

# Young Urban Professionals in de voedselomgeving van Kanaleneiland

Een sociaal ecologisch onderzoek naar de ervaring met en het gebruik van de voedselomgeving van Kanaleneiland



23-8-2018  
Universiteit Utrecht  
Ciska van Alphen

Maartje Poelman



## **Colofon**

Een sociaal ecologisch onderzoek naar het gebruik en de ervaring met de voedselomgeving van  
Kanaleneiland door young urban professionals

Masterthesis  
Universiteit Utrecht Geowetenschappen  
Human Geography  
Augustus 2018

Auteur  
Ciska van Alphen  
4148924  
[c.vanalphen@students.uu.nl](mailto:c.vanalphen@students.uu.nl)

Begeleidster  
Dr. Maartje Poelman  
Universiteit Utrecht  
[m.p.poelman@uu.nl](mailto:m.p.poelman@uu.nl)

*Afbeelding voorblad: WUR,2015*

## Voorwoord

Voor u ligt mijn masterscriptie over het gebruik van en de ervaring met de voedselomgeving van Kanaleneiland door young urban professionals. Dit onderzoek heb ik uitgevoerd in het kader van mijn masteropleiding Human Geography aan de Universiteit Utrecht. Hierbinnen heb ik de richting Urban Geography: Daily Life and Public Spaces gevolgd. Van februari 2018 tot augustus 2018 heb ik aan deze scriptie gewerkt. Tijdens deze periode heb ik ook stage gelopen bij de gemeente Utrecht op de afdeling Volksgezondheid. Door mijn periode bij team voedsel en voeding heb ik inzage gekregen in de wereld van de voedseltransitie en de rol die de gemeente Utrecht hier inneemt.

Er zijn een aantal mensen die ik wil bedanken. Zij hebben mij geholpen bij het tot stand komen van deze scriptie. Als eerste wil ik mijn begeleidster vanuit de Universiteit Utrecht Maartje Poelman bedanken voor de bruikbare feedback. Daarnaast wil ik Egbert van der Zee en Joris Timmermans bedanken voor hun hulp bij de ruimtelijke analyse. Ook wil ik mijn collega's bij de gemeente Utrecht (Anne-Marie Gout, Katharina Prause, Hannie Kuiken en Karen Hitters) bedanken voor hun begeleiding tijdens mijn stageperiode. Tot slot wil ik alle deelnemers die mee hebben gewerkt aan dit onderzoek bedanken.

In deze periode heb ik veel geleerd en vele inzichten gekregen over de voedseltransitie en met name over de voedselomgeving. Met dit onderzoek wil ik een bijdragen leveren aan de kennis van de interactie tussen de voedselomgeving en eetgedrag.

Ik wens u een fijne leeservaring toe.

# Inhoud

Voorwoord .....	3
1. Inleiding .....	7
1.1 Aanleiding.....	7
1.2 Probleemstelling.....	8
1.3 Maatschappelijke relevantie .....	9
1.4 Wetenschappelijke relevantie.....	10
1.5 Leeswijzer .....	10
2. Theoretisch kader .....	11
2.1 De voedselomgeving .....	11
2.1.1 De verschillende domeinen van de voedselomgeving .....	12
2.1.2 De bereikbaarheid van voedsel in de omgeving .....	14
2.1.3 Sociaal economische verschillen in het gebruik van de voedselomgeving .....	16
2.2 Sociaal ecologische modellen.....	17
2.3 Barrières en ‘enablers’ bij het maken van een gezonde voedselkeuze .....	21
2.3.1 Sociale barrières en ‘enablers’ .....	22
2.3.2 Barrières en ‘enablers’ vanuit de voedselomgeving .....	23
2.3.3 Individuele barrières en ‘enablers’ .....	24
2.4 Een veranderende voedselomgeving: casestudy Kanaleneiland .....	25
2.5 Conclusie .....	26
3. Methode: de ruimtelijke analyse .....	27
3.1 Onderzoeksgebied en doelstelling ruimtelijke analyse.....	27
3.2 Gebruikte datasets .....	28
3.3 Data analyse .....	29
3.4 Operationalisering.....	29
3.5 Procedure .....	31
4. Resultaten: de ruimtelijke analyse .....	32
4.1 Sociaal economische status van de Utrechtse wijken en buurten.....	32
4.2 De Utrechtse voedselomgeving .....	34
4.3 Conclusie .....	41
4.5 Discussie .....	41
5. Methode kwalitatief .....	43
5.1 Achtergrond informatie onderzoeksgebied .....	43
5.2 Statistieken Kanaleneiland .....	44

