i>corn</i> heeft: dan komt een shot in beeld van een maïsveld waarbij één maïskolf van dichtbij erg goed te zien is. Hierna komt ze zelf weer in beeld. Vervolgens zijn er shots te zien van eieren in een doos en eieren die in een pan worden gedaan als omelet. Tijdens de laatste zin komt dr. Bark zelf weer in beeld.</p>		
3.5	21:03 – 23:49	<p>'vis'</p> <p>Opgedeeld in vier delen</p>			
3.5.1	21:03 – 21:25	<p>Siewierski als voice over</p> <p>The next nutrients on my list were omega 3 fatty acids. Who hasn't heard about fish oil capsules? And their supposedly great health benefits. There</p>	<p>Het begint met een shot van de hadnen van een man die een potje open draaien en vervolgens visoliecapsules uit het potje in zijn hand giet. Hierna komt een shot in beeld van een winkelstallage waarin allerlei potjes met visolie-producten en andere voedingssupplementen</p>	<p>Omega 3 fatty acids, vis, visolie, zoektocht, gezondheid</p>	<p>First-person film</p> <p>Vragen stellen</p> <p>Algemene opvatting</p>

		<p>seems to be a lot of controversy on this topic. I was curious to find out how much of these fats we needed to stay healthy. And how would someone get them, if they didn't eat fish.</p>	<p>staan. Hierna is een vrouw te zien die een capsule in haar mond doet en vervolgens water drinkt. Wanneer Siewierski zegt dat hij benieuwd was om dingen uit te vinden, verschijnen vingers die op een toetsenbord tikken in beeld. Hierna is een beeld te zien waarop Siewierski aan een tafeltje in een winkelcentrum/op een vliegveld met een kop koffie/thee en een laptop waar hij op aan het lezen is.</p> <p>Aan het einde van dit deel is een fade-out naar een zwart scherm.</p>		
3.5.2	21:25 - 23:10	<p>Dr. Popper</p> <p>A lot of these silly dietary fads become an industry. There's a lot of money to be made, making products that cater to them, and that sort of thing, and I'm convinced that's the omega 3 thing. Okay, so here's the deal. There are two essential fatty acids. Omega 3's and 6's. All the rest of them, your body synthesizes, essential means must come from food. Alright, so we find omega 3 fatty acids in foods like seafood, walnuts, flax seeds, some soy, alright. And then we find omega 6 fatty acids in land animals, chicken, pork, beef, and polyunsaturated vegetable oils. Alright, so you can see what our problem is, we eat a lot of omega 6 fatty acids. And</p>	<p>Dr. Popper komt in beeld. Wanneer ze zegt “<i>okay so here is the deal</i>” verschijnt een man met een witte jas en een stethoscoop om zijn nek in beeld. Hij doet zijn arm naar voren en houdt een potje capsules vast. Er is scherp gesteld op dat potje. Hierna komt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze opsomt waar <i>Omega 3 fatty acids</i> in zitten, komt een foto in beeld waarop zalm, kool, walnoten en zaden te zien zijn. Onder het beeld staat de tekst “<i>Sources of Omega 3 fatty acids</i>”. Vervolgens somt ze de bronnen voor Omega 6 op en dan komt een foto in beeld waarop veel rauw vlees te zien is, maar ook knoflook, wortels en wat groene blaadjes/kruiden. Onder in beeld staat de tekst “<i>Sources of Omega 6 fatty acids</i>”. Ook komt er een foto in beeld van een supermarkt-stellage waarin allemaal verschillende soorten oliën in staan. De tekst blijft staan. Hierna komt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze zegt “<i>take Omega 3 fatty acids</i>” verschijnt een shot van een witte achtergrond waar (vis)capsules voor naar beneden vallen/stuiteren. Hierna komt dr. Popper</p>	Wetenschap, advies, visolie, omega 3/6, verklaring, geld, gezondheid, vis	<p>Verklaring aan de hand van economie</p> <p>Verklaring aan de hand van wetenschap</p> <p>Oplossing: stoppen met het eten van vlees/vis</p>

		<p>in fact the ratio of omega 3 to omega 6 fatty acids used to be between one to one, and one to four. You know what it is today? Between one to twenty-five, and one to thirty. So this has led a lot of people to say, "my gosh, this is so out of whack. Omega 6 is up here, and omega 3 is down here. Maybe what we ought to do is take omega 3 fatty acid pills, fish oil pills, and encourage fish eating to get that omega 3 back up to that ratio that we have been accustomed to as a population." Okay, it does-there's no evidence that it works, in fact a large meta-analysis that looked at 89 studies showed that it didn't make any difference in health outcomes, but besides that, wouldn't it be better to lower the omega 6 fatty acid in the diet, stop eating all those land animals, stop consuming all that plant oil, and the ratio goes back to normal. So let's not supplement with omega 3, let's ratchet down omega 6, and we end up where we need to be. There's no money in the decreasing omega 6. There's a lot of money in</p>	<p>weer in beeld totdat ze zegt "a large meta-analysis that looked...", komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Association Between Omega-3 Fatty Acid Supplementation and Risk of Major Cardiocascular Disease Events</i>", waarvan de namen van de onderzoekers en een deel van de abstract te zien is. Vervolgens komt dr. Popper weer in beeld. Hierna is een shot te zien van een vrouw die een (vis)capsule tussen haar tanden heeft, waarna dr. Popper weer in beeld komt. Als ze zegt "there is no money in..." verschijnt een beeld waarop twee vissen te zien zijn met daartussen een hoop viscapsules. Wanneer ze zegt "There is a lot of money..." komt ze in beeld met een grote lach op haar gezicht.</p>		
--	--	--	--	--	--

		selling people omega 3 pills. And getting them to eat fish.			
3.5.3	23:10 – 23:33	Dr. Campbell In fact, when you take a supplement omega 3's, we've got some really good evidence now. Summarizing a lot of studies: the higher the use of omega 3's, the higher is the risk for type II diabetes. And even there's evidence that cancer goes up, too. It does exactly the opposite of what people think it does. It's disgusting. It's one of those ridiculous things.	Dr. Campbell is in beeld, totdat hij het woord <i>studies</i> zegt: dan verschijnt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Effects of Omega-3 fatty acids on Lipids and Glycemic Control in Type II Diabetes and...</i> (waarna nog een lijstje volft met allemaal dingen waar Omega-3 fatty acids effect top hebben). Van dit is een deel van de introductie en een stukje van de methode te zien, de namen van de onderzoekers ontbreken dit keer. Hierna komt dr. Campbell weer in beeld, totdat hij zegt “ <i>it’s discusting</i> ”: dan verschijnt een artikel in beeld met de titel <i>NIH study shows no benefit of omega-3 or other nutritional supplements for cognitive decline</i> . Hiervan is ook een stukje van de inleiding te zien, maar de namen van de onderzoekers zijn niet in beeld.	Wetenschap, vis, Omega 3/6, ziekte, gevolgen, kanker, diabetes	Wetenschappelijk bewijs Diabetes en kanker als gevolg van omega 3
3.5.4	23:33 – 23:49	Dr. Greger Early on, there was data suggesting that it might be beneficial, but now, the preponderance of evidence is that fish oil is useless, so there's this billion dollar industry that's basically selling people fish oil as snake oil.	Op het begin van dit deel is nog even het artikel dat hierboven genoemd staat in beeld. Vanaf het woord <i>data</i> is dr. Greger in beeld.	Wetenschap, visolie, industrie	Wetenschappelijk statement Vergelijking: “ <i>fishoil as snake oil</i> ”
4	23:49 – 25:29	‘mannelijkheid’ Opgedeeld in vijf delen			
4.1	23:49 – 24:08	Siewierski als voice over For many guys, eating a diet rich in meat is seen as a reflection of	Het begint met een shot van een kampvuur waar twee schalen rauw vlees bij staan die worden doorgeroerd. Hierna is een shot te zien waarin een kampvuur op de	Vlees, mannelijkheid, sporten, wetenschap, gevolgen	Algemene opvatting First-person film

		<p>their manhood, and associated with being strong and manly. I felt the same way for most of my life. So I was really surprised to come across studies that showed that such a diet might actually have the contrary effect in the long run.</p>	<p>voorgond te zien is waar een man bij zit en een biertje drinkt. Bij het woord <i>strong</i> komt een shot in beeld waarbij een gewicht heffende man schuin van onder is gefilmd. Bij het woord <i>surprised</i> verschijnt vervolgens een man in beeld die met zijn hoofd op zijn hand heel verbaasd zijn hoofd schud om deze vervolgens te laten hangen.</p>		
4.2	24:08 – 24:18	<p>Dr. Campbell</p> <p>Here they are eating the meat that's going to make them macho, right? It has the opposite effect. That's not being very macho to have erectile dysfunction.</p>	<p>Dr. Campbell is in beeld totdat hij het woord <i>macho</i> zegt: hierna verschijnt een hoop rauwe biefstuk in beeld waar door een hand met handschoen aan doorheen woelt.</p>	Wetenschap, gevolgen (van vlees), vlees	Statement
4.3	24:18 – 24:33	<p>John Joseph McGowan</p> <p>It's all about blood flow, they even say it in the Cialis, and Viagra commercials. So, if your arteries are clogged, with cheese and dairy and meat, and bacon and all this bullshit, what's the main vein? Come on, it's simple science, man.</p>	<p>McGowan komt in beeld. Hij zit voor een muur met een bruin behang. In beeld staat de tekst "JOHN JOSEPH MCGOWAN <i>Punk rock singer and plant based author</i>". Voor de rest van de film geldt: wanneer McGowan in beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Wanneer hij <i>Cialis</i> zegt, verschijnen er potjes pillen in beeld. Op de achtergrond is iemand in een blauw tenue te zien met een stickervel in zijn/haar hand. Hierna verschijnt McGowan weer in beeld.</p>	Algemene kennis, gevolgen (van vlees), ziekte, gezondheid, vlees, zuivel, eieren	Statement
4.4	24:33 – 25:26	<p>Dr. Popper</p> <p>It's unquestionable that men think that they have to eat a lot of protein and that eating a plant-based diet may not be really masculine. But I'll tell you what's really not masculine, is erectile</p>	<p>Dr. Popper is in beeld, totdat ze zegt "<i>what's really not masculine, is erectile dysfunction</i>". Wanneer dit te horen is, is een vrouw te zien die op een bankje zit, met een man naast zich. De man is onscherp in beeld maar het is te zien dat hij zich schuldig voelt aan de manier waarop hij zit. De vrouw legt haar hoofd in haar handen en kijkt ongelukkig voor zich uit. Dit beeld is te zien totdat dr. Popper zegt "<i>eat a plant-</i></p>	Wetenschap, mannelijkheid, proteïne, vlees, medisch, gevolgen (van vlees)	Wetenschappelijke verklaring voor de eerste statements dat vlees zorgt voor erectieproblemen Ziekte als gevolg van dierlijke producten

		<p>dysfunction. If you want to be virile, if you want to have a great masculine life, eat a plant-based diet. There is a great deal of evidence that erectile dysfunction is caused by diet in many instances. And the reason is, that if you have coronary artery disease, in one area of the body, you have it everywhere. So those very tiny blood vessels that lead to the penis, are some of the first to get effected, and so erectile dysfunction has been referred to as the canary in the coal mine. It's the sign that something is terribly wrong, and you need to fix it, and at that stage, it's much more fixable than if you've already had the heart attack, or the stroke, or something really serious happen.</p>	<p><i>based diet</i>”, want dan verschijnt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze zegt “<i>so those very tiny blood vessels...</i>” komt een shot in beeld van een röntgenfoto waarop veel kleine bloedvaten te herkennen zijn. Hierna komt dr. Popper weer in beeld.</p>		
4.5	25:26 – 25:29	De muziek linkt zijn slotklanken te spelen	<p>Een man in een witte jas met een stethoscoop om zijn nek houdt een groene appel op zijn hand naar voren, alsof hij de kijker uitnodigt de appel te pakken.</p> <p>Het hoofd van de man is niet in beeld. Er is scherp gesteld op de appel en de hand, de witte jas en de man zijn vaag in de achtergrond te zien.</p>	Gezond, fruit, medisch, plantaardig	Plantaardig voedsel als oplossing voor de ziekte(n)
5.1	25:29 – 26:35	<p>‘obesitas’ Opgedeeld in twee delen</p>			

5.1.1	25:29 – 26:02	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Obesity is linked to more than 60 chronic diseases, and it is common knowledge that there is an epidemic of obesity around the world. Today, two thirds of adults, and nearly one third of children in America struggle with it. It seems like in the last 30 years, human waist lines have simply grown out of proportion. And if obesity rates stay consistent, by 2030, 51% of the American population could potentially be obese.</p>	<p>Het begint met een shot van twee vrouwen die op een lopende band aan het joggen zijn. Dit shot is vertraagd afgespeeld. Eén van de vrouwen stevig. Wanneer hij zegt <i>today</i>, verschijnt er een shot waarin de handen van twee dokters te zien zijn die aan het opereren zijn. Hierna volgt een shot van een druk kruispunt dat versneld is afgespeeld en wanneer hij zegt dat de taille van veel mensen buiten proportie is, is te zien hoe een stevige vrouw haar buikomvang opmeet. Hierna volgt een beeld van een dokter die bezig is met een monitor terwijl hij een mondkapje voor heeft. Vervolgens is er een shot waarin frietjes en hamburgers op een bord te zien zijn.</p> <p>Dit deel eindigt met een fade-out naar een zwart scherm</p>	<p>Obesitas, ziekte, gezondheid, gevolgen, vlees</p>	<p>Ziekte als gevolg van dierlijke producten (obesitas)</p> <p>Toekomstbeeld wordt geschetst</p>
5.1.2	26:02 – 26:35	<p>Dr. McDougall</p> <p>As far as dieting, or losing weight, people take two approaches that don't work for the long term. And so of course they say diets don't work. One approach is they try and starve themselves, and be hungry all the time. These are portion controlled diets, typical diets that people follow. They don't work because you're hungry all the time, you can't tolerate that kind of pain. The alternative is the make yourself sick diets. And those are the high protein, high fat, low carbohydrate diets.</p>	<p>Dr. McDougall komt in beeld. Wanneer hij zegt "<i>make yourself sick</i>", komt een barbecue vol vlees in beeld. Hierna komt een beeld van twee karbonades die worden gebakken.</p>	<p>Dieet, afvallen, verklaring, vlees</p>	<p>Verklaring waarom diëten doorgaans niet werken</p>

5.2	26:35 – 30:02	<p>'low carb diet'</p> <p>Opgedeeld in acht delen</p>			
5.2.1	26:35 – 27:17	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Over the last few decades, there has been an explosion of commercial diets in the U.S. Most of them revolving around the idea that eating few carbs, and lots of animal protein helps with weight loss, all orchestrated by multi-million dollar, ingenious advertising campaigns and celebrity endorsements. As a result, nowadays, most people associate carbs with weight gain. For many years, I worked really hard to cut my carbs, without any long term results, and without fully understanding why I was doing it. I wanted to find out what the latest science had to say about these low carb diets.</p>	<p>Het begint met een beeld van Siewierski die achter zijn laptop zit in een café. Wanneer hij het woord <i>diets</i> zegt, komt een persoon in beeld die achter een glazen plaat staat en hier het woord "<i>diet</i>" op schrijft. Hierna komt een televisie in beeld (het is echter te donker om het toestel daadwerkelijk te kunnen zien, het scherm is wel te zien). Op het scherm is eerst een zwart-wit animatie van een meisje dat in de oertijd rondloopt met een stuk vlees in haar hand. Hierna komt een beeld van de inleiding van een televisieprogramma, waarbij een ovaal in beeld staat waarin "<i>10-48</i>" staat en daarachter een collage van mensen waar er persoon bij staat "<i>lost x lbs</i>". Hierna komt een zwart-wit beeld van een vrouw die in de spiegel kijkt en haar eigen buikvet vast pakt. Hier komt een rood kruis doorheen te staan. Zodra Siewierski zegt "<i>all orchestrated</i>", dan verschijnt er vlees op het televisiescherm, waarna er twee vrouwen in de keuken staan waarvan één een doos in haar hand heeft en de ander een rondje draait en zichzelf op haar billen slaat, waarschijnlijk om te laten zien hoe veel ze is afgevallen. Hierna komen meer beelden van mensen die eten en eten klaarmaken op volledig beeld (dus zonder de televisie). Ook komt er een stellage van de supermarkt in beeld waarin allerlei vlees ligt en een shot waarin te zien is hoe iemand bezig is met buisjes in een lab. Wanneer hij <i>science</i> zegt, zien we iemand in een witte jas die een blauwe vloeistof in een reageerbuis met witte vloeistof doet.</p>	<p>Zoektocht, dieet, afvallen, wetenschap, vlees</p>	<p>Verklaring waarom diëten succesvol zijn: aangemoedigd door campagnes en bekende mensen.</p> <p>First-person film</p>

			Dit deel eindigt met een fade-out naar een zwart scherm.		
5.2.2	27:17 – 28:08	<p>Dr. Campbell</p> <p>Rob Atkins, some years ago, in 1973, published his first book, in which he argued that it's not the problem with the fat, it's not the problem with the protein, but mostly fat, he said that's not the problem, the problem is we consume too much carbohydrate. And he made that point, we should be consuming low carb diet, he said. And then many other people wrote the same thing. The south beach diet, is only a copycat, for the most part, of the Atkins diet. The zone diet is basically a copycat, different name. The blood type diet in many regards is also a copycat. Good calories bad calories, dairy 12, same thing. Even Marco Paleo, and I have to say, omnivore's dilemma. And the Paleo diet in this day and time is a copycat. They may give it different names, they may try to throw out you know, different types of arguments for why that's right, they're all wrong.</p>	<p>Dr. Campbell is in beeld terwijl hij praat. Wanneer hij zegt “<i>and then many other people...</i>” is een tafel te zien waarop van alles is uitgesteld, zoals eieren, kaas, garnalen, vis, vlees en melk. Wanneer hij zegt “<i>south beach diet</i>”, komt dr. Campbell zelf weer in beeld. Vanaf het moment dat hij zegt “<i>The zone diet</i>” komt er een zwart scherm in beeld waarop met witte letters verschillende diëten geschreven staan, zoals <i>Good Carolie Bad Calories</i>, <i>Omnivore’s dilemma</i>, <i>Atkins diet</i> en <i>Paleo diet</i>. Wanneer hij zegt “<i>Marco Paleo</i>” komt hij zelf weer in beeld. Wanneer hij zegt “<i>they may give it a different name</i>” komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Fakes and fraud in commercial diets</i>. Hiervan is de auteur te zien, maar ook de abstract en de eerste drie regels van de inleiding. Hierna komt dr. Campbell weer in beeld.</p>	Wetenschap, dieet,	<p>Wetenschappelijke verklaring voor waarom diëten niet werkt.</p> <p>Verschillende diëten met elkaar vergelijken om duidelijk te maken dat ze allemaal even slecht zijn.</p>
5.2.3	28:08	<p>Dr. Popper</p>	<p>Dr. Popper is in beeld, totdat ze zegt: “<i>you can eat all the lobster you want</i>”:</p>	Verklaring, gewoontes,	

	- 28:26	Everybody wants to hear good news about their bad habits. So when you tell people you can eat all the lobster you want, you can have steak, and eggs, and you know, some include dairy, some don't include dairy, but that's sounds good to people, because it sounds less restrictive.	dan verschijnt er een shot van, vermoedelijk, kreeft. Hierna zijn shots van steaks en gebakken eieren te zien. Hierna verschijnt dr. Popper weer in beeld.	dieet, eieren, vlees	
5.2.4	28:26 - 28:36	Dr. Campbell This is written by people, I should tell you, who don't have experience in this field of nutrition research, period. Most of them have never even published a single paper into scientific literature.	Dr. Campbell is in beeld terwijl hij praat.	Verklaring, dieet	Verklaring voor waarom de diëten worden geschreven: door mensen die geen wetenschappelijk onderzoek hebben gedaan.
5.2.5	28:36 - 28:49	Dr. Popper Some of the people who are talking about low carb diets are little better than news reporters, and that's not to take anything away from their skill at investigating things, but they cannot don't have the skills to evaluate scientific information.	Dr. Popper is in beeld terwijl ze praat.	Verklaring, dieet, wetenschap	Verklaring voor waarom de diëten worden geschreven: door mensen die geen wetenschappelijk onderzoek hebben gedaan.
5.2.6	28:49 - 29:22	Dr. McDougall Low carb diets, they make you sick. And as a result, your whole body gets sick, with artery disease, and kidney damage, liver damage and so on. They	Dr. McDougall is in beeld totdat hij zegt " <i>and as a result</i> ": dan komt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Low-carbohydrate diets impair flow-mediated dilatation: evidence from a systematic review and meta-analysis</i> waar een tekst bij staat. De namen van de onderzoekers	Wetenschap, gevolg, verklaring, ziekte	Ziekten als gevolg van diëten Wetenschappelijk bewijs

		<p>increase mortality, that's been shown over and over again in major studies. But they also make you sick in a way that you lose your appetite. The dieter goes, "oh, I've finally found it." And then you go into ketosis, you lost your appetite, as a result, you're able to sustain yourself without thinking about food all the time. Because you're sick. These diets are dangerous, and people should not be on them.</p>	<p>zijn niet genoemd en er zijn geen kopjes te lezen (het lijkt alsof de resultaten van het onderzoek worden genoemd in de tekst). Hierna komt een ander wetenschappelijk artikel in beeld, met de titel <i>The Effect of High-Protein Diets on Coronary Blood Flow</i>. Hier is ook de naam van de onderzoeker en een deel van het abstract bij te zien. Vervolgens komt een ander wetenschappelijk artikel in beeld, met de titel <i>Low Carbohydrate Diets and All-Cause Mortality: a Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies</i>. Hierbij zijn ook de namen van de wetenschappers en een deel van het abstract te zien. Wanneer dr. McDougall zegt “<i>they also make you sick...</i>” is hij zelf weer in beeld. Vervolgens is een vaag beeld van voorbijlopende silhouetten dat versneld is afgespeeld te zien. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld.</p>		
5.2.7	29:22 – 29:48	<p>Dr. Campbell</p> <p>Well, you know, the biggest lies in the world are the ones that have a little truth. We all know that. It's a very-it's a great tactic. It's true, I happen to agree, that we should cut down on simple carbohydrates. You see, that's out of context to the whole. You know, sugar, white flour. That makes sense. So in that sense, there's a little truth. But they don't always point that out. They just say, low carb, low carb, low carb.</p>	<p>Dr. Campell is in beeld. Wanneer hij heeft gezegd “<i>simple carbohydrates</i>”, komt een glas op een witte tafel en tegen een witte achtergrond in beeld, welke wordt volgeschonken met cola. De colafles en de hand die het inschenken zijn ook in beeld. Hierna komen vallende en stuiterende winegums in beeld, gevolgd door een shot van een stuk taart waar poedersuiker overheen wordt gegooid. Hierna komt dr. Campbell weer in beeld.</p>	Advies, verklaring	Verklaring: waarom werken de diëten? (“ <i>the biggest lies in the world are the ones that have a little truth</i> ”)