5.3 Deelnemers .....	48
5.4 Operationalisering .....	49
5.5 Onderzoeksdesign .....	50
5.6 Procedure .....	52
5.7 Dataverwerking .....	53
6. Resultaten.....	54
6.1 Karakteristieken deelnemers .....	54
6.2 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten in Kanaleneiland .....	55
6.2.1 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten vanuit de ‘Community Nutrition Environment’ .....	55
6.2.2 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten vanuit de ‘Consumer Nutrition Environment’ .....	57
6.3 Buiten de deur eten.....	59
6.3.1 Het gebruik van restaurants in Kanaleneiland .....	60
6.3.2 Gebruik van take-away in Kanaleneiland .....	61
6.4 Het gebruik van de voedselinitiatieven.....	62
6.5 Individuele factoren die een barrière vormen in het maken van een gezonde keuze .....	63
6.6 Kansen in de ‘Community Nutrition Environment’ .....	65
6.6.1 Veranderingen in fastfoodoutlets en take-away zaken .....	65
6.6.2 Een behoefte voor meer hippe voedselaanbieders .....	66
6.6.3 De kansen voor de voedselinitiatieven om bij te dragen aan een gezondere voedselomgeving.....	67
6.7 Kansen in de ‘Consumer Nutrition Environment’ .....	69
6.7.1. Kansen de supermarkt.....	69
7. Discussie en conclusie .....	71
7.1 Belangrijkste uitkomsten.....	71
7.2 Zwakke punten .....	74
7.3 Sterke punten .....	75
7.4 Beleidsaanbevelingen.....	75
7.5 Aanbevelingen voor verder onderzoek .....	76
7.6 Conclusie .....	76
8. Referentielijst .....	78
Bijlages.....	90
1. Gemiddelde gezondheid scores buurten Utrecht .....	90
2. Toelichting eettafels en kookclubs .....	93

3. Tabel Buurtmoestuinen, ATV en Kruidentuinen Utrecht .....	94
4. Top List .....	95
5. Transcripties van de interviews.....	100
6. Analyseschema .....	189

# 1. Inleiding

## 1.1 Aanleiding

In Nederland zijn er grote gezondheidsverschillen tussen lage en hoge sociaal economische groepen. Zo leven mensen met een hoge opleiding 6 à 7 jaar langer dan mensen met een lage opleiding (Timmerman-Kok et al., 2010). De rol die voeding in deze gezondheidsverschillen inneemt is groot (Diagnose Voeding en Gezondheid, 2017). Mensen met een hoge sociaal economische status eten vaak gezonder dan mensen met een lage sociaal economische status (Meeusen et al., 2010). Dit is terug te zien in de statistieken. In Nederland heeft 41% van de hoogopgeleiden en 66% van de laagopgeleiden overgewicht of obesitas (Volksgezondheidszorg met achterliggende cijfers (CBS, 2017). Overgewicht en obesitas ontstaat als iemand meer calorieën binnen krijgt dan dat hij verbrandt (Dagevos & Munnichs, 2007; Dammann & Smith, 2009). De gevolgen van overgewicht en obesitas zijn een verhoogd risico op verschillende ziekten zoals: hart en vaatziekten, diabetes type 2, verschillende soorten kanker en spier- en skeletaandoeningen (WHO,2017). Deze gezondheidsverschillen tussen mensen met een hoge en lage sociaal economische status leiden tot een verdere tweedeling in de maatschappij (Timmerman-Kok et al., 2010).