5.2.8	29:48 – 30:02	Dr. Popper Listen, forget about what you like and dislike, think about what your objective is. Alright, let's just acknowledge we all like eating junk food. If you put chocolate in front of me today, I'll have some, right, but that doesn't lead to health.	Dr. Popper is in beeld totdat ze het woord <i>objective</i> zegt: dan verschijnt er een jonge vrouw in beeld die een croissantje eet. Hierna verschijnt dr. Popper weer in beeld. Dit deel eindigt met een fade out naar een zwart scherm.	Gewoonte, advies, gezondheid	
5.3	30:02 – 33:14	'plantaardig dieet' Opgedeeld in acht delen			
5.3.1	30:02 – 30:28	Siewierski als voice over I personally knew several people who experienced amazing healing and health benefits after adopting some kind of a plant-based diet, including myself. But at the same time, I had also met others who are still experiencing health issues, or were struggling with their weight, after adopting this lifestyle, some for many years. So it made me wonder. Was there a flaw in this diet?	Er is een drukke straat van een stad in beeld waar veel mensen voorbij lopen, veel auto's voorbij rijden en ook wat fietsen passeren. Hierna volgt een shot van een rustige straat met gekleurde huizen, waar iemand fiets met een andere persoon achterop en iemand langzaam de straat oversteekt op een willekeurig punt (geen zebrapad). Wanneer Siewierski zegt " <i>but at the same time</i> " is een vrouw te zien die in een park naast een fontein op een bankje zit, haar hoofd op haar hand heeft gelegd en redelijk moedeloos/hulpeloos voor zich uit kijkt. bij de woorden <i>health issues</i> komt een close up van een wat oudere, dikkige man die moedeloos voor zich uitkijkt in beeld. Hierna is een vrouw die aan het zwembad zit en muziek luistert in beeld. De vrouw heeft haar handen op haar knieën en heeft haar kin op haar handen liggen. Ze kijkt droevig naar haar voeten.	Voordelen, plantaardig, afvallen, dieet, gezondheid	First-person film Gevolgen
5.3.2	30:28 – 30:45	Dr. McDougall First vegetarian that I knew well about 40 years	Dr. McDougall is in beeld totdat hij zegt " <i>Coca Cola and potato chips</i> ": dan verschijnt een beeld waarbij op de achtergrond te zien is	Vegetarisch, gezondheid, verklaring, dik, plantaardig	Eigen ervaring, anekdotisch

		ago, was actually a vegan he was a very strict vegetarian, he lived on Coca Cola and potato chips. He was fat, greasy, and unhealthy. So being a vegetarian means really nothing to me.	dat er een televisie aan staat terwijl op de voorgrond een bakje chips staat en een glas waarin cola wordt geschonken. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld. Dit deel eindigt met een black out naar een zwart scherm.		
5.3.3	30:45 – 31:06	Dr. Campbell 90% of the vegetarians are still consuming dairy. 90%. And they also consume sometimes some fish, and sometimes some chicken, and eggs, and so forth. The nutrient composition of the vegetarian diet is not very different from the non-vegetarian. So, as a result, if you compare the health of vegetarians, with non-vegetarians, you can't expect to see very much.	Dr. Campbell is in beeld totdat hij het woord <i>dairy</i> zegt: dan komt een fles in beeld waar vanuit een kan melk in wordt geschonken. Op de achtergrond staan lege flessen. Wanneer hij <i>fish</i> zegt, komt een pan in beeld waarin een stuk zalm, een schijfje citroen en twee teentjes knoflook liggen. Als dr. Campbell <i>chicken</i> zegt, komt een pan in beeld waar eieren in worden gebakken. Hierna komt dr. Campbell weer in beeld.	Vegetarisch, vis, eieren, vlees, zuivel, plantaardig, gezondheid	Percentages benoemen Wetenschappelijke kijk
5.3.4	31:06 – 31:37	Dr. McDougall But somebody's decided they're going to be vegan, in other words eat no animal foods, they've made a declaration as to their physical and mental strength, and their interest, and their willingness to work hard. After all, if you become vegan, you have to stand up to your mother-in-law, and your doctor or your dietitian, you have to, quote, risk protein and calcium	Dr. McDougall is in beeld totdat hij zegt " <i>The problem is that..</i> " verschijnt een shot in beeld waarbij de camera in een winkelmandje ligt en te zien is hoe deze door de winkel wordt voortgetrokken en geduwd. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld.	Plantaardig, houding, ongezond	

		deficiency, even though that's not true. But the problem is that too many vegans they don't look good. They're overweight, they're unhealthy looking.			
5.3.5	31:37 - 31:44	Dr. Campbell I don't really like to use the words vegan and vegetarian because, that's not describing the kind of science I'm talking about.	Dr. Campbell is in beeld terwijl hij praat.	Vegetarisch, veganistisch	
5.3.6	31:44 - 32:00	Julie Marie Christensen I would call myself a fat vegan when I first started out, that's exactly what I was, and I was trying to tell everyone how great this lifestyle is, and it saved me, and it reversed my heart disease. But yet, I was still walking around, about 75 pounds to a hundred pounds overweight	Julie Marie Christensen is in beeld. Ze zit voor een zachtgroene achtergrond, naast haar staat een schaalte appels en tegen de muur achter haar is een plank bevestigd waar weckpotten met kruiden etc. op staan. In beeld staat de tekst "JULIE MARIE CRHISTENSEN <i>Founder of the protective diet lifestyle</i> ". Voor de rest van de film geldt: wanneer Christensen in deze setting in beeld is, staat deze tekst ook in beeld. Wanneer ze zegt " <i>it saved me</i> " komt een foto in een polaroidvorm (duidelijk nabewerkt op die manier) in beeld waarop Christensen te zien is vóóordat ze was afgevallen. Hierna komt Christensen weer in beeld.	Dik, afvallen	Eigen ervaring, first-person film Anekdotisch
5.3.7	32:00 - 32:19	Dr. McDougall Now why is somebody a fat vegan? Not because they give up the animal foods. That's a good thing, you need to give up the animal foods. But what they haven't given up is the oil. The olive oil, the other vegetable	Dr. McDougall is in beeld totdat hij zegt " <i>animal food</i> ": op dat moment komt er een sot in beeld waarop opeengestapelde sneeën vlees en stukjes gekookt ei te zien zijn. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld totdat hij zegt " <i>the olive oil</i> ", want dan verschijnt er een shot van een vrouw in de supermarkt die een fles olijfolie uit de schappen haalt, naar de fles kijkt en deze terugzet. Vervolgens is	Dik, plantaardig, vlees	Verklaring voor het feit dat vegans alsnog dik kunnen zijn

		oils, the fat you eat is the fat you wear, whether it comes from a plant, or an animal.	er een shot waarin olie uit een kannetje wordt geschonken. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld.		
5.3.8	32:19 – 33:14	<p>Julie Marie Christensen</p> <p>So, I made the change. I removed the foods in my diet that were empty calories, the oils and the fats, the sugars, the processed foods, the food additives that kept me coming back for more, those companies add those things purposely to get us to not eat just one potato chip. We need the whole bag. There's millions of overweight people in this country, and they're all struggling, trying this diet, or that diet, and they try this diet for a week, or that diet for a week, and they're spending a lot of money on all these different diet programs, and pills, and supplements, and adding things to their diet to lose weight, or to get healthy, and that's where we need to realize that a whole foods plant-based diet is free, there's no shakes, there's no bars, there's no powders, there's no counting calories, we eat until we're full and satisfied, and</p>	<p>Christensen is in beeld totdat ze zegt “<i>the oils, the fats...</i>”. Op dat moment verschijnen twee foto’s in polaroid vorm: de ene is de foto die we eerder zagen, namelijk degene waarop ze nog niet was afgefallen, en op de ander is een slanke Christensen te zien. Opvallend is dat de foto van de dikke Christensen verouderd is: het witte deel van de polaroid is vervuild en gekreukt (ook al is het duidelijk bewerkt en is dit geen echte polaroidfoto). De foto van de slanke Christensen heeft een ‘nieuwe’ uitstraling doordat het witte van de polaroid stralend wit is.</p> <p>Wanneer Christensen zegt “<i>there’s millions of overweight people</i>” komt een man in beeld met een dikke buik. Zijn hoofd is niet te zien, enkel zijn buik en armen zijn in beeld. Hierna komt Christensen weer in beeld. Als ze zegt “<i>a whole foods plant-based diet is free</i>” komt een shot in beeld van een keukenblad/keukentafel waarop een plantje basilicum staat, groente liggen en een bakje couscous/rijst. Vervolgens is er een shot te zien waarin er sap in een glas valt vanuit zo’n juice maker, met een bak vol ongesneden groente zoals komkommer en wortelen op de achtergrond.</p> <p>Dit deel eindigt met een fade-out naar een zwart scherm.</p>	Gezondheid, dieet, plantaardig, leefstijl, voeding	Eigen ervaring, first-person film

		stop. And that's it.			
5.4	33:14 – 34:48	'wetenschap' Opgedeeld in drie delen			
5.4.1	33:14 – 33:36	<p>Siewierski als voice over</p> <p>As much as I liked the idea of eating exclusively a plant-based diet, especially since it had worked for me, I wanted this film to be very accurate with the latest science on food. So I wondered, if realistically, from a scientific perspective, could every person in this day and age eat a plant-based diet 100% of the time?</p>	<p>Er is een shot van een man en een vrouw die samen in de keuken staan en dingen vanaf de snijplank in een kom sla gooien. Er liggen ook nog ongesneden groenten zoals paprika's op de snijplank. Hierna is een beeld te zien van een kom sla waarin wordt geroerd. Vervolgens is er een shot van Times Square.</p>	<p>Plantaardig dieet, wetenschap</p>	<p>Beweegreden</p> <p>First-person film</p>
5.4.2	33:36 – 34:27	<p>Dr. Campbell</p> <p>I can't say, and I don't think science can say, that everybody has to be 100%, you know, all the time. I can argue the case, I think, for the vast majority of people, we ought to be at least 90, probably 95%, we've got good science for that. And in many cases, if people already have a disease, it's a good idea they should be 100% all the time. So that's my scientific argument. I have another practical argument, though, on this question, concerning how far do you go. And that is that if we're going to adopt this dietary</p>	<p>Dr. Campbell is in beeld totdat hij zegt "<i>I can argue the case.</i>", want dan verschijnt er een shot van allerlei kratten met groenten erin en een hand die deze groente oppakt. Hierna verschijnt dr. Campbell weer in beeld. Wanneer hij zegt "<i>already have a disease, it's...</i>" komen de handen van een dokter in beeld terwijl deze dingen invullen op een blad. Op de achtergrond is vaag een patiënt in een ziekenhuisbed met allemaal plakkertjes op zijn lichaam te herkennen. Vervolgens komt dr. Campbell weer in beeld. Hierna verschijnt een vrouw in beeld die uit allemaal kistjes met fruit een nectarine/rode appel oppakt (het hoofd van de vrouw is niet in beeld). Waarna dr. Campbell weer in beeld. Vervolgens is er een shot te zien waarbij de camera in een boodschappenmandje ligt en te zien is hoe er groenten en fruit in het mandje worden gelegd maar ook hoe de persoon door de</p>	<p>Wetenschap, ziekten, praktisch, dieet, gewoonte, vlees, plantaardig</p>	<p>Wetenschappelijke visie</p>

		lifestyle, it's really important that we become accustomed to it. And we should go probably 100% if we can. And stay there. And don't tease ourselves with the other things. Because what happens, we never become accustomed to this, where our taste preferences change.	winkel loopt. Wanneer dr. Campbell zegt " <i>don't tease ourselves</i> ", komt een barbecue in beeld waarop vlees wordt gebakken. Hierna komt dr. Campbell weer in beeld.		
5.4.3	34:27 – 34:48	Dr. Popper If you're doing it right, there are no health issues. In fact, the side effects are you're going to lose weight, you're going to look better, you're going to have more energy, you're going to avoid most of the common degenerative conditions, most of the time, you're going to have a longer life, and a healthier, and a better life. You know, that's about what happens when you do this. So there isn't a downside.	Dr. Popper is in beeld. Op een gegeven moment is er een shot te zien van iemand die de deksel op zijn blender (gevuld met fruit en ijsblokjes) doet. Daarna is er een shot waarbij allerlei verschillende groente opeen gestapeld liggen en een shot van een vrouw die allerlei gesneden groente vanaf een snijplank in een bak doet. De vrouw staat in een keuken. Hierna komt dr. Popper weer in beeld. Dit deel eindigt met een fade-out naar een zwart scherm.	Gezondheid, gevolg, gezond, plantaardig	Gevolgen van een plantaardig dieet
5.5	34:48 – 36:26	'gematigd eten' Opgedeeld in drie delen			
5.5.1	34:48 – 34:58	Siewierski als voice over We often hear that the key to good health is moderation, and it makes sense. But why then does it not seem to work for most people?	Er zijn twee vrouwen te zien die een ijsje eten. Hierna verschijnt een oude man in beeld die op de veranda een boek leest. Vervolgens is te zien hoe een vrouw een hamburger in haar mond stopt.	Matigen, dieet, gezondheid	First-person film Vragen stellen

5.5.2	34:58 – 35:03	Klankschalenmuziekje is te horen	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>I never smoke to excess – that is, I smoke in moderation, only one cigar at a time</i> ”.	Matigen	
5.5.3	35:03 – 36:26	<p>Joe Cross</p> <p>You know for some people, that's a really easy thing to do. But unfortunately for most, finding moderation is like finding a needle in a haystack. And, because others can do it, they feel lost, and they feel like an absolute failure because they can't. And the truth be told, most people can't find moderation, so they're actually in the majority and not the minority. But this minority few that are on television, that have never, ever been fat, never, ever been sick, have genetics very much on their way, they're out there saying, "it's all about this, and all about that." I mean, how are they going to relate to that poor person sitting at home, that's 350 pounds, that feels like their world is over? Now, I know what they feel like. I was 310 pounds. I was loaded up on medication for eight years. I understand, I can relate. I won't tell anybody that moderation's easy. Moderation's damn</p>	<p>Cross is in beeld totdat hij het woord <i>moderation</i> zegt: dan verschijnt een winkelstraat in beeld waar veel mensen doorheen lopen. Hierna komt Cross weer in beeld. Bij het woord <i>televisie</i> verschijnt een oude televisie in beeld waarop een beeld te zien is van een slanke vrouw die lachend sit-ups aan het doen is. Hierna is op de televisie een beeld te zien van een man die aan het hardlopen is tijdens zonsondergang, gevolgd door een stelletje dat samen al lachend aan het fietsen is. Vervolgens komt Cross weer in beeld.</p> <p>Wanneer Cross zegt “<i>I know what they feel like</i>” komt een stukje film in beeld van Cross zelf van vóórdat hij was afgefallen, terwijl hij in zwembroek langs een struik loopt. Hierbij wordt steeds verder ingezoomd op zijn buik. Vervolgens komt Cross weer in beeld.</p> <p>Als Cross klaar is met vertellen volgt een beeld waarin hij te zien is terwijl hij rondjes draait zonder shirt en voor een witte muur. Terwijl de rondjes steeds sneller gaan, verliest hij steeds meer gewicht.</p>	Matigen, gewoontes, verklaring, eigen ervaring	Eigen ervaring Verklaring voor het probleem dat men denkt dat matigen mogelijk is

		hard. Really hard. I still haven't mastered it. I'm a work in progress when it comes to moderation. But what I'm finding is that I'm away from an extreme now, of 93% of my energy coming from this processed and fun part of town, animal fat, I've now got this moderation up, I've now moved it up, and it's working.			
6	36:26 – 37:32	'media over voedsel' Opgedeeld in twee delen			
6.1	36:26 – 36:42	Siewierski als voice over So how are people supposed to get all this information? Since everyday we're bombarded with TV ads, infomercials, news talking about the new food trends. How can we know who's telling the truth, and has honest and unbiased science behind their products?	Er is een televisie in beeld, met een hand die een afstandsbediening in beeld heeft, en twee voeten alsof de kijker zelf met zijn voeten omhoog en een afstandsbediening in zijn hand languit op de bank ligt en aan het zappen is. Op de televisie zijn commercials en animatievideo's te zien waarin dierlijke producten worden aangeprezen, ook zijn er beelden van een weegschaal en een rennende vrouw te zien.	Waarheid, media, vlees	Verklaring voor de verwarring rondom diëten
6.2	36:42 – 37:32	Dr. Popper The media always approaches things with the idea that if we're going to interview somebody about diet, we have to let somebody with a different opinion give their opinion. Alright, so here's what happens: someone like Colin Campbell, at Cornell university writes this book, the China Study. It has hundreds	Dr. Popper is in beeld totdat ze zegt " <i>someone like Colin Campbell</i> ", want dan verschijnt het boek van Colin Campbell <i>The China Study</i> in beeld. Hierna komt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze zegt " <i>find somebody that's promoting...</i> " komt er een ouderwetse televisie in beeld waarop een geanimeerd beeld te zien is van een TV debat: bovenin beeld staat de tekst " <i>TV debate</i> ", rechts staat een man met zijn handen in zijn zij, in het midden zit een vrouw achter een tafel van de rechter waarop staat " <i>Moderator</i> " en links staat	Wetenschap, media, verklaring	Verklaring voor de verwarring rondom diëten: de manier waarop de media ingedeeld is.

		and hundreds and hundreds of references, it represents decades of very meticulous research, work that he did, right? And so they're going to interview him, well then they go find somebody that's promoting a paleo diet, or a low carb diet because we have to have the contrary opinion. That person may have written a terrible book, that's a little more than a storybook, it's not referenced, it has no credibility, but in the eyes of the public, now those two are equal, Colin has an opinion, and this other person has an opinion. So it confuses people, and it gains traction that way.	een man in een witte jas met een bord achter zich waarop een schematische weergave van het lichaam staat, de man heeft een hoedje op dat jongeren die afstuderen ophebben en voor hem ligt een heel grote stapel boeken. Hierna komt dr. Popper weer in beeld		
7	37:32 – 38:32	‘de rol van de consument’ Opedeeld in twee delen			
7.1	37:32 – 38:01	Siewierski als voice over We tend to look at the fast food industry as the big villain, responsible for all the havoc surrounding food choices. But these same companies that are contributing to the problem may also hold the key to the solution. It is a supply and demand issue, so if enough people begin demanding healthy, plant-based options, perhaps that could	Het begint met een beeld van een markt waar veel mensen met een paraplu overheen lopen. Het beeld is versneld afgespeeld. Hierna is een shot te zien van de kassa van een fastfoodketen: er is te zien hoe de caissiere geld aan neemt en hoe er achter haar allemaal bakjes zijn opgestapeld en het menu is uitgezet in lichtbakken. Hierna volgt ee beeld van een winkelstraat in Azie (alle borden zijn met Aziatische tekens ipv met het Latijnse alfabet), maar het grote rode bord met de gele M is wel te herkennen. Hierna is iemand te zien die bij een frituur apparaat	Verantwoordelijkheid, fastfood-industrie, consument, vlees, plantaardig, industrie	Verantwoordelijkheid: bij de consument Marktmodel wordt geschetst

		<p>be a good approach. After all, it is us the consumers who should dictate what the market has to offer. And not the other way around.</p>	<p>staat, en een beeld van twee handen die een stuk döner aansnijden. Vervolgens verschijnt een beeld van een druk kruispunt dat van bovenaf is gefilmd, dit beeld is versneld afgespeeld. Hierna is een beeld te zien van iets dat lijkt op Times Square en waar de TGI Friday en McDonalds duidelijk te zien zijn. Daarna komt een shot van een straat met aan de overkant het Pershing Square central cafe. het beeld is versneld afgespeeld zodat de mensen die voorbij lopen en rijden erg snel voorbij gaan.</p> <p>Wanneer Siewierski zegt <i>“perhaps that could be a good approach”</i> veranderen de stadse beelden voor een beeld waarin de zon opkomt en een groot weiland te zien is op de voorgrond. Vervolgens is een beeld te zien van twee handen die een knol uit de grond proberen te trekken. Als Siewierski <i>“us the consumers”</i> zegt, komt een reclame van de Burger King in beeld waarop een hamburger te zien is en daarbij de tekst <i>“Meat-less. Flavour-full”</i>. Hierna volgt een afbeelding van een reclame van de White Castle voor een <i>Veggie Slider</i>.</p>		
7.2	38:01 – 38:28	<p>Gloria Athanis</p> <p>You can make better, cleaner, healthier products by incorporating more plant-based foods into your products, and not to shy away from that. So, I don't take a negative approach like down with these fast foods. We need to make them understand that they can still make money, and</p>	<p>Gloria Athanis komt in beeld. Ze zit in de keuken maar de achtergrond is zo donker dat het amper te zien is dat er nog een keuken achter haar zit. In beeld staat de tekst <i>“GLORIA ATHANIS Co-Founder Healthful Habits, LLC. and Phyter Foods, Inc.”</i> Voor de rest van de film geldt: wanneer Athanis in deze setting beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Vervolgens verschijnt Athanis in beeld terwijl ze met twee mannen al pratend over een landweggetje</p>	<p>Consument, producten, economie, industrie, gezond, plantaardig</p>	<p>Er wordt laten zien dat het gemakkelijk is voor fastfoodketens om veganistische alternatieven te maken voor de producten die ze verkopen.</p>

		they can still have a sustainable business, because there are people out there that want this food. We just have to make it available to them.	loopt. Hierna volgt een shot waarin Athanis zoete aardappelen uit een weiland omhoog tilt, enkel haar handen zijn hierbij te zien. Daarna volgen snelle beelden van groenten in bakken en dozen met de tekst <i>Farm Fresh Vegetables</i> die met plastic zijn ingepakt en op een tractor-aanhanger staan. Hierna volgt een beeld waarop Athanis weer aan het praten is met die mannen van eerder, terwijl ze alle drie een reep met de naam <i>Phyter</i> in hun handen hebben. Vervolgens komt Athanis weer in beeld.		
8.1	38:28 – 42:34	‘dokters en ziekenhuizen’ Opedeeld in negen delen			
8.1.1	38:28 – 38:35	Een toon is te horen, daar doorheen klinken de klankschalen.	Tegen de zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food</i> ”.	Medicijnen	
8.1.2	38:35 – 38:51	Siewierksi als voice over Most people rely on their doctors for information about diet and nutrition. But several medical school programs show that doctors get very little training on nutrition. Sometimes, none at all.	Het begint met een shot van een hand waar met een andere hand vanuit een potje pillen in worden geschud. Hierna volgt een beeld waarop een potje met pillen en daarachter een hoopje witte en roze pillen te zien is. Op dit potje staat de test “ <i>Take as needed</i> ”. Vervolgens komt een shot in beeld van vier mensen die aan een tafel zitten en kijken naar de vijfde persoon die voor een bord staat en hierop met een pen delen van een uitgetekend hart en uitgetekende longen aanwijst. Deze vijf mensen hebben allemaal een dokters/zusters-outfit aan (witte/blauwe jas).	Dokter, medisch, medicijnen, voeding	Anekdotisch Wetenschappelijke visie/bewijs
8.1.3	38:51 – 39:52	Dr. Lespinasse As I went through medical school, and I went through residency, and I started after that, working on my own as a physician, after a	Dr. Lespinasse komt in beeld. Hij heeft een onduidelijke achtergrond maar het lijkt op een woonkamer. In beeld staat de tekst “DR. SAM LESPINASSE MD <i>Family practice doctor</i> ”. Voor de rest van de film geldt:	Eigen ervaring, dokter, medisch, farmaceutisch, voeding	Eigen ervaring als een dokter Anekdotisch/ voorbeelden

		<p>while I became kind of a little bit frustrated with my inability to really, really help people. Because what I thought was happening, was that, I was just basically seeing patients, asked to see them very quickly, and was really left with limited options as far as what I could do. I really felt what I needed to do with the time that I had, was left to do, was just basically treat symptoms, instead of trying to get to the root cause of the problem, or the root cause of their disease. So, it left me basically practicing I think the kind of medicine that the majority of people are practicing in the U.S., which is pharmaceutical based medicine, and I don't have a problem with medication. I think medications are wonderful, medications are great, they're necessary for a lot of people, they are really the only option. For many people they're a good option. But I think what we're missing is that there's something else that's out there.</p>	<p>wanneer dr. Lespinasse in beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Wanneer hij zegt <i>“because what I felt was happening..”</i> komen twee handen in witte mouwen in beeld, welke ope en papiertje schijrven. Op de achtergrond staan twee potjes pillen en een bekertje met pillen erin. Hierna komt een shot waarin op de achtergrond (en dus niet scherp gesteld) een vrouw in een ziekenhuisbed ligt, en op de voorgrond twee handen iets opschrijven. Vervolgens komt dr. Lespinasse weer in beeld totdat hij zegt <i>“so it left me...”</i>: dan komt een dokter in beeld welke een patiënt een potje pillen laat zien. Hierna is een potje blauwe pillen te zien wat op zijn kant ligt en waar de pillen uit zijn gerold. Vervolgens is er een man in een witte jas te zien die iets aanwijst op een pakketje en met een vrouw staat te praten. Vervolgens komt dr. Lespinasse weer in beeld. Wanneer hij zegt <i>“they are necessary”</i> komt een dokter in beeld welke op een potje kijkt en dingen op een formulier schijft. Het hoofd van deze persoon is niet in beeld. Hierna verschijnt dr. Lespinasse totdat hij zegt <i>“there is something else”</i>: dan verschijnen bossen wortelen in beeld en daarna komen bossen knollen in beeld.</p>		
8.1.4	39:25 – 40:04	<p>Joe Cross</p> <p>I was outsourcing my health, to</p>	<p>Cross is in beeld totdat hij zegt <i>“here’s some money”</i>: dan verschijnt een vrouw in</p>	Gezondheid, eigen ervaring, medisch	Eigen ervaring, anekdote

		<p>somebody else. I was coming along saying, "here's some money, will you fix me, I'm busy over here. And when are you going to come up with a drug that's going to like, cure me?"</p>	<p>een witte jas in beeld die een potje in haar hand heeft en praat met iemand die we niet goed kunnen zien (over the shoulder shot). Vervolgens komt Cross weer in beeld.</p>		
8.1.5	40:04 – 40:41	<p>Maria Lezniak</p> <p>By using more chemicals to correct the imbalance, we're actually causing the imbalances to be even stronger. I found that people who've been on medications for a long time, are developing a lot of side effects from those medications, where then are causing other organs in their bodies to become diseased, their functioning is weakening, their overall health is weakening, their immune system is getting deficient, you really need to infuse that with something that's going help rebuild it.</p>	<p>Lezniak komt in beeld. Ze staat voor een kast welke vol staat met boeken. In beeld staat de tekst “MARIA LEZNIAK, LAC Board certified acupuncturist”. Voor de rest van de film geldt: wanneer Lezniak in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer ze zegt “<i>I found that..</i>” verschijnen allerlei verschillende potjes in beeld welke allemaal een sticker op zich hebben. Het oogt medisch. Vervolgens verschijnt een ambulance in beeld welke aan de zijkant van de snelweg stilstaat en waar een brancard in wordt geladen met infuus. Het is erg donker dus het is niet te zien of er iemand op de brancard ligt. Hierna komt een pillendoosje in beeld. Dit is zo'n doosje waar voor elke dag van de week pillen in kunnen worden gestopt. Hierna komt een machine in beeld welke worden gebruikt voor bloedtransfusie. Er is ook een buis te zien waar bloed doorheen loopt. Als Lezniak zegt “<i>their functioning is...</i>” verschijnt een wetenschappelijk artikel in beeld met de titel <i>Incidence of Adverce Drug Reactions in Hospitalized Patients</i>. Hiervan zijn de namen van de onderzoekers te lezen en een deel van het abstract. Hierna volgt een shot van een lange tafel waarop en potje medicijnen staat en twee pillen liggen naast het potje, op de achtergrond is een man te zien die uit een glas drinkt. Er is scherp</p>	<p>Wetenschap, medicijnen, gevolgen, gezondheid</p>	<p>Gevolgen gebruik medicijnen</p> <p>Wetenschappelijk bewijs</p> <p>Advies</p>

			gesteld op het potje. Hierna komt Lezniak in beeld.		
8.1.6	40:41 - 41:08	<p>Dr. Lespinasse</p> <p>So, if somebody comes along and says, "you know, doctor, I can take this patient, and by doing these simple things, you know changing their diet, getting them to eat a little bit differently, more plant-based, getting them to exercise a little more, do you realize that I could make this diabetes essentially, if you were to test them again, virtually go away?" And a lot of doctors in this country, some may be familiar with the idea, but a lot of them, even to this day, would still say, "no, you know, I don't think that would be possible."</p>	<p>Dr. Lespinasse is in beeld totdat hij zegt "<i>differently, more plant based</i>": dan komen twee mensen in beeld die buiten in de zon aan een tafel vol met gezond ogende schalen sla zitten en uit wijnglazen gevuld met jus d'orange drinken. Daarna komt een broccoli in beeld welke onder de kraan wordt afgespoeld. Hierna is te zien hoe iemand in zijn vinger wordt geprikt met een apparaatje dat vaak wordt gebruikt door diabetespatiënten. Hierna komt dr. Lespinasse weer in beeld.</p>	<p>Praktijk, dieet, gezond, leefstijl, ziekte, plantaardig</p>	<p>Anekdote/ voorbeeld</p>
8.1.7	41:08 - 41:37	<p>Dr. McDougall</p> <p>The cause of most of our diseases and the cure is within anybody's reach who gets the knowledge. The problem is, is they have to make some change. That's a small problem. The real problem is there is no money in doing the right thing. There's money in selling you statins, and blood pressure pills, and powerful arthritis drugs, and laxatives, and</p>	<p>Dr. McDougall is in beeld totdat hij zegt "<i>money</i>" want dan verschijnen er stapeltjes van \$100-biljetten in beeld. Hierna komt een vrouw in beeld die iets uit een apothekers-la pakt en deze weer dichtdoet. Vervolgens is te zien hoe ze naar de balie loopt en er volgt een shot waarin ze het zojuist gepakte doosje op de balie legt. Vervolgens is een man in beeld welke voor een kast met pillen staat. De man is echter zo gefilmd dat de doosjes pillen op de voorgrond zijn en zijn gezicht voren te zien is. Vervolgens komt dr. McDougall weer in beeld.</p>	<p>Verklaring, geld, verandering</p>	<p>Verklaring: er is geen geld te verdienen met het aanprijzen van een plantaardig dieet en veranderingen doorvoeren is lastig</p>

		antacids, that's where the money is. So that's where the education goes.			
8.1.8	41:37 – 42:00	<p>Dr. Lespinasse</p> <p>We have to shift the dollars, from expensive procedures, and shift it more towards education, teaching people, showing them about their disease, and why it's there, and teaching them the things that they can do day in and day out that would positively impact that disease, and possibly even get it certainly improved, and maybe even reversed in some cases.</p>	<p>Dr. Lespinasse is in beeld. Als hij het woord <i>from</i> zegt, is een monitor te zien. Op de achtergrond zijn mensen te zien die met mondkapjes voor hun mond over iets heen gebogen staan: het lijkt alsof er een operatie gaande is. Hierna zijn handen te zien die een operatie uitvoeren en vervolgens is er een shot van een infuus waarop op de achtergrond nog steeds de mensen met mondkapjes voor vaag te zien zijn. Hierna komt dr. Lespinasse weer in beeld totdat hij zegt “<i>teaching them...</i>”: op dat moment is een gezin in beeld dat door de groenteafdeling van de supermarkt loopt. De vader en zoon duwen de kar vol fruit en gezonde dingen vooruit en de moeder en dochter pakken stukken kool uit een schap en leggen het in de kar. Hierna verschijnt een beeld van een marktkraam waar tomaten in kistjes liggen waar een vrouw op afloopt en een tomaat pakt. Hierna komt dr. Lespinasse weer in beeld.</p>	Verklaring, geld, ziekte, gezin, plantaardig	Advies
8.1.9	42:00 – 42:32	<p>Dr. McDougall</p> <p>You can expect artery disease, to stabilize and reverse, and the symptoms to go away, you can expect the type II diabetes, if it's really type II diabetes, to be cured 100% of the time with diet change and associated weight loss. You can expect the arthritis' to improve, and go</p>	<p>Dr. McDougall is in beeld totdat hij “<i>first symptoms</i>” zegt, want dan verschijnen een man, vrouw en klein meisje in beeld die in de keuken bezig zijn: het meisje maakt een tekening en de vrouw en man maken een salade. Vervolgens is een stapel groente te zien (vermoedelijk op een markt of in de supermarkt) waar handen stukken groente vanaf pakken. Hierna is een beeld te zien waarin twee paar handen groente snijden en in een saladebak doen. Vervolgens is een vrouw te zien die door een kas loopt met een mand vol wortelen</p>	Ziekte, gevolgen, diabetes, plantaardig, dieet, gezin	<p>Gevolgen van dierlijk voedsel: ziekten zoals diabetes</p> <p>Gevolgen van plantaardig voedsel: gezondheid</p>

		away and be cured, many times, with your inflammatory arthritis'. The bowel problems, all the way from indigestion, to constipation, to colitis, you can expect to cure when you direct your attention to the cause of the problem and you fix it.	in haar handen. Ze kijkt vrolijk lachend de camera in. Hierna zijn een man en een jong kind te zien die in een kas aan het werken zijn: de man is bezig met iets dat lijkt op een schoffel (maar het gebeurt buiten beeld dus het is onduidelijk wat het daadwerkelijk is) en het kind heeft een krop sla in zijn hand en kijkt lachend om zich heen. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld.		
8.2	42:34 – 47:32	‘voedingssupplementen’ Opgedeeld in acht delen			
8.2.1	42:34 – 42:38	Enkel een hoge toon te horen	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst <i>“He’s the best physician who knows the worthlessness of most medicines”</i> .	Medicijnen	
8.2.2	42:38 – 43:06	Het klankschalenmuziekje is weer te horen. Ondertussen klinkt de stem van Siewierski als voice over On the supplement aisle is where things get really crazy. It seems like every product can improve our health, in one way or another. Some support each of our different organs, others give us energy, stimulate our immune system, prevent colds, reduce appetite, or promote weight loss. It makes me really confused. If they're all so good for us, should we even have to worry about eating healthy?	Er is een witte ondergrond te zien waar allemaal verschillende soorten pillen op worden gegooid. Hierna is een witte achtergrond te zien waarvoor rode capsules naar beneden vallen. Hierna is een witte achtergrond te zien waarvoor blauwe pillen naar beneden vallen. Vervolgens is een witte achtergrond te zien waarvoor roze en blauwe pillen bewegen/rollen.	Supplementen, gezondheid	Inleiding tot het onderwerp First-person film
8.2.3	43:06 – 43:23	Het klankschalenmuziekje stopt en er klinkt een krakerige stem. Dit is de voice over van een oude	Er wordt een oud reclamefilmpje laten zien. Het deel start met een vrouw in beeld die op een bed zit en in haar gezicht	Voedingssupplement	

		<p>televisiecommercial. De stem zegt:</p> <p>Too tired, too often? Try Rybutol. If you, too, need extra amounts of thiamine and riboflavin, Rybutol can help you gain new strength, new energy let just one person among thousands of users tell you about amazing benefits gained from Rybutol.</p>	<p>wrijft. Daar overheen is de tekst 'Too tired.. too often?' geplaatst. Vervolgens komt er een doosje Rybutol in beeld. In dit hele deel is er sprake van zwart-wit beeld.</p>		
8.2.4	43:23 – 43:44	<p>Dr. Lespinasse</p> <p>There's some products out there that could be beneficial to our health, and there's nothing wrong with them, but I think the problem comes when people overdo or overuse that one product, and look at is as you know, the silver bullet, the thing that's going to cure all my ills. When people go to that extreme, I don't think there's a product out there like that.</p>	<p>Dr. Lespinasse komt in beeld terwijl hij praat.</p>	<p>Voedingssupplementen, advies, gezondheid</p>	<p>Uitleg voor het geschetste probleem</p>
8.2.5	43:44 – 45:03	<p>Dr. Popper</p> <p>I discourage supplements, most of the time for most people. And part of the problem with supplements is that supplements, drugs, procedures, they all have application for specific populations. So, the whole pitch, if you will, is based on the idea</p>	<p>Het begint met een shot van een stelling in de supermarkt die vol staat met potjes voedingssupplementen. Hierna komt dr. Popper in beeld, waarna vervolgens een shot met allemaal blauw-rode pillen te zien is. Vervolgens is een vrouw in een laboratorium te zien: ze is bezig met een spuit en een reageerbuis, heeft een veiligheidsbril op en een witte jas aan. Hierna komt dr. Popper weer in beeld totdat ze zegt "all of the nutrients": dan verschijnt</p>	<p>Wetenschap, plantaardig, voedingssupplementen, eigen ervaring, uitleg, voeding, voedingmiddelen</p>	<p>Eigen ervaring</p> <p>Verklaring waarom het werkt: de marketing en industrie</p> <p>Wetenschappelijke visie op voedingmiddelen</p> <p>Gevolgen van voedingssupplementen op je lichaam</p>

	<p>that you can't get enough nutrients from food, you don't eat the right diet, so you can somehow, make up for it, by taking these dietary supplements. So it's become a 40 billion dollar industry. The sales pitches worked, people are doing it. They're buying this stuff. And the people who sell it, they're hanging on for dear life, and they're not about to give into the scientific truth. But the reality is that all of the nutrients that you need are in food, and they're in food in very specific and complex combinations that we don't really even understand all of yet. And so when you extract a single nutrient and purify it, and put it in a pill, you're overloading your system with something that it's never seen before, and is really not adapted to deal with. Much better to eat smaller amounts of it, in the food, and again, I'll Grant that there are exceptions, and in my office, I recommend supplements sometimes, but not to the general population. And that's the problem in medicine, too, we want to take everything, and</p>	<p>een marktkraam in beeld waar verschillende soorten groenten op uitgesteld liggen. Vervolgens komt dr. Popper weer in beeld. Wanneer ze zegt "<i>and so when you...</i>" zijn witte pillen die tegen een zwarte achtergrond op en neer stuiteren te zien, waarna dr. Popper weer in beeld komt.</p>		
--	--	---	--	--

		sell it to everybody, because that's how you make money.			
8.2.6	45:03 – 45:51	<p>Joe Cross</p> <p>A lot of people have done a lot of disservice to many, many people, trying to offer them a magic pill, or a magic this, or a solution in five days, that's going to change your life. And the simple reality is, is that you can't do 20 years of damage, by ignoring mother nature's best, the fruits, the vegetables, the nuts, the beans, the seeds. You can't spend 20 years saying no to that, and then expect people in white coats to come up with something that's going to solve that, in five days. So what we have to do is we have to see the error of our ways, which was turning our back on mother nature, and we have to turn towards her, for a solution.</p>	<p>Cross is in beeld totdat hij zegt “<i>ignoring mother nature's best</i>”, want dan komt een wasbak in beeld waar paprika's in liggen en één paprika wordt onder de kraan afgewassen. Hierna komt Cross weer in beeld. Als hij zegt “<i>to come up with something</i>”, verschijnen twee mensen in witte jassen in beeld. Eén van de twee heeft een tablet in zijn hand en de ander kijkt door een microscoop. Hierna overleggen ze en kijken ze op de tablet. Vervolgens komt Cross weer in beeld.</p>	<p>Medicijnen, oplossing, advies, plantaardig, medisch</p>	<p>Verantwoordelijkheid voor onze gezondheid ligt in onze eigen handen.</p>
8.2.7	45:51 – 46:15	<p>Dr. Campbell</p> <p>Vitamin supplements for example, we've got a lot of data that, when you take them out of context, like that, and use them that way, in the short run, yeah, it looks sort of interesting, maybe they're looking good for a little</p>	<p>Een vrouw is te zien dmv een over the shoulder shot, waarbij er over de schouder van een man in een zwarte jas wordt gekeken. Het lijkt in een drogisterij/apotheek plaats te vinden. De vrouw kijkt naar het pakketje dat de man in zijn hand heeft en ze praten. Hierna komt dr. Campbell in beeld. Wanneer hij zegt “<i>you know, they...</i>” komt een artikel in beeld met de titel <i>Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin</i></p>	<p>Voedingssupplementen, wetenschap, advies</p>	<p>Wetenschappelijk bewijs voor het niet werken van supplementen</p>

		<p>while, especially in people that may be really low on them, but in the long run, no. You know, they don't work and yet we're spending 32 billion dollars a year on nutrient supplements.</p>	<p><i>and Mineral Supplements.</i> Hiervan is een deel van de tekst ook te zien. Het wordt op dezelfde manier als de wetenschappelijke artikelen in beeld gebracht maar dit lijkt het niet te zijn: er is geen sprake van een inleiding of abstract en ook de naam/namen van de auteur(s) is niet in beeld.</p> <p>Hierna komt dr. Campbell weer in beeld.</p>		
8.2.8	46:15 - 47:32	<p>Dr. Greger</p> <p>The most important supplement for those eating plant-based diets, is a vitamin b12, a regular reliable source of vitamin b12, it doesn't have to be supplements, but they have b12 fortified foods. This is very important, it's critical for everyone eating a plant-based diet to get a regular reliable source of vitamin b12. There's only two vitamins not created by plants. One is vitamin d, created by animals, such as yourself when you walk out into the sun, and the other is vitamin b12, not made by plants, not made by animals either, it's made by little microbes that blanket the earth, so, you know, it might've gotten enough from drinking out of a mountain stream, or well water, but now we chlorinate the water supply to kill off any bacteria, so we don't get a lot of</p>	<p>Dr. Greger is in beeld totdat hij zegt “<i>a regular reliable source...</i>”, want dan verschijnt er een beeld met op de achtergrond allemaal oranje vierkanten waarin A's, B's, C's, D's etc. te herkennen zijn, en een hand die op de voorgrond één van deze vierkantjes vast heeft waarop staat <i>B12 vitamin</i>. Vervolgens komt dr. Greger weer in beeld. Als hij het woord <i>sun</i> zegt verschijnt er een beeld van een zonsopkomst op een grote open vlakte met bergen in de achtergrond. Wanneer hij <i>microbes</i> zegt, is een beeld te zien van vermoedelijk microben door een microscoop. Dat het door een microscoop gefilmd is, is te herkennen aan het feit dat er een plus midden in het beeld staat. Als Greger <i>mountain stream</i> zegt, komt een klein watervalletje met allemaal natuur er omheen in beeld. Hierbij is de water val niet scherp in beeld maar een takje op de voorgrond wel. Hierna komt dr. Greger weer in beeld totdat hij zegt “<i>Because the way we live</i>” is een straat waar enkel voetgangers lopen van schuin bovenaf te zien. Dit beeld is versneld afgespeeld. Wanneer “<i>our fellow great apes</i>” wordt gezegd, komt een chimpansee in beeld die aan het eten is, waarna dr. Greger weer in beeld komt.</p>	<p>Advies, supplement, vitamine, verklaring, uitleg</p>	<p>Wetenschappelijke visie</p> <p>Eigen voorkeur benoemen</p>

		<p>you know, b12 in our water anymore, don't get a lot of cholera either, that's a good thing. But because of the way we live you know, in our, you know sanitized, modern world, got to get b12 from somewhere. Our fellow great apes get it from you know, bugs during feces, but I prefer a more sanitary route, which is one 2500 microamps of it once a week, cost less than five bucks a year, or vitamin b12 fortified foods everyday.</p>			
8.3	47:32 – 48:44	<p>'gezondheidszorg en verzekeringen'</p> <p>Opgedeeld in twee delen</p>			
8.3.1	47:32 – 47:57	<p>Siewierski als voice over</p> <p>We spend more money on healthcare than any other country in the world. Yet we have some of the highest rates of chronic disease on the planet. Fortunately, it seems that some health insurance providers including Medicare, are beginning to embrace the concept of disease prevention through diet. Instead of spending millions of dollars trying to simply manage the problem, when it might already be too late.</p>	<p>Er is een beeld te zien van een ziekenhuis-hal met allemaal werkende mensen die er doorheen lopen, dingen pakken bij de balie of gaan zitten. Hierna komt een hand in beeld die een potje pillen vasthoudt.</p> <p>Wanneer Siewierski zegt <i>"fortunately, it seems..."</i>, een aantal schermopnamen van websites voorbij waarop te zien is dat een plant-based dieet wordt uitgelegd. Er is er ook een waarop heel groot de tekst staat <i>Insurance Giant to Doctors: Recommend Plant-Based Diet!</i> Het gaat hier om websites van zorgverzekeraars.</p>	<p>Gezondheid, ziekenhuizen, ziekte, verzekering, gezond, medisch</p>	<p>Situatie wordt geschetst</p> <p>Bewijs voor de gegeven informatie wordt gegeven in de vorm van schermopnamen</p>
8.3.2	47:57 – 48:44	<p>Dr. Greger</p>	<p>Dr. Greger is in beeld totdat hij zegt <i>"And this is out of a..."</i>: dan verschijnt er een</p>	<p>Geld, verklaring, gezondheid,</p>	<p>Verklaring voor de verandering in</p>

		<p>So Medicare now accepts for reimbursement both the Dean Ornish program, for reversing heart disease as well as the Pritikin program. And this is out of a recognition that it's not only safer, it's not only cheaper, but actually more effective than kind of the traditional approach, which is very costly surgery, and a lifetime of drugs. And so, I mean this is great, from a whole, I mean, the most important things, is reducing suffering and saving lives, but from kind of a fiscal responsibility, I mean, it's so much cheaper, so much more cost effective, that, and who's footing the bill? Well, if it's Medicare, it's taxpayer, so they're saving money by making people healthier.</p>	<p>snijplank in beeld waarop door een paar handen een tomaat wordt kleingesneden. Op de voorgrond staat een witte schaal met daarin rode ronde voorwerpen en naast de snijplank staat een lege witte schaal. Hierna verschijnt dr. Greger kort in beeld, waarna een tekst te zien is waarop een stuk geel is gemarkeerd. Deze markering gaat over de beslissing die is genomen door de verzekeringsmaatschappij Medicare. Hierna verschijnt een monitor rechts in beeld en een stukje van een infuus links in beeld. Op de achtergrond zijn twee mensen met een kapje voor hun mond bezig met een operatie. Hierna verschijnt dr. Greger weer in beeld. Als zij zegt <i>“And so, I mean this is great...”</i> komt een gang in beeld waarin een vrouw en een kind staan te praten met een andere vrouw in een witte jas. Hierna komt dr. Greger weer in beeld.</p>	<p>ziekten, verzekering, medisch, wetenschap, plantaardig</p>	<p>aanpak van de zorgverzekering Wetenschappelijk bewijs</p>
9.1	48:44 – 50:59	<p>‘atleten’ Opgedeeld in negen delen</p>			
9.1.1	48:44 – 48:58	<p>Siewierski als voice over</p> <p>For most people, it is hard to imagine that anybody could perform well as an athlete, without consuming any animal products. Not to mention being a world class athlete, or</p>	<p>Het begint met een beeld van kinderen die op blote voeten aan het voetballen zijn (vermoedelijk in Afrika). Hierna is een beeld te zien van benen en voeten die op een basketbalveld aan het sporten zijn. Vervolgens is een shot te zien van twee wielrenners: enkel de wielen en de voeten zijn in beeld.</p>	<p>Sport, atleet, voeding, plantaardig</p>	<p>Voorbeeld, anekdote</p>

		even a world champion.			
9.1.2	48:58 – 49:19	<p>Hillary Biscay</p> <p>I am a professional triathlete, specializing in the iron man distance. I'm also the ultraman world champion. I have been racing for triathlon professionally for 10 years, I've finished 66 iron man races, and I love to train, and race all the time.</p>	<p>Biscay is in beeld en heeft een hondje vast op schoot. Wanneer ze zegt "<i>Iron man distance</i>" komt een foto van haar met een wielrenfiets in beeld. Als ze zegt "<i>ultraman world champion</i>" komt een foto in beeld waarop ze aan het hardlopen is. Vervolgens is een beeld te zien waarop Biscay een berg op fietst. Hierna is een beeld van de benen van Biscay die aan het hardlopen is en daarna een beeld van haar hele lichaam terwijl ze een berg op rent. Daarna verschijnen er nog een tweetal shots van Biscay op haar wielrenfiets. Hierna komt Biscay weer in beeld terwijl ze op de bank zit.</p>	Eigen ervaring, sport, atleet.	Eigen ervaring
9.1.3	49:19 – 49:45	<p>Rich Roll</p> <p>I'm an ultra-endurance athlete, most people have heard of an iron man, if you haven't, an iron man is a very long triathlon, during which, over the course of a one day period, you swim 2.4 miles, you ride your bike 112 miles, and then you run a marathon. While ultra man is essentially double that distance, and in 2009, I was the fastest American and 6th place overall in this race.</p>	<p>Er is een beeld te zien van een man die op een verharde weg direct naast de zee aan het wielrennen is. Vervolgens komt Roll in beeld terwijl hij in zijn stoel zit en praat. Hierna is een beeld te zien van hem terwijl hij op zijn wielrenfiets een berg op fietst. En een shot van hem terwijl hij aan het zwemmen is. Vervolgens is er een shot van een voorwiel van een fiets te zien en daarna is Roll te zien terwijl hij aan het hardlopen is. Daarna volgen verschillende beelden van Roll tijdens de ultra-edurance. Ook is er een foto te zien van dat hij door de finish komt van Ultraman, en een foto van hem en vermoedelijk zijn gezin terwijl hij zijn Ultraman outfit aan heeft en een hawaii-slinger om zijn nek. Als laatste is er een schermafbeelding te zien van een artikel in een sport-tijdschrift, met als titel <i>Rich Roll. How the former swimmer got back in shape to become one of the top ultra-athletes on the planet.</i></p>	Eigen ervaring, sport, atleet	Eigen ervaring

9.1.4	49:45 – 49:59	<p>Hillary Biscay</p> <p>I do believe that last season, on a plant-based diet was my strongest than I've ever been. I did a couple of iron man races, that were among the top five, best performances in my career, and I was able to win the ultra man world championship.</p>	<p>Biscay is in beeld terwijl ze op haar bank aan het praten is. Hierna komt een beeld van haar terwijl ze aan het hardlopen is. Vervolgens komt ze weer in beeld terwijl ze op de bank zit en zegt “<i>I was able to win the ultra-man world championship</i>”.</p>	<p>Plantaardig eten, eigen ervaring, sport, atleet gevolgen</p>	<p>Eigen ervaring</p>
9.1.5	49:59 – 50:21	<p>Rich Roll</p> <p>What you're also seeing are athletes like MMA fighters, they're realizing performance gains they're recovering more quickly in between their workouts, you see NBA players, NFL players, NHL players, Olympic athletes, all kinds of athletes who are starting to experiment and explore this way of eating, and getting good results.</p>	<p>Roll zit op zijn stoel in de woonkamer en praat. Wanneer hij zegt <i>MMA fighters</i> verschijnt er een scherm in beeld waarop een vechter te zien is die naar de ring loopt. Hierna verschijnt er op dit scherm een beeld van twee vechtende mensen in de ring en een beeld van een man die aan het trainen is in de sportschool. Als laatste is er op dit scherm een beeld te zien van een ijshockey wedstrijd. Hierna komt Roll weer in beeld terwijl hij op zijn stoel zit totdat hij zegt “<i>who are starting to...</i>”: dan komt een vrouwelijke bodybuilder in beeld die haar spieren laat zien. Daarna komt Roll weer in beeld terwijl hij praat en vervolgens is een beeld te zien van iemand die aan het trainen is in de sportschool, iemand die op staat gewichten optilt en hier een stukje mee loopt en iemand die in de sportschool aan het trainen is.</p>	<p>Sport, atleten, gevolgen, voeding, plantaardig eten</p>	<p>Gevolgen van plantaardig dieet voor sporters</p>
9.1.6	50:21 – 50:30	<p>Er is geen stem te horen, enkel het klankschalenmuziekje</p>	<p>Er zijn verschillende beelden te zien van verschillende mensen die verschillende sporten beoefenen, zoals vechtsporten en trainen in de sportschool.</p>	<p>Sporten, kracht, atleet</p>	
9.1.7	50:30 – 50:40	<p>Rich Roll</p> <p>I've been doing this for over eight years right</p>	<p>Er is een versneld beeld te zien van iemand die allerlei verschillende soorten groenten op het keukenblad</p>	<p>Eigen ervaring, gevolgen, plantaardig eten</p>	<p>Eigen ervaring</p>

		now, I've never had a problem building lean muscle mass, I continue to get stronger, fitter and faster, and it's fine.	legt. Vervolgens is een beeld te zien van groenten in een blender en de blender die wordt aangezet, waarna een beeld volgt waarop te zien is dat het sap uit de blender in een glas wordt geschonken. Als Roll zegt " <i>I continue to get stronger</i> ", is een beeld te zien van hem terwijl hij aan het zwemmen is, gevolgd door meerdere korte beelden waarop hij aan het wielrennen is. Als hij de woorden " <i>it's fine</i> " uitsprekt komt hij in beeld terwijl hij op zijn stoel zit.		
9.1.8	50:40 -50:55	Hillary Biscay For me now, the proof is in the pudding. I know that I am like stronger than I've ever been, without animal products, and so I proved it really, like, to myself and I've hopefully proved to other people that it can be done.	Er zijn verschillende beelden te zien van een blender waar dingen in worden gedaan/dingen in zitten en waar smoothies mee worden gemaakt. Vervolgens is te zien hoe Biscay met een glas sap achter haar smoothie staat en vrolijk de camera in kijkt. hierna volgt een beeld van Biscay terwijl ze op de bank zit en praat.	Plantaardig eten, eigen ervaring, sporten, atleet, kracht	Eigen ervaring en overtuiging
9.1.9	50:55 - 50:59	Enkel een hoge toon en wat klankschalen zijn te horen.	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst " <i>To be a champ, you have to believe in yourself when nobody else will</i> ".	Kracht, zelfvertrouwen	
9.2	50:59 – 53:10	'kanker' Opgedeeld in twee delen			
9.2.1		D. Anthony Evans I'm a neurofibromatosis patient, I'm an ambassador for a couple of organizations, that do philanthropic work for sick children. I'm an npnst cancer survivor. Npnst is a rare sarcoma, it's one of the most aggressive and fast, infiltrating	Er verschijnt een gespierde man in beeld met een blauwe tanktop aan waarop END NF staat. Deze man is in de sportschool aan het trainen. Er zijn verschillende beelden van deze zelfde man die op verschillende plekken in de sportschool aan het trainen is. Wanneer te horen is " <i>npnst is a rare sarcoma</i> ", verschijnt de man in beeld terwijl hij aan het praten is. In beeld staat de tekst "D ANTHONY EVANS <i>Inspirational cancer</i>	Kracht, gevolgen (van dierlijke proteïne en van plantaardig dieet), ziekte, kanker, plantaardig eten, sport, eigen ervaring, gezondheid	Eigen ervaring Gevolgen van plantaardig dieet: genezing kanker

		<p>cancers that there is on the planet. I've had over 325 tumors removed from my body. I've lived a very, very rigorous and painful last three and a half years, battling for my life, and I had a decision to make. I'm either going to let this take me, or I'm going to fight. Like giving up wasn't an option, I don't know what's going to happen, but I'm not going to die sitting down, or laying down, I'm going to keep my hands up, my head tucked, and I'm not going to stop swinging until it's over. And without a plant-based diet, I would not be here today. It kind of kept my cancer at bay, and it's allowed me to thrive in ways I didn't know was possible. The insane mindset that animal protein is the key to being very healthy, you know, almost killed me. I'm not saying plant-based diets cure, or they're the end-all, be-all, but what I am saying is that if you're going through some type of health crisis, your odds are very, very much greater when you embrace a plant-based lifestyle. Those are just the facts. And my life</p>	<p><i>survivor & Healthy lifestyle enthusiast</i>". Voor de rest van de film geldt: wanneer hij in beeld is terwijl hij aan het praten is, staat deze tekst ook in beeld.</p> <p>Hierna komen röntgenfoto's in beeld en een foto van Evans waarop een grote bult op zijn hoofd te zien is, dit is vermoedelijk zijn tumor. Hierna volgt een foto waarop de bult nog beter te zien is. Vervolgens is een foto te zien van Evans in een ziekenhuisbed terwijl hij aan een sondevoeding ligt. Hierna komt hij weer in beeld terwijl hij praat. Bij het woord <i>rigorous</i> komt een foto in beeld van hem in een ziekenhuisbed terwijl zijn hoofd is ingewikkeld met verband. Hierna volgt een foto van Evans die een buis in zijn hoofd heeft lopen terwijl hij aan een tafel zit. daarna verschijnt hij weer in beeld terwijl hij praat en zegt "<i>I had a decision to make</i>". Wanneer hij zegt "<i>fight. Like giving up...</i>" is een shot te zien waarop hij aan het trainen is in de sportschool. Hierna komt hij weer in beeld terwijl hij praat. Als hij heeft gezegd "<i>without a plant-based diet, I would not be here today</i>" verschijnt een shot waarop te zien is dat Evans aan het eten is. Hierna is een foto te zien van allerlei bakjes met eten die staan uitgesteld op een tafel. Vervolgens komt Evans weer in beeld terwijl hij praat, waarna een beeld te zien is van hem in de sportschool. Wanneer hij zegt "<i>I'm not saying plant-based diets cure</i>" is te zien hoe hij aan het eten is, waarna hij weer in beeld komt terwijl hij praat.</p>		
--	--	---	---	--	--

		is the living proof.			
9.2.2	53:00 – 53:10	Een hoge toon is te horen en wat klankschalen er doorheen	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>The greater the obstacle, the more glory in overcoming it</i> ”.	Overleven	
9.3	53:10 – 54:58	‘Depressie’			
		<p>Nathalie McIntosh</p> <p>In 2006, I attempted suicide, while I was on 250 milligrams of Zoloft, for what the doctors diagnosed as major depressive disorder. And I was told I'd be most likely on it for the rest of my life. A week after that I went into a personal development course, and changed my beliefs. From there, I started to look at what I was putting into my body. And I started to look at nutrition, and nutritional healing, and what I could do. And it led me to going within, and back to nature. I stripped away all of the processed food, I went back to just eating raw fruits and vegetables, and juicing, and green smoothies, and I started to have a sense of a natural, natural happy high started to come into my body, and I was feeling better than I'd felt in many years. The symptoms of depression started to drop away, the</p>	<p>McIntosh is in beeld. Ze zit in een zonnige tuin. In beeld staat de tekst “NATALIE MCINTOSH <i>Founder RawFoodForLife.org wellness advocate and speaker</i>”. Voor de rest van de film geldt: wanneer McIntosh in beeld aan het praten is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Wanneer ze zegt “<i>for what the doctors..</i>”, komt een foto in de vorm van een polaroid in beeld. Het is een oude foto: het witte deel van de polaroid (ook al is de foto duidelijk gewerkt als polaroid en geen echte polaroid) is viezig en gekreukt. Op de foto staat McIntosh voordat ze af is gevallen. Hierna komt McIntosh weer pratend in beeld totdat ze zegt “<i>A week after that...</i>”: dan verschijnt een beeld waarop zij met een man in een moestuin zit en hij haar groenten aangeeft. Hierna komt ze weer pratend in beeld, waarna weer een beeld volgt waarop zij en de man in de moestuin aan het werk zijn. Hierna komt McIntosh weer in beeld totdat ze het woord <i>nutrition</i> zegt: dan verschijnt er een nieuwe polaroid in beeld waarop ze te zien is met een grote bak salade in haar armen. Het wit van deze nabewerkte polaroidfoto is nog volledig schoon. Hierna volgt weer een beeld van McIntosh terwijl ze praat, en vervolgens is weer een shot te zien van haar en de man in de moestuin. Vervolgens komt ze weer pratend in beeld. Als ze zegt “<i>I went</i></p>	Eigen ervaring, depressie, ziekte, plantaardig eten, groente, fruit, voeding, gevolgen (van plantaardig eten)	Eigen ervaring: genezing depressie Gevolgen van plantaardig dieet: genezing depressie

		<p>heavy, sluggish, tired feelings that I couldn't cope, the chronic fatigue, the aches, you know, everything started to shift. And I started to feel my cells were transforming on some level. I'd made the decision that I didn't want to put ever again, the fear, death and suffering of another life, and eating animals into my body. And that translated to a shift for me, I cured my own depression. And I've never looked back.</p>	<p><i>back to just eating raw...</i>" komt een tros tomaten in beeld die onder de kraan worden afgespoeld. Hierna komt opnieuw McIntosh pratend in beeld en vervolgens is er een nieuw beeld te zien van McIntosh en de man in de moestuin. Als ze zegt "<i>the symptoms of depression...</i>" komt een soort wrap met allemaal groente en fruit erop in beeld. Er is te zien hoe er door een hand nog meer fruit aan wordt toegevoegd. Hierna komt McIntosh weer in beeld. Vervolgens is er een close up te zien van verschillende soorten gesneden fruit die op een wrap liggen. Daarna komt McIntosh weer in beeld, totdat ze zegt "<i>I've made the decision...</i>", want dan komt er een snijplank in beeld waarop door een paar handen een bosje kruiden wordt fijngesneden. Vervolgens komt McIntosh weer pratend in beeld. Dit beeld wordt af en toe afgewisseld met beelden van eten. Het eindigt met een beeld van McIntosh.</p>		
10	54:58 – 57:54	<p>'de smaak van plantaardig eten'</p> <p>Opgedeeld in acht delen</p>			
10.1	54:58 – 55:04	<p>Er is een toon te horen, klankschalen klinken zachtjes.</p>	<p>Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst '<i>I adore the simple pleasures. They are the last refuge of the complex</i>'</p>	Plezier	
10.2	55:04 – 55:49	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Eating tasty food is one of the biggest pleasures in life. So many people might argue that even though eating an unhealthy diet is not good for them, they don't want to jeopardize the fun aspect of it. And therefore, they continue eating unhealthy things.</p>	<p>Het begint met een beeld van een man en een kind in een weiland die samen een ijsje aan het eten zijn. Hierna is een shot te zien van een meisje dat in een restaurant een stuk vlees op haar vork prikt en dit in haar mond stopt. Wanneer hij zegt "<i>unhealthy diet</i>" komen twee dikkere oudere mensen die door een winkelstraat lopen in beeld. Hierna is een beeld te zien van auto's en taxi's in New York City die langzaam achter elkaar aan rijden.</p>	<p>Smaakvol, lekker, plantaardig eten, verandering, eigen ervaring, algemene opvatting, gezond, ongezond</p>	<p>Algemene opvatting</p> <p>Eigen ervaring/ first-person film</p>

		<p>But one thing that I came to discover is that when you transition into a healthier eating lifestyle, you do not have to compromise on taste. Yes, you will go through a transition period, but once your taste buds, and your body's chemistry begins to change, you will start to crave and really enjoy these foods. It is important to find food you like, and once you realize that almost every dish can be made plant-based, you will see that it is not that hard at all.</p>	<p>Vervolgens is een vrouw in beeld die een lepel ijs in haar mond stopt.</p> <p>Als Siewierski zegt “<i>when you transition</i>”, is een onscherp beeld van lichtjes in het donker te zien. Hierna volgt een beeld van een bord waarop iets dat lijkt op een tosti en een grote berg sla ligt en er wordt met vork en mes een stuk van de salade afgenomen. Vervolgens komt een aantal mensen dat in het donker op een balkon aan het eten zijn in beeld. Hier zijn meerdere shots van, waaronder eentje waarbij een vrouw een klein kind op schoot heeft en hem te eten geeft. De mensen zijn vrolijk en lachen naar elkaar. Hierna volgt een beeld van drie mensen die buiten in een straat aan het eten zijn en samen lachen. Vervolgens is er een beeld van een lachende man die in een wilde natuur aan een tafel zit met een snijplank vol gesneden groente voor zich terwijl hij zijn peperkoek smeert.</p>		
10.3	55:49 – 56:07	<p>De’Mar Hamilton</p> <p>There's such a stigma with the word vegan, I guess that people just get automatically turned off and just assume that it's going to suck. But it's like it doesn't. If anything, to me, and I mean, that was another big thing, why I do it, because it's better. To me, I think food's just way better this way. I would say just try it. You know, you'll surprise yourself.</p>	<p>De’Mar Hamilton is in beeld. Hij zit voor een glazen want en het is onduidelijk wat er zich daarachter bevindt. In beeld staat de tekst “DE’MAR HAMILTON <i>Drummer – The Plain White T’s</i>”. Voor de rest van de film geldt: wanneer Hamilton in beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Wanneer hij zegt “<i>but it’s like it doesn’t</i>” komt een schaal met een salade in beeld. Ernaast staan nog twee schalen, ééntje met guacamole en eentje met een andere soort salade. Hierna komt een plantaardige pizza in beeld. Vervolgens is een kom met een soort salade te zien: er ligt avocado in, mais, rijst, tomaten, tofu, etc. Vervolgens komt Hamilton weer in beeld terwijl hij</p>	<p>Algemene opvatting, smaak, lekker, plantaardig, verandering, eigen ervaring</p>	<p>Algemene opvatting Eigen ervaring</p>

			zegt <i>"you know, you'll surprise yourself"</i> .		
10.4	56:07 – 56:30	<p>Dr. McDougall</p> <p>When you're becoming vegetarian, and you've given up the meat and the dairy and the eggs, the only thing you know for food, you think you're going to starve to death. You have to understand that marinara sauce, and pasta, and lasagne, and bean burritos, and oatmeal, and hash-brown potatoes, and so on, things you love, that's where you get your calories and your protein and your vitamins and your minerals.</p>	<p>Dr. McDougall is in beeld. Dit keer is de tekst die in beeld staat veranderd: er staat nu niet meer dr. McDougall maar "JOHN A. MCDUGALL, MD". De tekst onder zijn naam waarin zijn beroep wordt genoemd is wel nog hetzelfde.</p> <p>Nadat hij heeft gezegd <i>"starve to death"</i> komt een vrijwel lege koelkast in beeld, waar enklen een ui, een krop sla, een knol en twee wortels in liggen. Hierna komt dr. McDougall weer in beeld, totdat hij het woord <i>pasta</i> zegt: dan komt er een foto in beeld van lasagne. Hierna komt een foto van een vegetarische burrito in beeld en een foto van pop met blauwe bessen. Daarna komt een pan met iets erin waarvan ik niet weet wat het is erin, en er komt een foto van koekjes in beeld. Hierna is dr. McDougall weer in beeld.</p>	Verandering, plantaardig eten, mogelijkheden, smaak, lekker, voeding	<p>Verklaring: waarom is het lastig om over te stappen naar een volledig plantaardig dieet?</p> <p>Advies</p>
10.5	56:30 – 57:06	<p>Rich Roll</p> <p>There are so many beautiful, wonderful, amazing, delicious plant-based foods out there. In fact, when I started to do this a whole world opened up to me, and when you begin to eat these nutrient dense foods that are actually fuelling you, that are actually nourishing you, with all of these amazing vital nutrients and micronutrients, you start to feel good, your cravings change, and your taste buds change. You know, that</p>	<p>Roll is in beeld terwijl hij praat, totdat hij zegt <i>"and when you begin to..."</i> komt een boerenkoolsalade met kikkererwten en tomaten in beeld. Hierna volgt een foto van een bord waar ook eten op ligt en een foto van een koekjes. Hierna komt Roll weer in beeld.</p>	Plantaardig eten, verandering, voeding, smaak, lekker, gevolgen (van plantaardig eten), eigen ervaring	Eigen ervaring

		cheeseburger, that you couldn't get out of your mind, suddenly, you're not thinking about that anymore, and you're actually craving that Kale smoothie. And that's something that happened to me that I would have never thought would have happened.			
10.6	57:06 – 57:20	Ashlee Piper People think that vegan food just tastes like crap. And that's not true. I think that people think that being vegan might potentially be strange, that people are weird, that you have to be a hippie, or you have to embrace wearing hemp clothes, or something.	Piper is in beeld totdat ze zegt “ <i>I think people think...</i> ”, want dan komt er een bord met pasta in beeld waar door een hand een paar blaadjes basilicum op worden gelegd. Op de achtergrond zijn groenten te zien zoals een tomaat en een paprika. Hierna komt Piper weer in beeld.	Smaak, algemene opvatting, plantaardig	Algemene opvattingen over het zijn van een veganist.
10.7	57:20 – 57:36	Laura Theodore You want to have a burger, you can have a burger. You want to have spaghetti and meatballs, you can have spaghetti and wheatballs. You want to have fries, you want to have chocolate mousse, you want to have pumpkin pie, you want to have stuffing, you want to have, you know, even hotdogs.	Theodore is in beeld terwijl ze op een stoel zit. Het ze zit voor twee grote ramen waardoor natuur te zien is. In beeld staat de tekst “ <i>LAURA THEODORE TV host, chef and author</i> ”. Voor de rest van de film geldt: als Theodore in beeld is, is deze tekst ook in beeld. Wanneer ze zegt “ <i>you can have spaghetti and wheatballs</i> ” komt een foto in beeld van spaghetti met rode saus en (vega)gehaktballetjes. Hierna komt een foto in beeld van frietjes gemixt met champignons en lente- ui. Hierna komt een foto van chocolade mouse in beeld. Als laatste is Theodore zelf te zien, totdat ze <i>hotdogs</i> heeft gezegd want dan verschijnt er een foto van twee hotdogs op een bord in beeld.	Smaak, plantaardig eten, vergelijking	Weerlegging van de hiervoor genoemde opvattingen.

10.8	57:36 – 57:53	Rich Roll And so when you're looking at the idea of taking the leap, into this way of eating and living, don't look at what you're going to be not eating, embrace and be excited about the adventure of all these new foods you're going to be bringing into your life.	Roll is in beeld totdat hij zegt “ <i>embrace and be excited.</i> ”: dan komt er een foto in beeld van twee gevulde wraps. Daarna komt een foto in beeld van een plantaardige versie van een hamburger. Vervolgens is Roll weer even kort in beeld.	Verandering, advies, plantaardig eten, avontuur	Advies
11	57:54 – 59:09	‘is plantaardig eten betaalbaar?’ Opgedeeld in drie delen			
11.1	57:54 – 58:06	Siewierski als voice over Eating healthy will not do you much good if you can't afford it. Or if it leaves a big hole in your pocket. So my next question was: is it possible to eat healthy on a tight budget?	Dit deel start met een shot van een aantal 20-Dollar briefjes. Terwijl Siewierski zegt “ <i>or i fit leaves a big hole in your pocket</i> ”, is een man te zien die in een drukke straat staat en bedenkelijk met zijn hand in zijn gezicht wrijft terwijl hij zijn hoofd laat zakken. Hierna volgt een shot van een vrouw die naast een struik zit en haar hoofd op haar hand laat rusten terwijl ze bedenkelijk kijkt.	Geld, budget, plantaardig eten, voeding	Vragen stellen First-person film
11.2	58:06 – 58:48	Julie Marie Christensen A common misconception is that a whole foods plant-based diet is very expensive. I routinely post pictures of my grocery receipt, and I take my whole bounty that I bought at the produce market, and put it out on the table so people can see, how much I end up with, and they're shocked. Whole grains that we buy in bulk, are very inexpensive. You're going to cut your grocery	Christensen is in beeld totdat ze zegt “ <i>I routinely post pictures...</i> ”, want dan verschijnt er een foto in beeld waarop een keukenblad volledig vol ligt met groenten, kruiden en fruit. Hierna volgt een foto van een kassabon waarbij de eindprijs is omcirkeld. Onder in beeld staat de tekst “ <i>*Julie Christensen and her husband Jerry in average spend between \$40 and 70 dollars a week on groceries</i> ”. Vervolgens is er een foto te zien van Christensen terwijl ze in de supermarkt achter een karretje staat met een lijst in haar hand, waarna een foto volgt van allerlei groente en fruit uitgesteld op een tafel. Vervolgens is Christsensen weer in beeld terwijl ze	Boodschappen, geld, plantaardig eten, voeding, eigen ervaring	Algemene opvatting: plantaardig voedsel is duur. Weerlegging van deze opvatting door middel van eigen ervaring.

		bills in half, from a typical standard American diet, in the beginning, it might seem like a lot of effort, but in the long run, you're saving all this money for all the new clothes you're going to have to buy for the new slim you that is produced from eating this whole foods plant-based diet.	praat. Hierna volgt een foto van een volle voorraadkast. Daarna is een foto te zien van Christensen die in de keuken bezig is. Als laatste is Christensen zelf te zien terwijl ze praat.		
11.3	58:48 – 59:09	Rich Roll It's easy to go into those markets and say, "there's no way that I can do this." But the truth of the matter is that it doesn't have to be expensive, it doesn't have to be inconvenient, it doesn't have to be difficult, it doesn't have to be time consuming. And my experience is that it has actually simplified my life, and it's been cheaper than eating the other way around.	Roll is in beeld totdat hij zegt " <i>it doesn't have to be inconvenient</i> ", want dan verschijnt een keukenblad in beeld waarop allerlei flesjess taan en een schaal waar een vrouw met haar handen in bezig is. Hierna verschijnt heel kort een foto van een vrouw die salade in een schaal omhoog houdt. Vervolgens is er een shot waarop een fruitschaal te zien is met daarnaast allerlei groenten zoals bloemkool en boerenkool. Daarna komt Roll weer in beeld.	Verandering, eigen ervaring, plantaardig eten	Advies Weerlegging van verschillende opvattingen
12.1	59:09 – 1:00:32	'is een plantaardig dieet wel goed voor kinderen?' Opgedeeld in twee delen			
12.1.1	59:09 – 59:23	Siewierski als voice over: At this point of my journey, I already had seen enough evidence about the benefits and safety of a plant based diet for adults, but was this lifestyle also ideal and safe for children?	Het begint met een shot dat is gemaakt vanuit de voorruit van een auto terwijl deze auto over de snelweg reed. Hierna komt Siewierski zelf in beeld terwijl hij achter het stuur aan het rijden is. Vervolgens is Siewierski te zien in een keuken met zijn dochter op zijn arm terwijl hij een bakje fruit voor haar open houdt en zij een stuk fruit hieruit in Siewierski's mond stopt. Hierna volgt	Zoektocht, plantaardig eten, eigen ervaring, kinderen, gezin	First-person film Vragen stellen

			een shot waarin de dochter in een kinderstoel zit en eten in haar mond stopt terwijl ze vrolijk de camera in kijkt.		
12.1.2	59:23 - 1:00:32	Dr. Greger Not only can children grow healthy on a plant-based diet, they'll grow healthiest on a plant-based diet. I mean, we have an epidemic of childhood obesity, and children raised plant-based, actually grow taller by about an inch, they grow about an inch taller than meat eating incumbents, and most importantly, they grow less in a horizontal direction, right? They don't have the same problems with childhood obesity, so Dr. Benjamin Spock, the most esteemed pediatrician of all time, wrote one of the bestselling books in human history, recommended in his final edition, the 7th edition of his book before he died in his 90's, that all children should be raised with zero exposure to meat and dairy. And he did this because he saw what you know, the older generations were dying from, and wanted to get them off on a good start. I mean the leading killers of our children will eventually be, same thing. Heart	Dr. Greger is in beeld totdat hij zegt “ <i>and children raised by...</i> ”, want dan komt er een extreme close-up van een kindergezicht. Hierna volgen twee shots van een baby die aan het eten is. Hierna komt dr. Greger weer in beeld totdat hij zegt “ <i>the most esteemed pediatrician</i> ”, want dan komt een zwart-wit van dr. Benjamin Spock in beeld, met daarbij de tekst “ <i>dr. Benjamin Spock 1903-1998</i> ”. Hierna komt een foto van zijn boek in beeld, genaamd <i>Dr Spock's baby & childcare</i> . Vervolgens komt er een zwart-wit foto van (vermoedelijk) dr. Spock die samen met een vrouw op een bankje zit en is omringd door allemaal baby's. hierna volgt een zwart-wit foto van verschillende mannen die over straat lopen. De mannen zijn van voren gefotografeerd. Hierna komt dr. Greger weer in beeld totdat hij klaar is met praten.	Kinderen, plantaardig eten, gezond, gezin wetenschap, gevolgen (van dierlijke producten)	Vraag beantwoorden Gevolgen van een plantaardig dieet voor kinderen: positief Wetenschappelijk Gevolgen van dierlijke producten: obesitas en meer.

		disease, cancer, strokes, COPD, diabetes, hypertension. These are diseases that can be prevented in many cases arrested, or even reversed with a healthy enough plant-based diet.			
12.2	1:00:32 – 1:05:10	‘hoe krijg je kinderen aan het eten?’ Opgedeeld in acht delen			
12.2.1	1:00:32 – 1:00:49	Siewierski als voice over As a new father, I wondered, how could I get my daughter to eat healthy? Since getting her to eat anything at all can sometimes be a problem. There's so much junk being marketed to kids out there, and it is often difficult for parents to transition their children to healthier food options.	Siewierski duwt zijn dochter in een klein boodschappenkarretje vooruit in de supermarkt, hij pakt wat uit een schap en legt het op de schoot van zijn dochter in het karretje. Hierna volgt een beeld waarop Siewierski zijn dochter op zijn arm heeft en haar haar vinger in een kan met smoothie laat doen, waarna ze dit in haar mond stopt.	Kind, gezond, eetgewoontes, lekker, plantaardig eten, gezin	Eigen ervaring First-person film Vragen stellen
12.2.2	1:00:49 – 1:01:10	Joe Cross I would not be surprised at all that if in 15, 20, 25 years time, people will look back at the last 10 to 20 years, and they'll say, "how did those people give that food to their children?"	Cross is in beeld terwijl hij praat.	Toekomst, plantaardig eten, kinderen	
12.2.3	1:01:10 – 1:01:13	Enkel het muziekje is te horen	We zien een kind <i>en profil</i> . Enkel zijn mond en neus te zien, terwijl hij een hamburger eet.	Ongezond eten, vlees, kind	
12.2.4	1:01:13 – 1:02:06	Rich Roll A big question that we get all the time is, "how can I get my kids to eat better?" I	Roll is in beeld totdat hij zegt " <i>especially when everywhere you look...</i> ": dan komt er een jongetje in beeld dat aan het eten is. Hierna komt Roll weer in beeld. Wanneer wordt	Kind, fastfoodrestaurant, gezond, motivatie, vlees, plantaardig eten, advies, gezin	Eigen ervaring Advies Antwoord op de vraag die Siewierski stelt: hoe krijg je

		<p>think every parent wants their kids to eat healthy, and it's difficult, especially when everywhere you look, there's a fast food restaurant, or a processed food snack that is being marketed towards children. And the first thing that I always say is, "you have to lead by example." As a parent, you can't be eating lousy foods, and expect your children to eat healthy, because you tell them to. So you have to walk your walk, that's number one. The second thing is, I encourage all parents to make the preparation of meals and the shopping of food inclusive with their children. The more you can bring your kids into the fold, the more they're going to develop an emotional attachment to where their food comes from, how it's prepared, and the impact that it's having on their health.</p>	<p>gezegd "<i>The first thing that I always say..</i>.", is hetzelfde jongetje weer te zien maar dan vanaf een andere hoek. Hierna komt Roll weer in beeld. Als hij zegt "<i>you have to walk your walk</i>" is een erg donker beeld van een barbecue te zien. Enkel de hand die een spatel vasthoudt en de spatel zijn goed te onderscheiden. Hierna komt Roll weer in beeld. Als Roll zegt "<i>the shopping of food</i>", komt een gezin in beeld dat samen over de vries-afdeling van de supermarkt loopt. De vader duwt de wagen voort, de moeder heeft één hand op de hand van de vader liggen en aan de andere hand heeft ze haar dochters hand vast en de zoon loopt aan de andere kant van de vader terwijl hij de boodschappenkar helpt duwen. Ze kijken allemaal blij. Daarna komt Roll weer in beeld totdat hij zegt "<i>to where their food comes from</i>": dan komen twee tieners in beeld die aan tafel een salade aan het eten zijn.</p>		<p>kinderen aan het eten?</p>
12.2.5	1:02:06 – 1:03:15	<p>David Choi Jr. Really get inside their heads, and sort of think how they would think. Keep telling them what is good, what is bad, won't probably work, you have to interact with them, you have to show them</p>	<p>David Choi Jr. is in beeld. Hij staat in een keuken: naast hem staat een stellage met borden. In beeld staat de tekst "<i>CHEF DAVID CHOI JR Plant Based Holistic Chef – Phyter Foods</i>". Voor de rest van de film geldt: wanneer Choi Jr. al pratend in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p>	<p>Kind, advies, plantaardig eten, koken</p>	<p>Advies Eigen ervaring</p>

		<p>what's possible. Get your hands dirty, get the kids to help you, and let them own what they're doing. If you always put something in front of them in a silver platter, and let them consume that information, you know, it'll only work for so long. What you've got to do, you've got to get them involved, let them have the responsibility. The way I approach it is that I try to make it as fun as possible, use colours, use flavours, teach a little thing that they never knew about, use gadgets that, normal people won't see, but I want them to go away with a feeling of accomplishment, and something that they're eager to share to their friends. Hopefully their parents. I think that's the best part. It's like holding a bird. You don't want to hold it too tight, you're going to hurt the bird. You don't want to hold it too loosely, or it's going to fly away. That's something that each individual parent has a specific knowledge of their kid.</p>	<p>Wanneer hij zegt “<i>won't probably work</i>”, is een kind te zien dat met haar hand eten van een groot bord met groent en rijst pakt. Hierna is een shot te zien van een jongetje dat een vork met broccoli en zijn mond geduwd krijgt. Hierna verschijnen twee jonge meiden die aan een tafel vol groente zitten en een snijplank voor zich hebben. Eén van de twee is een wortel aan het snijden. Vervolgens is een ander shot te zien waarbij de meiden de stukjes wortel in een schaal doen. hierbij zijn enkel hun armen, een stukje tafel en de schaal te zien. Hierna komt Choi Jr. weer in beeld terwijl hij praat.</p> <p>Als hij zegt “<i>use gadgets</i>”, verschijnt Choi Jr. in beeld terwijl hij een presentatie heeft in een openlucht keuken. Voor hem ligt een snijplank en een bord vol groenten. Hij houdt een rare gadget in de lucht. Vervolgens komt Choi Jr. weer pratend in beeld, waarna het publiek van zijn presentatie in beeld komt op het moment dat hij zegt “<i>hopefully their parents</i>”. Hierna is nog een keer te zien hoe hij in de keuken aan het werk is en naar het publiek zwaait. Vervolgens komt Choi Jr. weer in beeld, gevolgd door een shot van de twee meiden die stukjes wortel in een snijmachine duwen. Als laatste is Choi Jr. weer in beeld.</p>		
12.2.6	1:03:15	<p>Laura Theodore</p> <p>I get the questions all the time. "What do I</p>	<p>Theodore is in beeld, totdat ze zegt “<i>disappointed that they are not..</i>”. dan volgt een whot van een keuken</p>	<p>Kinderen, koken, advies,</p>	<p>Eigen ervaring: meest gestelde vragen</p>

	<p>- 1:0 3:4 1</p>	<p>do, how do I start, how do I tell my kids, oh, they're going to be so disappointed that they're not having meat on their plates, that they're not having dairy." Try a vegan burger, it's basically the same thing, you just leave the meat out. That's great for kids, because why? You're going to put that burger on that bun, you're going to put all the fixings on that, whatever your kids like, you make it exactly the same, that's a great way to get started.</p>	<p>waarin een moeder met twee dochters en een zoon in staan. Moeder heeft een schort voor en houdt een schaal vast waar de oudste dochter in roert. De zoon kijkt mee met wat er in de schaal gebeurt en de jongste dochter is aan het tekenen.</p> <p>Als Theodore zegt "<i>try a vegan burger</i>", komt een foto van een bord in beeld met patat en een burger. Hierna komt Theodore weer in beeld.</p>	<p>plantaardig, verandering</p>	<p>Antwoord op de gestelde vragen/ advies</p>
12.2.7	<p>1:03:41 - 1:04:00</p>	<p>Jessica Murnane</p> <p>When I think with the younger generation, what's so exciting is, is that they get to start young, I mean, I'm not going to have any regrets, but it sort of bums me out a little bit that I'm just now discovering this in my 30's because I wish I would have done this when I was younger, because just the thoughts of like the energy, that I would've had in college.</p>	<p>Murnane komt in beeld. De achtergrond is vaag dus het is onduidelijk waar ze is maar het lijkt erop dat ze in de woonkamer zit met op de achtergrond de keuken. In beeld staat de tekst "JESSICA MURNANE <i>Author and blogger</i>". Voor de rest van de film geldt: als Murnane al pratend in beeld is, staat deze tekst ook in beeld.</p> <p>Wanneer ze zegt "<i>I mean, I'm not going...</i>" is te zien hoe Murnane in de keuken staat en in een bak salade roert. Op de voorgrond zijn peren, een limoen, een citroen en nectarines te zien. Als ze een hap neemt kijkt ze recht de camera in en kijkt ze vrolijk. Hierna komt ze weer in beeld terwijl ze praat.</p>	<p>Eigen ervaring, kind, plantaardig, gezond, gevolgen (van plantaardig eten)</p>	<p>Eigen ervaring</p>
12.2.8	<p>1:04:00 - 1:05:10</p>	<p>Rich Roll</p> <p>I think the other thing is to not have hard and fast rules, with your children; "you can't eat that, and you know, you have to eat this".</p>	<p>Roll is pratend in beeld totdat hij zegt "<i>hard and fast rules</i>": dan komt een meisje in beeld dat een wortel uit een moestuin in haar hand heeft en deze bekijkt en er uiteindelijk een hap van neemt. Ze zit op de nek van Roll. Hierna</p>	<p>Advies, kinderen, gezin, gezond, verandering, plantaardig eten, eigen ervaring</p>	<p>Advies Eigen ervaring</p>

		<p>And instead, respect them as independent sentient beings, who have you know, the wherewithal to make conscious decisions for themselves. So, at our home, we serve plant based foods, all the time, we don't have any animal products here, but when my 10 year old daughter goes to a birthday party, she's surrounded by you know, chicken McNuggets, and birthday cake and all of that, and we don't say to her "you can't eat those foods." We say, "have a great time at the birthday party, and make the right choice for you." And that doesn't mean that she always makes the right choice. That way you are empowering them, this is a lifetime we're talking about. This is a long road ahead, so it's about getting your children to think consciously about their own choices, so that when they reach the age of maturity, they are informed and educated and prepared to be responsible stewards of the planet, and responsible stewards of their own bodies.</p>	<p>komt Roll weer pratend in beeld. Als hij zegt "<i>all the time</i>" is een keuken te zien die vol ligt met spullen zoals flesjes, een snijplank, groenten, etc. er staat een vrouw aan het aanrecht en ze zet een blender vol groene sap aan. Vervolgens komt Roll weer in beeld. Wanneer hij zegt "<i>and we don't say to her...</i>" is een shot te zien van hetzelfde meisje als eerder in dit deel (dus waarschijnlijk Rolls dochter) die door een moestuin loopt met een mand vol groente. Op de mand ligt een strohoed die er aan het einde van het shot vanaf wordt gehaald door een volwassen hand. Roll komt hierna weer pratend in beeld totdat hij zegt "<i>that way you are...</i>": dan komt een shot in beeld van Roll met zijn dochter op zijn nek terwijl ze allebei een wortel eten. Vervolgens is een vrouw in beeld die lachend naar iets buiten beeld kijkt: dit is waarschijnlijk Rolls vrouw. Vervolgens draait het beeld en is te zien waar ze naar lacht, namelijk een tiener die een glas met een groene sap aan zijn mond zet en hiervan drinkt. Hierna volgt een shot van Roll, twee tienerjongens en de vrouw terwijl ze alle vier een groene smoothie in hun hand hebben. Vervolgens verschijnt Roll pratend in beeld, waarna een shot te zien is van de twee jongens en de dochter van Roll (ze zit op de schouders van één van de jongens). Ze lopen richting een moestuin. Vervolgens komt Roll pratend in beeld. Als hij zegt "<i>responsible stewards of the planet</i>" is een kort beeld te zien van twee kinderen die geitjes melk geven uit een fles.</p>		
13.1	1:05:10 – 1:07:33	<p>'organische vs niet-organische groente'</p> <p>Opedeeld in vier delen</p>			

13.1.1	1:05:10 – 1:05:35	<p>Siewierski als voice over</p> <p>I could not make a film about food choices and not explore the topic of organic, versus non-organic. It seems that everybody's obsessed with those words, and it's becoming increasingly adverse to foods that don't carry an organic label. Others fear that consuming more plant based food might be damaging to their health, due to the increase of pesticides in those foods. But should this really be our biggest concern?</p>	<p>Siewierski zit in een restaurant/kantine dat lijkt op het restaurant van de Ikea. Hij eet een salade uit een kartonnen doos. Hierna is te zien hoe hij in een winkel staat met allemaal manden fruit voor zich en hij uit één an de manden een appel pakt en deze van alle kanten bekijkt. Vervolgens verschijnt een beeld van een indoor-market waar op alle kramen allemaal groenten en fruit liggen. Vervolgens is een shot te zien van Siewierski terwijl hij op zijn laptop bezig is. Op de achtergrond is te zien hoe allemaal mensen voorbij lopen: het lijkt erop dat hij in een café in een winkelcentrum zit.</p> <p>Daarna is te zien hoe een hoogzwangere vrouw op een markt staat en tomaten in een mandje legt. Vervolgens is te zien hoe Siewierski kritisch naar zijn scherm kijkt terwijl hij een slok uit een papieren meeneem-kop drinkt.</p>	Organisch, groenten, fruit, zoektocht, plantaardig eten, gezond, pesticiden, keuze	First-person film Vragen stellen: hoe zit het met pesticiden en organisch versus niet-organisch?
13.1.2	1:05:35 – 1:06:45	<p>Dr. Greger</p> <p>Fear of pesticides should never keep anyone from maximizing their fruit and vegetable intake. There, you know, so there's been like chemic computer modelling studies that suggest that, so for example, if half of Americans ate a single more serving of fruits and vegetables a day, we'd prevent 20,000 cancer deaths every year. If just half the people, just one more serving, 20,000 people would not have died from cancer, would normally</p>	<p>Dr. Greger is in beeld totdat hij zegt <i>“a single more serving of fruits and vegetables a day”</i>: dan komt een shot in beeld waarbij is ingezoomd op radijsjes die op een markt liggen, waar een bosje van wordt weggepakt. Hierna komt dr. Greger weer in beeld. Als hij zegt <i>“20 000 people would not have died from cancer”</i> verschijnt een monitor in beeld waarop o.a. een hartslag te zien is. Op de achtergrond (welke niet scherp is) is een vrouw te zien die met een zuurstofkap voor haar mond in een ziekenhuisbed ligt. Vervolgens komt dr. Greger in beeld totdat hij zegt <i>“pesticide laden fruits”</i>, want dan verschijnt een shot in beeld welke is gemaakt vanuit de cabine van een tractor. Er is een weiland te zien en op de achtergrond zijn bergen. Er is ook een</p>	Wetenschap, ziektes, pesticiden, gevolgen (van pesticiden en van dierlijke producten), gezond, medisch, advies, algemene opvatting, vlees, keuze	<p>Advies</p> <p>Wetenschappelijk bewijs</p> <p>Gevolgen van het eten van meer fruit ipv vlees: minder kanker.</p> <p>Noodzaak van het overstappen op plantaardig voedsel: minder kanker</p> <p>Vergelijking vlees en fruit.</p>

		<p>have died if they hadn't done that. So that's how powerful fruits and vegetables are. But, because these were conventional, pesticide laden fruits and vegetables, they estimated that it would, that the extra pesticide burden from all those extra fruits and vegetables would cause 10 extra cancer deaths. So in all it would only prevent 19990 cancer deaths. But that's what we're looking at a year, this tremendous benefit. Then a tiny bump in risk. So, okay, great, choose organic whenever you can, why accept any risk, why not get all benefit? Sure, but we should never let concern about pesticides in any way dissuade us from stuffing our face with as many healthy fruits and vegetables as possible.</p>	<p>hand met een stuur in beeld. Hierna komt dr. Greger weer in beeld.</p>		
13.1.3	<p>1:06:45 – 1:07:09</p>	<p>Dr. Bark</p> <p>If you're eating meat, and you're eating commercial meat, and you're worried about switching to plant-based diet, and worried about the pesticides in the produce, you're being ridiculous, because you're getting a fraction of the pesticides by eating the vegetable, that</p>	<p>Dr. Bark is in beeld totdat ze zegt “<i>you can wash</i>”, want dan verschijnt een hand in beeld waarin blaadjes spinazie liggen. De hand houdt de blaadjes onder de kraan en spoelt ze af. Hierna verschijnt dr. Bark weer in beeld. Als ze klaar is met eten is een beeld te zien van gehakt dat uit een gehaktmolen komt.</p>	<p>Vlees, veranderen, plantaardig eten, pesticiden, groenten</p>	<p>Statement: het is belachelijk om geen groente te eten vanwege de pesticiden maar wel vlees te eten.</p> <p>Vergelijking vlees en groenten.</p>

		<p>you can mostly wash it off. Remember, you can wash, you can soak your vegetables and use a wash to get pesticide residue off. You cannot wash the pesticide off of the hamburger meat you're about to prepare.</p>			
13.1.4	1:07:09 – 1:07:33	<p>Julie Marie Christensen</p> <p>I encourage people just to go ahead and buy whatever produce they can afford, whatever produce looks the freshest that week in the grocery store, and whatever's on sale, so that's where they're going to save money, is not worrying about, "I have to buy organic bell peppers, and they cost me four dollars each." That's not a sustainable lifestyle.</p>	<p>Het gehakt is nog in beeld wanneer Christensen begint te praten. Hierna komt Christensen zelf in beeld. Als ze zegt "<i>and they cost me...</i>" is een persoon in een witte jas te zien die iets aan het schillen is. Op het keukenblad liggen ook nog een komkommer, een ui en twee andere ronde rode stuks fruit/groente. Het hoofd van de persoon is niet te zien: enkel zijn armen, handen en buik.</p>	<p>Advies, groente, keuze</p>	<p>Eigen ervaring</p> <p>Advies</p>
13.2	1:07:33 – 1:14:00	<p>‘voetprint’</p> <p>Opgedeeld in elf delen</p>			
13.2.1	1:07:33 – 1:07:40	<p>Er klinkt een hoge toon en de klankschalen klinken er doorheen.</p>	<p>Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst "<i>We will be known forever by the tracks we leave</i>".</p>		
13.2.2	1:07:40 – 1:08:29	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Besides the health aspect related to our food choices, I also realized during the production of this film, that there was another very important factor, that is often overlooked, ignored, or misunderstood. The</p>	<p>Er is te zien hoe Siewierski over straat loopt. Vervolgens is een silhouet van zijn hoofd te zien terwijl er op de achtergrond veel wolkenkrabbers en een autoweg te zien is. Daarna is een shot te zien van een Chinees restaurant waar mensen zitten te eten/bediend worden. Dit beeld is versneld afgespeeld. Hierna is een shot te zien van een hoofd</p>	<p>Zoektocht, milieu, plantaardig eten, gevolgen (van vleesconsumptie), vlees, keuze</p>	<p>First-person film.</p> <p>Eigen ervaring</p> <p>Bewijs in de vorm van scherm-afbeeldingen van de website van de VN</p>

		<p>connection between food choices, and the environment. I was really shocked after reading the united nations report on global warming. After all, it is hard to grasp the idea that the burger, or steak on our plates might be contributing to things such as global warming, water scarcity, species extinction, the destruction of the Amazon forest, the depletion of our oceans, and even world hunger. I had a hard time understanding it at first, but once I began digging a little deeper, the connection became clear.</p>	<p>met een bril op: in de glazen van de bril is een computerscherm te zien. Daarna is een tractor te zien die over een akkerveld rijdt.</p> <p>Wanneer hij zegt “<i>I was really shocked</i>”, is hij te zien terwijl hij in een café achter zijn laptop zit en door een boek bladert met de titel <i>Unaware</i>. Als hij “<i>United Nations</i>” zegt, komt de website van de VN in beeld, dit keer is het een shot van een laptopscherm en geen schermafbeelding. Op de website staat het rapport van oktober 2012 open met de titel <i>Growing greenhouse gas emissions due to meat production</i>. Vervolgens is een over the shoulder shot waarop over de schouder van Siewierski ditzelfde scherm te zien is, en te zien is hoe Siewierski door de pagina scrollt. Als hij zegt “<i>the burger or steak</i>” komt een barbecue in beeld waar hamburgers op liggen. Vervolgens komt er een koe in beeld die gras staat de grazen. Als hij begint met opsommen (“<i>global warming, water scarcity...</i>”) komt een rondtollende wereldbol in beeld tegen een witte achtergrond. Voor deze wereldbol verschijnen de woorden die hij opnoemt in het wit (“<i>Global warming, water scarcity, species extinction, Amazon destruction, depletion of oceans, world hunger</i>”).</p> <p>Vervolgens is te zien hoe Siewierski achter het stuur zit en door een straat rijdt, gevolgd door een shot van een grote stad die van schuin bovenaf is gefilmd, waar in de voorgrond een snelweg te zien is. Het beeld is versneld afgespeeld. Hierna is te zien hoe Siewierski ergens buiten staat en aan de telefoon is.</p>		
--	--	--	--	--	--

13.2.3	1:08:29 – 1:08:49	<p>Jim Morris Hicks</p> <p>Now, it's seven billion people, what we eat, determines how the whole planet is used, and what's happening now is that, as we run out of land, to grow these animals and the food for the animals, we burn down rain forests, to acquire more land. And the number one cause of all of that is our food choices.</p>	<p>Het begint met een beeld van een kruispunt met zebrapaden, waar mensen te voet oversteken. Het is een erg druk en groot zebrapad. Hierna is een shot te zien van een koeienstal waar een vrachtwagen doorheen rijdt die voeding voor de hokken van de koeien stort. Daarna komt Hicks in beeld. Hicks zit voor een grote kast vol boeken en naast hem staat een tafel waar twee boeken op liggen. In beeld staat de tekst “JIM MORRIS HICKS <i>Author of Healthy Eating, Healthy world</i>”. Voor de rest van de film geldt: als Hicks in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p>	<p>Toekomst, eetgewoontes, milieu, dieren, gevolgen (van groeiende vraag naar vlees)</p>	<p>Gevolgen van het eten van vlees voor de planeet/het milieu</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>
13.2.4	1:08:49 – 1:08:57	<p>Het klankschalenmuziekje klinkt</p>	<p>Er is een scherm te zien met zwart-wit beelden waarop bossen zijn te zien die worden gekapt. Hiervoor staat in oranje letters de tekst: “91% of all deforested land in the Amazon is used by the livestock industry. 200 Million acres of forest have been devastated since 1978”.</p>	<p>Gevolgen (van groeiende vraag naar vlees/dierlijke producten)</p>	
13.2.5	1:08:57 – 1:09:23	<p>Dr. Oppenlander</p> <p>It's expected to have a 40% shortage in fresh water supplies by the year 2030. We have again, irreversible loss of biodiversity, ecosystems, and extinction of species faster than we've ever seen before, for the past 65 million years. We have a world hunger issue with a little less than a billion people on earth suffering from hunger, with about 350 children dying from hunger each hour.</p>	<p>Dr. Oppenlander is in beeld. Hij zit voor een kast vol boeken en een raam waar een computerscherm voor lijkt te staan. In beeld staat de tekst “DR. RICHARD OPPENLANDER <i>Environmental researcher and author of Food Choice and Sustainability</i>”. Voor de rest van de film geldt: als dr. Oppenlander in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Als hij zegt “we have again...” komt een shot in beeld waarop een droge, gebroken grond te zien is. Hierna volgt een shot van de aarde vanuit een satelliet, maar dan ingezoomd waardoor het lastig te herkennen is. Vervolgens is een kwal te zien die door de oceaan zwemt. Daarna is een cheeta te zien. Hierna komt dr. Oppenlander weer in beeld. Als hij zegt “we</p>	<p>Milieu, gevolg (van vleesindustrie)</p>	<p>Wetenschappelijk bewijs</p> <p>Gevolgen van het eten van dierlijke producten.</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>

			<p><i>have a world hunger issue</i>” komen er drie zwarte kindjes in beeld die op een vuilnisbelt staan en de camera in kijken. Hierna is een beeld te zien van een krottenwijk van schuin bovenaf. Daarna is een beeld te zien van vier kinderen die tegen een kleihutje aan zitten, één van de kinderen ligt met zijn hoofd op de schoot van een andere jongen te slapen in een oncomfortabele houding.</p>		
13.2.6	1:09:23 – 1:10:31	<p>Siewierski als voice over</p> <p>You might be asking yourself, how is all that possible? And I had the same questions, because in fact, many of these issues are not only related to our food choices. Many are very complex problems, with several social, political, economic, and cultural variables. But here are some intriguing facts. 70% of our arable land is used to grow crops for animals and not humans. It takes on average 2400 gallons of water and 12 pounds of grain to make one pound of beef. Five million acres of rainforest are destroyed every year, so companies can graze animals and grow food for these animals. The excrements of 80 billion land animals killed every year for food are not treated. And go back into our water basins, and</p>	<p>Dit deel begint met een zwart scherm waar door een geanimeerde hand een vraagteken op wordt gezet. Als hij zegt “<i>same questions</i>”, haalt een hand het vraagteken weg en zet er een getekende aardbol voor terug. De hand is gekleurd, de aardbol is zwart-wit waardoor er een soort schoolbord-effect ontstaat. De aardbol draait rondjes om zijn as. Vervolgens haalt de hand de aardbol weer weg. Op het moment dat hij zegt “<i>several social, political...</i>” wordt er door de hand op het scherm geschreven: “<i>social, political, economic and cultural</i>”. Dit zijn de woorden die op dat moment ook door Siewierski worden uitgesproken. Vervolgens haalt de hand de tekst weg en plaatst de hand een getekende, witte afbeelding van Midden Amerika op het scherm. Hieronder begint de hand mee te schrijven met wat er wordt gezegd: “<i>70% of the US arable land is used to grow crops for animals and not humans</i>”. Op het moment dat hij het woord <i>arable</i> zegt, verandert de afbeelding van Midden Amerika voor een afbeelding van een getekende kip, koe en varken. Als hij klaar is met het uitspreken van bovenstaande zin, wordt het beeld zwart en verschijnen er negen <i>gallons</i> links in</p>	<p>Vragen stellen, verklaring, milieu, feiten, vleesindustrie, uitleg, gevolgen (van de vleesindustrie)</p>	<p>Eigen ervaring/ vragen stellen</p> <p>Educatief: woorden die worden gezegd ook in beeld gebracht.</p> <p>Harde feiten in beeld/te horen.</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>

		<p>our oceans, creating a lot of pollution. And these are just a few examples. So when you consider these facts, it all begins to fall into place.</p>	<p>beeld, waar hij onder schrijft “2400 gallons of water and 12 pounds of grain to produce 1 pound of beef”. Op het moment dat hij <i>grain</i> zegt, verschijnen er twee getekende takken graan rechts in beeld. Als hij dit heeft uitgesproken wordt het beeld weer leeg. Als hij zegt “5 million acres...” verschijnt een getekend vierkant in beeld waarop bomen en struiken staan. Hieronder wordt geschreven “Approximately 5 million acres of rainforest are destroyed every year by the livestock industry around the world”. Wanneer Siewierski zegt “the excrements”, wordt het beeld eerst weer zwart en begint vervolgens de hand weer te schrijven: “the excrements of 80 billion land animals raised for food every year are not treated”. Daarboven staat een afbeelding van een fabriek waar aan de onderkant kringeltjes uit lopen. Na het woord “treated” wordt het beeld weer zwart en verschijnt er een getekende golf waar kringeltjes vanaf komen. Hieronder wordt de tekst geschreven “And go back to our water basins and oceans creating a lot of pollution”. Hierna wordt het beeld weer zwart en wordt er in het midden van het beeld opgeschreven: “These are just a few examples”. Daarna wordt het beeld weer zwart en verschijnt de tekst: “so when you consider these facts...” waarna het beeld zwart wordt.</p>		
13.2.7	1:10:31 – 1:11:07	<p>Dr. Oppenlander</p> <p>We need to focus more, and understand more what the footprint is, the complete life cycle analysis, ecological environmental</p>	<p>Dit deel begint met een oog dat opent. Daarna komt dr. Oppenlander in beeld. Dit keer zit hij niet voor een boekenkast maar voor een raam met luxaflex waar een grote kamerplant voor staat. Vervolgens komt er een weiland in beeld met daarin vijf koeien. Vervolgens</p>	Voetprint, milieu, vlees, plantaardig, keuzes	Advies

		<p>depleting footprint is of that item is versus just how close it is to you. Or whether it's even organic or not. It's much less of a footprint to eat something that was grown 1500 miles away, if it was plant-based, than it is to eat a food item that was slaughtered, that was an animal product, by your next door neighbour. And our largest footprint is, you know, across all sectors, our food choice specifically as it relates to eating animals.</p>	<p>komt er een grazende koe in beeld. Hierna komt een weiland in beeld waar twee mensen doorheen lopen. Een vrouw loopt lachend voorop en daarachter loopt een man met een gieter in zijn hand. Hij kijkt ook blij. Vervolgens is er een vrolijk kijkende vrouw bij een groentekraam te zien, die naar een doos fruit wijst. Hierna is dr. Oppenlander in beeld, vervolgens is een kort shot van een maïsveld te zien en daarna is dr. Oppenlander weer in beeld. Als hij <i>“animal product”</i> zegt, komt een slagerij in beeld waar allemaal vlees in de toonbank liggen. Hierna is dr. Oppenlander weer in beeld. Als hij zegt <i>“our food choice specifically”</i>, komt een tafel in beeld waarop een stuk vlees ligt dat wordt gesneden. Verderop op de tafel (waar niet op scherp is gesteld) zijn twee andere handen ook bezig een stuk vlees te snijden.</p>		
13.2.8	1:11:07 – 1:11:47	<p>Siewierski als voice over</p> <p>No matter how green, or eco-friendly we try to be, the truth is that by nature, we are a very destructive species. Almost everything we do has a negative impact on the environment. So many people often try to minimize their footprint, by doing things like switching to more effective light bulbs, taking short showers, bicycling to work, using solar energy, or even buying an electric car. And those are all great things. But the question is, are these actions</p>	<p>Het begint met een shot van wat lijkt op een vliegveld waar mensen doorheen lopen. Het beeld is versneld afgespeeld. Hierna is een fabriek te zien. Het is van een afstand gefilmd: er komt ook uit de schoorsteen en er staat vrijwel niks om de fabriek heen behalve bruin en een berg in de verte. Dit wordt gevolgd door een beeld van stromend water en daarna is te zien hoe mensen in een drukke straat naar iets wijzen dat schuin boven ze is (maar voor de kijker van de film buiten beeld). Als hij zegt <i>“many people often try to minimize their footprint”</i> is een veld in een park te zien waarop allemaal mensen van de zon aan het genieten zijn. Als hij zegt <i>“by doing things such as..”</i> komt een lamp in beeld, welke uit gaat als hij zegt <i>“switching to more effective light bulbs”</i>.</p>	<p>Mensheid, milieu, advies/dingen die men doet voor het milieu, voetprint, vragen stellen</p>	<p>First-person film (“we”)</p> <p>De acties die men onderneemt om duurzamer te leven: helpen deze wel?</p> <p>Vragen stellen</p>

		<p>in fact the easiest and most effective when it comes to helping protect our planet and its' resources</p>	<p>Hierna is een beeld te zien van water dat in een afvoerputje loopt, en daarna een fietsenrek waar iemand met zijn fiets langs loopt. Vervolgens zijn er zonnepanelen te zien, gevolgd door een beeld van een computerscherm waar een afbeelding van een auto op te zien is. Hierna verschijnen windmolens in beeld welke een silhouet vormen tegen een mooie lucht van de zonsondergang. Hierna is een luchtshot te zien van een bos. Als hij zegt <i>“helping protect our planet”</i> is te zien hoe iemand met een kar over een weg in vermoedelijk afrika loopt en vijf kleine (zwarte) kinderen op deze kar af rennen met een emmer in hun hand.</p>		
13.2.9	<p>1:11:14 – 1:13:12</p>	<p>Jim Morris Hicks</p> <p>You look at the four major problems. We've got overpopulation, and we're adding about a million people every four days, net. Then you get to the way we live, and the way we consume stuff, all that stuff is coming from finite resources which we are steadily depleting. So those first two factors the overpopulation, and the way we live, are driving the third one, which is our dependence on fossil fuels. Look at the numbers. Since 1950, the line for consumption of fossil fuels have gone steadily up, every year, and</p>	<p>Hicks is in beeld totdat hij <i>overpopulation</i> zegt, want dan komt een drukke straat in beeld welke schuin van bovenaf gefilmd is. Vanaf dat hij zegt <i>“then you get to..”</i>, komt een villawijk in beeld welke vanuit de lucht is gefilmd. Bij het woord <i>stuff</i> komt een robot/machine in beeld en daarna komt een containerschip in beeld bij het woord <i>resources</i>. Hierna Hicks weer in beeld.</p> <p>Als hij <i>fossil fuels</i> zegt, komt de uitlaat van een auto in beeld, waarna een drukke snelweg te zien is waarop aan de rechterkant een file staat. Het beeld is versneld afgespeeld. Hierna komen verschillende beelden van olie-winst machines in beeld. Als Hicks zegt <i>“steadily up”</i> is het scherm van een pompautomaat te zien waarop de gallons en de kosten oplopen. Vervolgens is een tablet te zien welke wordt vastgehouden door een hand. Op de tablet is een tabel te zien met de titel <i>world energy consumption</i></p>	<p>Uitleg, antwoord, gewoontes, vlees, vis, zuivel, vleesindustrie, keuze, voeding, oplossing</p>	<p>Antwoord op de gestelde vraag.</p> <p>Vier grote problemen worden geschetst: één van de problemen is de vleesindustrie.</p> <p>De oplossing is het plantaardige dieet.</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>

		<p>there's no end in sight. The fourth big driver, of all of these environmental issues, particularly global warming, is the way we eat, is our consumption of the meat, dairy, eggs and fish, and that keeps going up. It requires, per calorie, over 10 times as much land, 10 times as much water, and 10 times as much energy. And it ranges. But the average is well over 10 times, and that's a big number. Now the good news is, we can change what we eat, any individual overnight. People say, "wow, what would happen if everybody changed at once?" Well, that's not going to happen. The bad news is, those first three items, overpopulation, overconsumption, and dependence on fossil fuels, each one of those would take decades, if not centuries to fix.</p>	<p><i>by fuel quadrillion Btu.</i> De bron staat boven in beeld genoemd. Hierna komt Hicks weer in beeld. Nadat hij heeft gezegd "<i>the way we eat</i>", komt een veld vol koeien in beeld. Er staan zo veel koeien op dat deze weinig plek hebben om te bewegen. Hierna verschijnt een barbecue met daarop saucijzen en hamburgers. Hierna is Hicks weer in beeld.</p> <p>Als hij zegt "<i>now the good news is</i>" komt een drukke straat in beeld. Er is vanaf de gebouw-kant van de stoep richting de stoep gefilmd en dus is voornamelijk te zien hoe mensen over de stoep lopen met op de achtergrond voorbij komende auto's. Hierna komt een marktkraam in beeld waarop groente uitgestald ligt. Twee vrouwen staan groenten te verkopen en aan de andere kant van de kraam staan twee vrouwen en één vrouw heeft een buggy. Het kindje in de buggy kijkt verwonderd naar de groenten. Hierna is een beeld te zien van allerlei verschillende kleuren paprika, er is scherp gesteld op de rode. Er zijn handen te zien die paprika's pakken. Hierna komt Hicks weer in beeld.</p> <p>Als Hicks zegt "<i>overpopulation</i>", komt een drukke boulevard in beeld dat schuin van boven is gefilmd. Het beeld is versneld afgespeeld. Bij "<i>overconsumption</i>" is eerst een kort beeld te zien van een fabriek met rokende schoorsteen en daarna een beeld van een tankdop die open staat en een hand die hier zo'n ding in stopt waarmee je de tank weer kan vullen. Vervolgens is Hicks weer in beeld.</p>		
--	--	---	--	--	--

13.2.1 0	1:13:12 – 1:13:26	<p>Siewierski als voice over</p> <p>With more and more people embracing the idea of reducing their intake of animal products, or adopting some kind of a plant-based diet, it seems that things are moving in the right direction. But are they, really?</p>	<p>Het begint met een beeld van witte en grijze wolken die over elkaar heen lopen. Het beeld is hierbij een beetje groenig-sepia achtig. Hierna komen verschillende beelden van twee vrouwen die op de kermis zijn. Als hij zegt “<i>direction. But are they, really?</i>” is een beeld te zien van groenten die uitgestald liggen op kleden op de grond, een vrouw pakt een stuk groente en ruikt hier aan. Er lopen meerdere mensen over de markt.</p>	Plantaardig eten, oplossing	Vragen stellen
13.2.1 1	1:13:26 – 1:14:00	<p>Jim Morris Hicks</p> <p>You know, I hear people saying, "things are getting better. You know, we see people putting solar panels up, and more people are eating plant-based, and there's vegan restaurants going in down the street, things are getting better." Well, not really. And not even close. For every individual that's moving in the direction of a plant-based diet, there's a hundred people moving in the other direction. We've got to double our food production in the next 40 years, to feed the nine billion that we'll have by 2050.</p>	<p>Hicks komt in beeld, totdat hij “<i>solar panels</i>” zegt: dan komt een straat in beeld tijdens zonsondergang waarin twee auto’s voorbij rijden en twee mensen voorbij fietsen. Hierna zijn een man en vrouw in beeld die over een veld gewassen lopen tijdens de zonsondergang. Ze hebben allebei een kistje vast waarin gewassen zitten. Als hij zegt “<i>well, not really</i>” is een kruispunt te zien waarop heel veel auto’s rijden. Het beeld is versneld afgespeeld en het is van schuin bovenaf genomen. Als hij zegt “<i>for every individual</i>”, komt een vrouw in beeld die op een stoel in een witte ruimte zit. Om haar heen lopen allemaal mensen terwijl zij zelf steeds in dezelfde houding blijft zitten en recht de camera in kijkt. Het beeld is versneld afgespeeld en het zoomt langzaam uit. Als hij zegt “<i>there’s a hundred people</i>” is een zebrapad op times square te zien waar mensen overheen lopen en auto’s voorbij rijden. Het beeld is versneld afgespeeld. Wanneer Hicks zegt “<i>we’ve got to double our food production</i>”, is een tractor in beeld die het graan van het veld af haalt.</p>	Waarheid, voedselproducten, toekomst	<p>Algemene opvatting: dingen worden beter.</p> <p>Weerlegging van deze opvatting.</p>
13.3	1:14:00 – 1:15:03	‘global warming’			

Opgedeeld in vier delen					
13.3.1	1:14:00 – 1:14:28	Siewierski als voice over When it comes to global warming, the production of animals for food currently contributes to about 14.5% of the total global warming effect. A contribution larger than the entire global transportation sector combined. Livestock amounts to 53% of nitrous oxide emissions, 44% of methane gas, and 5% of the total carbon dioxide released in our atmosphere.	Het begint met een beeld van de aardbol welke vanuit de ruimte gefilmd is. Her beeld is hierbij sepia-achtig en de aardbol is maar deels zichtbaar: de lens van de camera zorgt ervoor dat er enkel een rondje te zien is, alsof er door een verrekijker wordt gekeken. Wanneer Siewierski zegt “ <i>currently contributes...</i> ” komt een grafiek in beeld met de naam <i>Global estimates of emissions by species</i> ”. Hierop is uiteen gezet hoeveel verschillende dieren aan CO2 uitstoten. Als hij zegt “ <i>A contribution larger...</i> ”, is een schermafbeelding van de website FAO Newsroom op de achtergrond te zien, echter deze is volledig donker gemaakt en er is met oranje letters de tekst “ <i>Livestock sector produces 15.5% of global CO2 emissions</i> ” overheen gezet. Onder in beeld staat in witte, kleinere, letters de bron aangegeven. Vervolgens wordt het beeld weer zwart en komt er een arm in beeld die met een pen in het wit begint op te schrijven: “ <i>This means more emissions than the entire world transportation sector combined</i> ” – ondertussen zegt hij ongeveer hetzelfde. Als de hand klaar is met schrijven verschijnen er onder de tekst een vrachtwagen, auto, bus en een vliegtuig. Ook allemaal in zwart-wit getekend. Als Siewierski zegt “ <i>Livestock amounts to 53%...</i> ” komt een artikel in beeld met titel <i>Commentary: why diets need to change to avert harm from global warming</i> ”. Dit is echter amper te lezen omdat dit erg donker is gemaakt en er met oranje letters woorden overheen zijn gezet: “ <i>54%</i>	Opwarming van de aarde, milieu, vleesindustrie, feiten	Harde feiten: nummers en grafiekjes Gevolgen van de vleesindustrie op de aarde

			<i>of Nitrous Oxide, 44% of Methane gas, 5% of Carbon Dioxide</i> ". De tekst verschijnt in stappen op het scherm: per getal dat hij noemt komt het bijpassende getal ook in beeld.		
13.3.2	1:14:28 – 1:14:33	Enkel het klankschalenmuziekje is te horen. Het ritme is langzaam en het volume is laag.	Er is een foto van een heel magere ijsbeer op een ijsblok omringt door water te zien.	Milieu, klimaatverandering, opwarming van de aarde	
13.3.3	1:14:33 – 1:14:57	Dr. Oppenlander Raising livestock and eating fish, and also producing dairy is one of the largest contributing factors to climate change. And the public needs to know this, and policies need to be enacted to help eliminate that. It's one of the easiest ways that we have to not just adapt to, but to mitigate climate change. And it can be done as easy as just changing out what you have on your plate.	Dr. Oppenlander zit voor zijn boekenkast terwijl hij praat. Als hij het woord <i>fish</i> zegt, is een heel blauw meer te zien dat vanaf erg dicht op het water gefilmd is. Te zien is dat het meer omringd is door bergen met sneeuw erop en dat er kleine witte brokjes ijs in het water liggen. Als hij zegt " <i>largest contributing factors</i> " verschijnt een ijspegel in beeld waar water vanaf druppelt. Hierna komt Dr. Oppenlander weer in beeld, totdat hij zegt " <i>help eliminate that</i> ": dan verschijnt er een beeld vanuit de lucht waarin een wijk is te zien die volledig onder water is gelopen. Vervolgens is een foto te zien van een weerkaart waarbij de hogedrukgebieden worden aangegeven. Vervolgens komt dr. Oppenlander weer in beeld.	Vleesindustrie, advies, klimaatverandering, milieu	Gevolgen van de vleesindustrie op de aarde/het klimaat. Oplossing: plantaardig gaan eten. Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet
13.3.4	1:14:57 – 1:15:03	Klankschalenmuziekje in een rustig tempo en op een laag volume.	Er zijn beelden van ijs, water en de ondergaande zon te zien, waarna een fade-out volgt.		
13.4	1:15:03 – 1:16:35	'organisch vlees' Opgedeeld in twee dele			
13.4.1	1:15:03 – 1:15:23	Siewierski als voice over Organic grass fed beef seems to be the new trend. And the idea sounds really appealing. Cows that live off grass don't take any antibiotics, and therefore	Er is een donker beeld te zien waarop in de achtergrond vage lichten te zien zijn. Bovenin beeld is een klein beetje licht te zien waardoor een stukje prikkeldraad te zien is. Op dit draad is scherp gesteld. Hierna is een koe te zien die achter een prikkeldraad in een weiland staat te grazen.	Organisch, vlees, vragen stellen, gezond	Algemene opvatting: graskoeien zijn een gezond alternatief voor de 'normale' koeien. Vragen stellen

		supposedly provide a healthier food source for us, when compared to factory farmed animals. But is there a catch?	Hierna volgen meer beelden van koeien die in een groten open weide gras aan het grazen zijn of recht in de camera lijken te kijken.		
13.4.2	1:15:23 - 1:16:35	<p>Dr. Oppenlander</p> <p>It's a very large movement today, and I think what's happening is that there's been a shift because of more and more people being concerned about the humane raising of animals, and moving away from factory farms, they're moving toward grass fed operations, or pasture fed operations. It's a complete fabrication by the meat and dairy industries to continue perpetuating the slaughtering of animals, because even though some animal might be humane raised, they're still not humane killed, and all of the animals that are still placed on your plate have to be slaughtered in some manner, and so there's still a humane issue there, but from an environmental standpoint, in many aspects, raising grass fed beef is less sustainable than factory fed animals, and the reason is, because it's so land intensive. It may require eight pounds of feed to produce one pound</p>	<p>Dr. Oppenlander is in beeld. Hierna komen verschillende koeien in beeld die door een weiland lopen. Wanneer dr. Oppenlander het woord <i>humane</i> zegt, komt een stal in beeld waarbij koeien met hun hoofd door een opening heen staan en weinig ruimte lijken te hebben. Hierna volgt een ander beeld van een stal, dit keer zijn de billen van de koeien te zien terwijl zij zowel links als rechts met hun hoofd richting het gangpad staan en erg dicht op elkaar staan. Vervolgens komt dr. Oppenlander in beeld. Hierna komen verschillende beelden van koeien in beeld: zowel buiten als binnen, met veel of met weinig ruimte. Hierna komt dr. Oppenlander weer in beeld, totdat hij zegt "<i>is less sustainable than...</i>": dan is een grote grasvlakte te zien waar koeien overheen lopen en een klein houten huisje op staat. Het shot is van bovenaf genomen en de camera vliegt over het weiland. Hierna is een beeld te zien dat vanaf de grond is gefilmd, waarop koeien op een stuk weiland staan te grazen. Hierna komt dr. Oppenlander weer in beeld, waarna verschillende beelden volgen van koeien die in een weiland met erg veel ruimte rondlopen/grazen/herkauwen.</p>	Vlees, humaan, voeding, vleesindustrie, milieu, gevolg (van het grootbrengen van graskoeien versus fabriekskoeien)	Antwoord op de gestelde vraag: humaan en milieu

		<p>of an animal product, if it were beef, but in a grass fed situation, sometimes, it's 10 times that much, it may be 70, 80 times from a grass fed to a grain fed beef.</p> <p>Additionally, from a climate change standpoint, grass fed cattle produce 40 to 60% more greenhouse gas emissions, meaning methane, carbon dioxide, land use changes, than a grain fed cow would.</p>			
14	1:16:35 – 1:18:40	<p>‘oceanen’</p> <p>Opgedeeld in vier delen</p>			
14.1	1:16:35 – 1:16:48	<p>Siewierski als voice over</p> <p>Another thing often taken for granted is the depletion of our oceans. We often think of fish as a never ending self-replenishing food source, but the truth seems to be quite different.</p>	<p>Het begint met een beeld van een grote golf die omslaat. Hierna is een beeld te zien van een oceaan, welke vanaf de bodem naar boven is gefilmd en er een hele school vissen te zien is. Hierna is een beeld te zien van allemaal vissen die op een tafel liggen en verschillende handen in blauwe handschoenen die deze vissen heen en weer schuiven.</p>	<p>Oceaan, vis, waarheid, algemene opvatting</p>	<p>Algemene opvattingen over oceanen</p> <p>First-person film (“we”)</p> <p>Weerlegging van de algemene opvatting</p>
14.2	1:16:48 – 1:17:12	<p>Andrea Gordon</p> <p>Over 90% of all the big fish in the oceans are already gone. 80% of commercial fisheries are over exploited, or depleted. The fishing fleets are chasing the last of the fish. And have to travel further and further away from the land and deeper and deeper into the ocean to catch them. I've seen illegal</p>	<p>Andrea Gordon is in beeld. Ze zit in een woonkamer en heeft een zwart vest aan waarop een doodshoofd staat met daaronder de tekst <i>sea shepherd</i>. In beeld staat de tekst: “ANDREA GORDON <i>Director of Operations Sea Shepherd Conservation Society</i>”. Voor de rest van de film geldt: als Gordon in beeld is, is deze tekst óók in beeld.</p> <p>Als ze zegt “80% of commercial...” komt een shot in beeld van een schol vissen die heel snel allerlei verschillende kanten op vissen. Hierna is een andere, grote, vis te zien.</p>	<p>Oceanen, vissen, gevolgen (van vissen vangen op de oceaan)</p>	<p>Harde cijfers als bewijs dat de oceanen ‘leeg’ raken</p> <p>Weerlegging van de algemene opvattingen</p>

		<p>fishing in Antarctica, and that's as far away from land as you can get.</p>	<p>Vervolgens volgen twee shots van vissen die in een soort goot liggen en op en neer liggen te kwispelen. Daarna komt Gordon weer in beeld. Vervolgens zijn beelden te zien van hoe vissen worden gevangen: één is met een net, bij het ander beeld is een grote boot te zien waar een touw uit hangt. Aan dat touw zit een grote vis vast die lijkt te bloeden. Hierna komt Gordon weer in beeld</p>		
14.3	1:17:12 - 1:18:02	<p>Dr. Oppenlander</p> <p>When someone sits down at a table, to eat fish or seafood on their plate, what they're really doing is they're eating a target fish that's becoming depleted to the point of near extinction, but they're also eating baggage comes with it, and typically it requires about five to twenty times more other seafood, as by-kill, and by-kill is the term that relates to all those other sea life, living in the ocean that are killed in the process of trying to get that target fish to your plate, whether it's with purse seine type of fishing method, or long line or bottom trawling, or middle trawling, our oceans are expected to be completely devoid of all fish that we recognize commercially today by the year 2048.</p>	<p>Het begint met een beeld van een grote boot die door ijsblokken heen vaart. Hier vaart een klein bootje achteraan. Hierna komt dr. Oppenlander weer in beeld. Als hij “<i>target fish</i>” zegt, komt een grote vis in beeld die omwikkeld is door netten. Daarna is te zien hoe allemaal kleine vissen uit een groot net worden gehaald en op de boot in een soort goot worden gegooid. Er volgen verscheidene beelden van vissen die vast zitten in netten, die bloeden, etc. dit wordt af en toe afgewisseld met een beeld van dr. Oppenlander</p>	<p>Vis, bijvangst, gevolgen</p>	<p>Uitleg van de vismarkt</p> <p>Verantwoordelijkheid bij de consument: hij kiest ervoor om een (target)vis te eten.</p> <p>Gevolgen van visvangst: in de toekomst zullen er geen vissen meer zijn in de oceanen</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>

14.4	1:18:02 – 1:18:40	<p>Paul Watson</p> <p>The oceans are dying, and nobody wants to know about it. And if the oceans die, we die. It's as simple as that. And if you start destroying them, you're basically killing out the crew, and the life support systems going to collapse, and there won't be any air to breathe, and there won't be any food to eat, and the climate will be out of control, and, not a good thing. But we have to humble ourselves and recognize that we need these-this diversity, we need these creatures, we need this interdependence, and if we don't see that, then our chances of survival are quite slim. My big concern is not that we're going to wipe ourselves out, out of sheer ecological stupidity, but that we're going to take so much with us.</p>	<p>Watson staat buiten terwijl hij praat. In beeld staat de tekst "CAPTAIN PAUL WATSON <i>Founder of Sea Shepherd Conservation Society</i>". Voor de rest van de film geldt: als Watson in beeld is, is deze tekst ook in beeld. Als hij zegt "<i>and if you start destroying them...</i>" komt een grote vis in beeld die op een boot naar binnen wordt gehaald. Hierna komt Watson weer in beeld, totdat hij het woord <i>humble</i> zegt: dan komt een walvis in beeld die aan het wateroppervlak water uitspuit. Vervolgens komt Watson weer in beeld. Als hij zegt "<i>my big concern</i>" is vanuit de lucht een grote boot te zien waar verschillende kleine boten omheen varen. Daarna is Watson weer in beeld.</p> <p>Als hij klaar is met praten verschijnt een ijsschots in beeld waarop een groot aantal pinguïns op het puntje staat. In de achtergrond is te zien hoe er steeds minder ijs en steeds meer zee te zien is.</p>	<p>Gevolgen (van vissen vangen), oceanen</p>	<p>Statement</p> <p>De gevolgen van het leegraken van de oceanen.</p> <p>Noodzaak van het overstappen op een plantaardig dieet</p>
15	1:18:40 – 1:19:27	<p>'de mens moet zijn aanpak veranderen'</p> <p>Opgedeeld in twee delen</p>			
15.1	1:18:40 – 1:18:59	<p>Jim Morris Hicks</p> <p>So much confusion, and so much debate. That it just boggles my mind that we can't think like third graders, and say, "why not just address the number one cause here."</p>	<p>Hicks is in beeld terwijl hij praat.</p>		<p>Door verontwaardiging in te zetten wordt zowel de noodzaak van een oplossing als de domheid van de mens duidelijk.</p> <p>Verantwoordelijkheid voor de oplossing van het probleem:</p>

		You know, we got ten holes in the boat, the boat's sinking, which hole do we fill first? Go to the big hole. Fill that big hole first.			de kijker/de consument
15.2	1:18:59 – 1:19:27	Dr. Oppenlander I mean, so often we're looking at just what we would like to eat, because it satisfies our taste preferences. Well, we're at a point in time, in order to save humanity essentially, save our species, which is not an overstatement at all, we need to start looking outside of self, and start looking at how our choices are fully effecting those around us, those species that we share this planet with, and especially future generations.	Het begint met een beeld van een barbecue waar saucijzen op liggen die met een spatel worden omgedraaid. Hierna komt een pizza in een doos in beeld. Van verschillende kanten worden er pizzapunten uit de doos gehaald. Hierna is een man te zien die van een stuk pizza eet. Als Dr. Oppenlander zegt “ <i>save humanity</i> ” komt een vrouw in beeld. Ze ligt in een ziekenhuisbed en heeft een kind op haar borst liggen. Het is duidelijk dat ze net bevallen is. Als hij zegt “ <i>we need to start looking</i> ” komt een zandloper in beeld. Deze zandloper staat op een rots en op de achtergrond is een bos te zien. Hierna komt dr. Oppenlander in beeld. Wanneer hij zegt “ <i>future generations</i> ” verschijnen allemaal zwarte kinderen in beeld die aan het dringen zijn om bij de camera in de buurt te komen.	Oplossing, verantwoordiging	Verantwoordelijkheid voor de oplossing van het probleem ligt bij de consument/de kijker.
16	1:19:27 – 1:20:25	‘Siewierski’s motivatie’ Siewierksi als voice over A couple years back, I saw a documentary called ‘ <i>Earthlings</i> ’ that exposed the conditions in which farm animals are slaughtered. It made a big impact on me. I knew that animals got killed for food, but seeing how it actually happened, and seeing the	Het begint met een beeld van de sterrenhemel. Het beeld is gemaakt in een bos dus er staan allemaal bomen op de voorgrond. De sterren bewegen en de camera verplaatst ook waardoor de positie van de bomen op het scherm ook veranderen. Vervolgens komt er een scherm in beeld met daarop beelden van de film <i>Earthlings</i> , waarop te zien is hoe beesten worden geslacht. Onder in het beeld van de televisie is een tijdbalk te zien welke steeds verspringt: het is hierdoor	Wens, verandering, urgentie, keuzes, vlees	Eigen ervaring First-person film De kijker bang maken met beelden van dieren die op gruwelijke wijze worden geslacht. Vragen stellen: hoe is dit mogelijk?

		<p>suffering, pain and terror that these animals go through, put things into a new perspective for me. I was already eating mostly plant-based foods at the time, but after seeing those images, I decided I could not contribute to the killing of innocent animals any longer. So I became a 100% plant eater. I was not in a position to judge anybody, after all, I ate animals for over 30 years of my life. But I wanted to understand, how come in this day and age, such a massive genocide was allowed. And how come us, the general population, government and corporations allowed for this to happen?</p>	<p>duidelijk dat er naar beelden uit verschillende momenten van de film wordt gekeken.</p> <p>Wanneer hij zegt “<i>so I became a 100% plant eater</i>” komt zijn hoofd in beeld. Hierna is zijn romp te zien terwijl hij eten vanaf een buffet in een kartonnen doos doet. Vervolgens is te zien hoe hij met een doos eten en een <i>take away</i> koffie door een draaideur een gebouw uit loopt. Hierna volgt een kort shot van een hoog gebouw waar rook uit komt, waarna Siewierski te zien is terwijl hij aan het rijden is. Hij is hierbij vanuit de passagiersstoel gefilmd. Vervolgens is te zien hoe hij met zijn laptop en zijn hond op schoot zit en iets leest dat op zijn laptopscherm zat. Als hij zegt “<i>how come us</i>” is een kruising in beeld waar auto’s overheen rijden. Dit beeld is versneld afgespeeld. Als hij het woord <i>government</i> zegt komt het witte huis in beeld. Bij het woord <i>corporations</i> komt een wolkenkrabber in beeld. Er is hierbij van beneden naar boven gefilmd waardoor de grootte van het gebouw wordt benadrukt.</p>		
17.1	1:20:25 – 1:23:00	<p>‘we eten sommige dieren wel en andere niet’</p> <p>Opgedeeld in acht delen</p>			
17.1.1	1:20:25 – 1:20:31	Een toon is te horen met op de achtergrond wat klankschalen.	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>For the animals, all people are nazis; to them life is an eternal Treblinka</i> ”.	leven	
17.1.2	1:20:31 – 1:21:12	<p>Melanie Joy</p> <p>We love some animals, and eat others because we have been born into an invisible belief system that conditions us to compartmentalize when it comes to animals. It conditions us to</p>	<p>Joy is in beeld. Ze zit op een bank en achter haar zijn de gordijnen gesloten. Rechts naast haar staat de lamp aan. In beeld staat de tekst “<i>MELANIE JOY, PHD, EDM. Psychology and sociology professor University of Massachusetts Boston</i>”. Voor de rest van de film geldt: als Joy in</p>	Moraal, normen en waarden, keuzes, dieren,	<p>Verklaring: waarom zijn sommige dieren huisdieren en andere dieren ‘eetbaar’?</p> <p>Vlees als ongezond</p>

		<p>think of certain animals as edible, and other animals as inedible. And the invisible belief system that conditions us to eat certain animals, is what I call carnism. One way carnism remains invisible, is by remaining unnamed. If we don't name it, we can't even think about it, so we can't question it. When we don't see something, obviously, it becomes much easier to maintain this mythology that there is no problem, there is no atrocity.</p>	<p>beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Als ze zegt <i>“that conditions us...”</i> komt een drukke stoep in beeld. Er lopen veel mensen overheen en in de achtergrond zijn auto's te zien die over de drukke straat rijden. Hierna is een barbecue te zien waarop een hamburger ligt die wordt omgedraaid met een spatel. Als ze zegt <i>“eatable”</i> komen koeien in een stal in beeld, en bij <i>“ineatable”</i> komt een hond in beeld. Vervolgens is Joy weer in beeld. Als ze <i>carnism</i> zegt, komt een barbecue in beeld waarop hamburgers liggen. Vervolgens is iemand in een witte jas te zien die bezig is met papieren. Het begint met een shot van de handen, waarna de camera via zijn armen naar boven gaat waardoor uiteindelijk het gezicht van deze persoon in beeld is. Hierna komt Joy weer in beeld.</p>		
17.1.3	1:21:12 -1:21:28	<p>Een oude reclame, waarin een krakerige voice over te horen is. Op de achtergrond klinkt een koor dat enthousiast het vlees lijkt toe te zingen. De voice over zegt:</p> <p>This is not just something to eat. This is beautiful love, joy, work, action. This is life.</p>	<p>Oude beelden zijn te zien van een oude reclame. Er wordt vlees laten zien dat wordt aangesneden. Daarna komt een rood scherm in beeld waarop met witte letters staat <i>“Presented by the American Meat Institute”</i>.</p>	Vlees, reclame	Vlees is ongezond
17.1.4	1:21:28 -1:21:42	<p>David Choi</p> <p>You think they're just animals? They have intelligence. They have language signal. They have love. So when they are about to face deaths, in a death chamber, they fear, and they sad, and they anger.</p>	<p>Choi is in beeld terwijl hij praat. Op de achtergrond is te zien dat hij in een restaurant staat. In beeld staat de tekst <i>“DAVID CHOI Buddhist plant based chef and wellness advocate”</i>. Voor de rest van de film geldt: als Choi in beeld is, is deze tekst ook in beeld.</p> <p>Als hij <i>language</i> zegt, verschijnen koeien in beeld die in een stal staan en hun hoofd door de beugels</p>	Dieren, vleesindustrie	

			<p>hebben gedaan om zo te kunnen eten. Vervolgens verschijnt een ander beeld va koeien, waarna kippen te zien zijn die achter gaas zitten. Als hij zegt <i>“when they are about to face death”</i> is een koe te zien die in een ongemakkelijke houding in een te kleine ruimte ligt en probeert op te staan. Hierna komt Choi in beeld.</p>		
17.1.5	1:21:42 – 1:22:23	<p>John Joseph McGowan</p> <p>You know, everybody talks about the holocaust, what about the holocaust we're creating for the animals? Every year, we're killing billions and billions of animals, and you want peace on earth? Peace on earth is for all living entities, not just humans. People just got locked up in Utah for photographing a cafo, a concentrated animal feeding operation. These people keeping the people ignorant, and it's sick, to make money. And if the truth gets out, if people know where their food came from, or where their food-how their food was produced, they wouldn't eat that shit.</p>	<p>McGowan komt in beeld terwijl hij praat. Terwijl hij praat komt een foto in beeld welke van Google Earth is gekomen en waarop van bovenaf allemaal verschillende weilanden met koeien te zien zijn. Hierna is nog zo'n beeld te zien. Vervolgens komt een weiland in beeld dat vrijwel zwart ziet van de koeien. Hierna komt McGowan weer in beeld terwijl hij zegt <i>“peace on earth is for all living entities”</i>.</p> <p>Nadat hij heeft gezegd <i>“not just humans”</i> komt een oud televisietoestel in beeld waarop beelden van een protest te zien zijn. Vervolgens komt hij weer in beeld terwijl hij verder praat. Als hij zegt <i>“for photographing”</i>, komt een artikel van Yahoo News in beeld met de titel <i>National Geographic Photographer Arrested After Taking Photos of Kansas Feedlot</i>. Hierna verschijnt een andere website in beeld waarop een artikel open staat met de titel <i>Activists Charged Under Ag-Gag Law for Taking Pictures of a Pig Farm from Public Property</i>. Hierbij is een foto gezet van de binnenkant van een varkensstal. Hierna verschijnt een artikel in beeld met de titel <i>BREAKING: 4 People Prosecuted Under #AgGag Law for Photographing Factory Farm From the Road</i>. Hierbij is een foto gemaakt van een weiland met</p>	<p>Dieren, vergelijking, vlees, demonstreren, moord</p>	<p>Vergelijking: het slachten van dieren met de holocaust.</p> <p>Bewijs voor wat wordt gezegd in de vorm van schermafbeeldingen van verschillende websites.</p>

			daarvoor een hek. Er is scherp gesteld op het hek. Hierna komt McGowan weer in beeld.		
17.1.6	1:22:23 – 1:22:36	Paul Watson When you start to threaten the dominant paradigm of society, you're going to become a force to be reckoned with, and they'll do everything they can to destroy you. And that's exactly, that's happening now.	Watson is in beeld totdat hij zegt “ <i>they'll do everything they can to destroy you</i> ” komt een man in beeld met een kogelvest aan en een tweede persoon (welke we vanwege een over the shoulder shot niet goed kunnen zien) haalt een kogel uit het vest, ter hoogte van het hart van de man. Vervolgens legt hij de kogel op zijn hand en wordt hierop ingezoomd.	Gevolgen (van het leegvissen van de oceaan), industrie, demonstreren	
17.1.7	1:22:36 – 1:22:45	Het klankschalenmuziekje is te horen.	Er zijn verschillende shots van boten met een piratenlogo. Op het eerste shot is sprake van een grote boot en bij het tweede shot is sprake van een kleine boot. Hierna is te zien hoe één van de piraten-boten dicht bij een grote boot komt en door de grote boot wordt bespoten.	Oceaan, demonstreren, boten	
17.1.8	1:22:45 – 1:23:00	Er is nog steeds het klankschalenmuziekje te horen.	Het begint met de tekst “ <i>Can you see the truth?</i> ”, welke op een andere manier dan alle andere citaten in beeld wordt gebracht. Hierna volgen allemaal korte beelden van dieren die niet goed worden behandeld, zoals bijvoorbeeld een beeld van koeien die met veel te veel op een veel te kleine ruimte staan en één daarvan krijgt een klap op zijn hoofd of kuikentjes die allemaal op een lopende band worden laten vallen. Hierna komt de tekst in beeld: “ <i>Now that you know, what will you do?</i> ”. Ook deze tekst is afwijkend van alle andere teksten in opmaak en sluit aan bij de tekst die aan het begin van de sequentie in beeld kwam. Het lijkt erop dat dit gehele stukje uit een andere film of reclamefilmje komt en in zijn geheel in deze film is gemonteerd.	Reclame, keuze, dieren, waarheid, vleesindustrie, verantwoordelijkheid	De vleesindustrie is inhumain: wordt laten zien aan de hand van beelden met een dreigend muziekje.

17.2	1:23:00 – 1:24:52	‘hoe kan het dat we ons er niet bewust van zijn hoe het ervoor staat?’			
		Opgedeeld in zes delen			
17.2.1	1:23:00 – 1:23:24	<p>Ashlee Piper</p> <p>There are still people who'll see that, and they'll be resistant, I mean, I was one of those people, you know, I grew up in Texas, eating beef all the time, and I loved animals, I always loved the companion animals I grew up with, and you know, I never really thought much, I thought I was eating healthy. So I think a lot of the resistance that people feel is because we're so conditioned to eat these things all the time, we've been conditioned from a very young age.</p>	<p>Piper is in beeld totdat ze het woord <i>beef</i> zegt: dan verschijnt een stuk rauw vlees in beeld. Als ze zegt “<i>I loved animals</i>” komt een hond in beeld die op de stoep voor een huis zit. Hierna komt Piper zelf weer in beeld, totdat ze zegt “<i>I think a lot of the resistance...</i>”, want dan verschijnen verschillende gevelde koeien in beeld die aan hun poten aan een haak hangen bij de slager. Hierna volgt een beeld van een pan waar stukken bacon in worden gebakken. Vervolgens komt Piper weer in beeld</p>	Eigen ervaring, vlees, dieren, gezond, opvatting	Eigen ervaring Vlees is ongezond Verklaring: waarom eet men vlees? – uit gewoonte.
17.2.2	1:23:24 – 1:23:39	<p>Melanie Joy</p> <p>And even if we make the intellectual connection, even if we say, "yes, I'm eating a cow." We still don't make the emotional connection, because if we did, we would feel the empathy that would cause us to feel disgusted rather than appetized.</p>	<p>Het begint met een beeld van een kind dat een spiesje met groenten en kip aan het eten is. Vervolgens komt Joy in beeld, gevolgd door een beeld van vlees op een bord dat wordt gesneden en aan de vork wordt geprikt. Als ze zegt “<i>if we did</i>”, komt een shot in beeld van levende kippen die aan hun poten op hun kop in een rek hangen. Hierna komt Joy weer in beeld.</p>	Dieren, connectie, vlees, verklaring	Verklaring
17.2.3	1:23:39 – 1:23:51	<p>Hillary Biscay</p> <p>I couldn't pretend anymore that was, that was-eating that chunk of chicken breast was the same as the broccoli next to it, it just didn't, I couldn't, couldn't</p>	<p>Biscay is in beeld terwijl ze praat. Als ze zegt “<i>that chunk of chicken breast</i>” komt een shot in beeld waarop een tafel te zien is waar allemaal lichaamsdelen en organen van kippen op een hoop liggen terwijl er iemand bezig is met het doorhakken van een ander stuk kip.</p>	Eigen ervaring, vlees	Eigen ervaring

		fake it to myself anymore.	hierna komt Biscay zelf weer in beeld.		
17.2.4	1:23:51 – 1:24:09	Ashlee Piper And there's a reason why, you know, slaughter houses, and feed lots are not located in densely populated areas. It's not for lack of space, it's because people don't want us to see it. Then those animals go on a long journey to the slaughter house, at night, usually. So we don't see a lot of that, and that's by design.	Piper is in beeld totdat ze zegt <i>“it's not for lack of space”</i> : dan komen er twee luchtshots van verschillende stallen in beeld, waarbij te zien is dat er om de stallen heel veel ruimte is. Hierna komt een varken in beeld die erg weinig ruimte heeft en heel ongelukkig lijkt te kijken. Vervolgens komt een vee-vrachtwagen in beeld, gevolgd door het beeld van Piper zelf.	Verklaring, dieren, vlees, vleesindustrie	Verklaring: waarom staan slachthuizen ver buiten de gemeenschap?
17.2.5	1:24:09 – 1:24:23	Karyn Calabrese Who's to say which animals are to be tortured and killed? We've decided in America, in our part of the world, cows and pigs, and lambs are to be eaten, but in some parts of the world, they eat dogs and cats, and in some parts of the world they eat snakes and monkeys.	Calabrese is in beeld terwijl ze praat.	Moraal, dieren, vlees	Morele vraag wordt gesteld
17.2.6	1:24:23 – 1:24:52	Melanie Joy Yes, it's true that people have eaten animals for thousands of years, but today, for many people in the world, there's absolutely no need to eat animals. You know, we are causing, as human beings, massive suffering, to other sentient beings, suffering that is completely	Joy is in beeld totdat ze zegt <i>“for thousands of years”</i> : dan verschijnt een televisietoestel in beeld waarop verschillende beelden te zien zijn van de “oermens” die rondom een vuur zitten te koken. Hierna komt Joy weer in beeld. Als ze zegt <i>“you know, we are causing...”</i> is een vertraagd beeld van mensen die het zebrapad oversteken te zien. De mensen lopen allemaal weg van de camera. Hierna komt Joy weer in beeld.	Moraal, gewoontes, vlees, geschiedenis, dieren, gevolgen (van het eten van vlees), keuze, verantwoordelijkheid	Statement: het is niet nodig om vlees te eten.

		unnecessary. When eating animals is no longer a necessity for survival, then it becomes a choice. And choices always stem from beliefs.			
17.3	1:24:52 – 1:26:01	“vissen voelen geen pijn” Opgedeeld in vijf delen			
17.3.1	1:24:52 – 1:25:06	Siewierski als voice over There is a popular myth that perpetuates the idea that fish don't feel any pain. That makes it easier for people to consume it, since it seems to be more humane. But, is it really true?	Er verschijnt een hefruck in beeld die een grote grijze bak verplaatst. Vervolgens is een bak water te zien waar allemaal bloedende vissen in liggen. Er staat een buis in de bak waar de vissen naartoe getrokken/gezogen lijken te worden. Vervolgens is er een ander shot van een bak dode vissen te zien waar met een spatel doorheen wordt gegaan. Hierna is te zien hoe een levende vis wordt gevild, waarna de vis begint te spartelen en vervolgens wordt hij onthoofd.	Vis, mythe, algemene opvatting, humaan	Algemene opvatting ('mythe'): vissen voelen geen pijn. Vragen stellen
17.3.2	1:25:06 – 1:25:24	Dr. Oppenlander Fish have proprioception, they have feelings. And so there are a number of researchers that would tell you very clearly that it's a very uncompassionate way to eat, you're slaughtering between one and three trillion fish per year, and all of those fish have sensory reception, they all have feelings.	Dr. Oppenlander is in beeld totdat hij zegt “ <i>very clearly</i> ”: dan verschijnen er verschillende beelden van vissen die gevangen zijn. In sommige beelden is ook te zien hoe er mensen bij staan die op nare wijze met de vissen om gaan. Hierna komt dr. Oppenlander in beeld.	Vis, wetenschap	Weerlegging van de algemene opvatting dat vissen geen pijn voelen.
17.3.3	1:25:24 – 1:25:42	Melanie Joy The industries depend on keeping these facts out of our consciousness. So for example, we learn to resist taking in	Joy is in beeld totdat ze zegt “ <i>those who may help us</i> ”, want dan verschijnt een man in een wit overhemd (op het eerste gezicht lijkt het alsof de man een witte doktersjas aan heeft) in beeld die achter een computer naar een filmpje	vleesindustrie, verklaring, vlees	

		information from those who may help us begin to question carnism. If you shoot the messenger, you don't have to take seriously the implications of their message.	zit te kijken van varkens in stallen. Daarna komt Joy weer in beeld.		
17.3.4	1:25:42 – 1:25:55	David Choi So we need to educate our children the true meaning of what these animals really are, by showing, and by awareness about life of the pig or chicken is very much same as life of cat and dog.	Choi is in beeld totdat hij zegt “ <i>the true meaning</i> ”, want dan komt een klaslokaal in beeld waarin te zien is hoe drie kinderen op een rijtje achter hun tafel zitten en op elke tafel staat een laptop waarop ze aan het typen zijn. De kinderen zullen de leeftijd hebben van groep 1-2. Hierna komt een groepje tieners in beeld die aan een tafel zitten waar verschillende computers op staan. Ze zijn aan het discussiëren. Vervolgens is er een beeld te zien van een klaslokaal in vermoedelijk Afrika: er is van achterin de klas naar het bord gefilmd, hier staat de docent voor. Alle kinderen zitten op de grond of springen enthousiast op met hun hand in de lucht. Wanneer hij zegt “ <i>awareness about life</i> ”, komt een geitje in beeld dat opkijkt naar de camera. Vervolgens zijn twee biggen te zien die in een stal in het stro liggen. Eéntje ervan staat op en kijkt richting de camera. Als het woord <i>chicken</i> te horen is, is een shot te zien van kippen die dicht op elkaar staan. Als Choi “ <i>life of cat and dog</i> ” zegt, is een shot te zien waarop een schaap en een hond tegen elkaar aan liggen.	Advies, vlees, dieren	Advies
17.3.5	1:25:55 – 1:26:01		Een biggetje in een groen grasveld komt in beeld. Het biggetje snuffelt rond. Dit deel eindigt met een fade-out.	Dieren	

18	1:26:01 – 1:29:13	‘slot/einde’ Opgedeeld in tien delen			
18.1	1:26:01 – 1:26:07	Een toon is te horen met daaronder rustige klankschalen.	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>In the end, it is your choice</i> ”.	Verandering, keuze, zoektocht, gezond, gezin	Verantwoordelijke id: het is de keuze van de kijker zelf.
18.2	1:26:07 – 1:26:42	Siewierski als voice over Our time on this planet is very short. And change can sometimes be difficult. And slow. But by taking the right steps, we can point ourselves into a better direction. As for myself, this was the most exciting journey I ever took. And I look forward to continue living a healthy, plant-based lifestyle with my family. And to keep empowering others with this information.	Dit deel begint met een shot van een opkomende zon. Hierna is een blad te zien waarop regendruppels vallen. Dit shot is vertraagd afgespeeld. Hierna is een fade over naar een slak die tegen een zwarte achtergrond te zien is. Hij kruipt van links in het scherm richting rechts. De slak komt in beeld bij het woord <i>slow</i> . Als hij zegt “ <i>the right steps</i> ” komt een schaakbord in beeld waar een pion wordt verplaatst. Hierna is een shot vanuit een landend zweefvliegtuig te zien, gevolgd door een shot van Siewierski die achter het stuur van een zweefvliegtuig zit. Als hij zegt “ <i>I ever took</i> ” is een beeld te zien van Siewierski met zijn dochter op zijn arm die vrolijk aan het dansen zijn. Hierna is een beeld te zien van Siewierski en een vrouw die op de groenteafdeling van de supermarkt achter een winkelwagen staan. In de winkelwagen zit Siewierski’s dochter. Hierna is een shot te zien van de dochter die in de winkelwagen zit. Vervolgens is te zien hoe de dochter over het hek van een stal wordt getild zodat ze het varken kan zien. Ze probeert het varken te aaien maar komt er met haar korte armpje niet bij. Hierna is nog eens hot te zien van Siewierski achter het stuur in een vliegtuig, gevolgd door een luchtshot van New York.	Keuze, gezond	First-person film (“our”) Eigen ervaring Verantwoordelijke id bij de kijker en de consument: <i>we can point ourselves into a better direction</i>
18.3	1:26:42 – 1:26:50	Dr. Oppenlander It's so important for us to take care of ourselves.	Dr. Oppenlander is in beeld terwijl hij praat. Opvallend is dat hij in dezelfde setting zit als eerder, namelijk voor de boekenkast en het raam	Mensheid	Verantwoordelijke id bij de kijker: <i>take care of ourselves</i> .

		For our own human health standpoint, but it really won't matter how healthy we are if our planet isn't healthy.	waar een computerscherm voor staat, maar dit keer ontbreekt de tekst van zijn naam en beroep in beeld.		
18.4	1:26:50 - 1:27:03	Jim Morris Hicks You know what's unique about us? We are the only species out of the millions that does not live in Harmony with nature.	Hicks is in beeld terwijl hij praat. Opvallend is dat hij in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk voor de boekenkast, maar dit keer ontbreekt de tekst van zijn naam en beroep in beeld.	Keuze, kennis	
18.5	1:27:03 - 1:27:20	De'Mar Hamilton At least it's good to educate yourself and be aware, and then you can make the decision from there, because ultimately, it's your choice to make, you know. It's not like, "hey, you know, you're the worse person if you don't do this." No, it's not like that, but at least educate yourself, find out, you know, so at least you just know. I mean, you can make the choices on your own.	Hamilton is in beeld terwijl hij praat. Opvallend is dat hij in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk voor de glazen wand, maar dit keer ontbreekt de tekst van zijn naam en beroep in beeld.	Dokters, mensen, gewoontes	Eigen keuze Verantwoordelijkheid ligt bij de kijker.
18.6	1:27:20 - 1:27:42	Karyn Calabrese I don't believe there's an evil cabal of doctors and government people, I believe there's a system in place, and the world is so asleep, and they've forgotten, intuitively that people just follow the system without thinking, without questioning, and it's because they're asleep.	Calabrese is in beeld terwijl ze praat. Opvallend is dat ze in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk voor de bakstenen achtergrond, maar dit keer ontbreekt de tekst van haar naam en beroep in beeld.	Ongeloof, geschiedenis	Verklaring: de men maakt de keuzes die men maakt omdat ze niet beter weten.

		It's not because they're stupid, it's not because they're not motivated.			
18.7	1:27:42 - 1:27:59	Joe Cross I mean, it's really insanity when you think about it. That we are sitting here, in the modern day, and we've got to talk about eating fruits and vegetables. You know, you go back in any time in history, past, say the last 100, 200 years, and it was just like everyone was doing it.	Cross is in beeld terwijl hij praat. Opvallend is dat hij in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk in de keuken, maar dit keer ontbreekt de tekst van zijn naam en beroep in beeld.	Verantwoordelijk, burgerschap, verantwoordelijkheid, oplossing, plantaardig eten	
18.8	1:27:59 - 1:28:22	Rich Roll If you want to be a responsible steward of our precious planet, and its' dwindling resources, eating a plant-based diet really is the only solution. And by voting with your dollar, and eating a plant-based diet, you are saying no to animal agriculture, and all the devastation, all the havoc that it's wreaking on our planet.	Roll is in beeld terwijl hij praat. Opvallend is dat hij in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk op de grote stoel met een grote bank en keuken vaag in de achtergrond, maar dit keer ontbreekt de tekst van zijn naam en beroep in beeld.	Het juiste doen, keuze, verantwoordelijkheid, plantaardig eten, gezondheid	Verantwoordelijkheid id ligt bij de kijker: <i>voting with your dollar</i> Plantaardig dieet als oplossing voor de huidige staat van de planeet.
18.9	1:28:22 - 1:29:02	Laura Theodorore I think that every human being wants to do good. I think that every human being, in their core, wants to do what's right. And I think that if we look at it, and we say, "you know what? What is it that I can do today, to	Theodore is in beeld terwijl ze praat. Opvallend is dat ze wel in dezelfde setting zit als in de rest van de film, namelijk met de ramen en gordijnen op de achtergrond, maar dit keer ontbreekt de tekst van haar naam en beroep in beeld.	Verandering	Verantwoordelijkheid id ligt bij de kijker/ de consument. Eigen keuzes Plantaardig dieet als oplossing voor het klimaat, gezondheid en voor de dieren.

		make the environment better, to make my health better, and to have compassion for animals, for our fellow creatures. What is it that I can do today? I can start on the path to a plant-based diet.”			
18.10	1:29:02 – 1:29:13	Het klankschalenmuziekje is te horen en eindigt in één toon.	Tegen een zwarte achtergrond verschijnt de tekst “ <i>Be the change you wish to see in the world</i> ”.		
19	1:29:13 – 1:31:09	‘aftiteling’			