De leefomgeving is een belangrijke factor bij de voedingskeuzes van mensen. Er wordt binnen de wetenschap vaak gesproken van een 'obesogene leefomgeving'. Deze omgeving stimuleert mensen om te veel te eten en weinig te bewegen (Voedingscentrum, 2015). Zeker in de stad is er een overvloed van eet- en drinkgelegenheden en blijft dit aantal toenemen (CBS,2017).Ook het aantal vestigingen van internationale fastfoodketens zoals de McDonald's en de Burgerking is sinds 2010 met acht procent gestegen (Diagnose Voeding en Gezondheid, 2018). Verder trof de gemiddelde Nederlander binnen een straal van drie kilometer in 2016: elf supermarkten, 44 cafetaria's en 64 restaurants aan (CBS, 2017). Hierdoor is voedsel overal en op elk tijdstip aanwezig waardoor mensen de verleiding steeds weer moeten weerstaan. Daarbij is de omgeving veelal gericht op de aanwezige doelgroepen in een wijk (Diagnose Voeding en Gezondheid, 2018).Ondanks dat hier geen eenduidig bewijs voor is, is de aanname dat de voedselomgeving van wijken met een lage sociaal economische status ongezonder is dan de voedselomgeving van wijken met een hoge sociaal economische status (Diagnose Voeding en Gezondheid, 2018). De bereikbaarheid van voedsel in een buurt speelt een belangrijke rol in de verklaring van overgewicht en obesitas (Glanz et al., 2005).

Binnen de Amerikaanse context zijn er verschillen gevonden in de bereikbaarheid van voedsel tussen wijken met een hoge en lage sociaal economische status. Zo zijn fastfoodoutlets in hogere aantallen aanwezig in wijken met een lage sociale economische status en zijn er in deze wijken juist minder supermarkten aanwezig (Morland et al., 2002; Ford& Dzewaltowski, 2008). Daarbij is de prevalentie van overgewicht en obesitas in wijken waar de nabijheid van fastfoodoutlets groot is hoger. Daarentegen tonen meerdere studies aan dat in wijken waar de nabijheid van supermarkten groot is, er een positieve associatie is



met een lagere energie inname (Giskes et al., 2011). Binnen de Europese context is er geen eenduidig bewijs voor verbanden tussen de bereikbaarheid van voedsel en een hogere prevalentie van obesitas en overgewicht in wijken met een lagere sociaal economische status (Black, Moon & Baird, 2014).

Veel onderzoeken naar de voedselomgeving hebben zich dus gericht op de bereikbaarheid van voedsel in een gebied (Caspi et al., 2012). Onderzoek naar de bereikbaarheid van voedsel zegt echter niets over de ervaring met, en het gebruik van een voedselomgeving. Zo toonde een studie van Vogel et al., (2017) aan dat moeders met een hoog opleidingsniveau gezondere keuzes weten te maken in een ongezonde voedselomgeving dan moeders met een laag opleidingsniveau. Daarnaast is uit eerder onderzoek naar voren gekomen dat er sociaal economische verschillen zijn in de invloed van de voedselomgeving waar iemand woont op iemands eetgedrag (Chaix et al., 2012). Mensen met een hoge sociaal economische status weten in een ongezonde voedselomgeving dus toch een gezondere keuze te maken. Sociaal economische factoren zoals inkomen en opleiding lijken een belangrijke rol te spelen in de verklaring voor deze verschillen (Vogel et al., 2017; Ross & WU, 1995; Marteau & Hall, 2013). Het is echter nog onduidelijk hoe deze factoren doorspelen in hoe hoogopgeleiden een ongezonde voedselomgeving ervaren, en hoe dit het gebruik bepaalt. Hierbij is in dit onderzoek de veronderstelling dat hoogopgeleiden de gezonde keuze weten te maken in een ongezonde voedselomgeving.

Dit onderzoek focust zich daarom op young urban professionals (zonder kinderen) die woonachtig zijn in de subwijk Kanaleneiland. Young urban professionals zijn hoogopgeleide jonge en succesvolle stadsbewoners (Teeven, 2015). Deze doelgroep is door een state-led gentrificatie proces in toenemende mate aanwezig in de subwijk Kanaleneiland (Hopma, 2018). Kennis over hoe young urban professionals een gezonde keuze weten te maken in een ongezonde voedselomgeving, kan inzichten geven in hoe sociaal economische indicatoren van invloed zijn op de relatie tussen de voedselomgeving en het eetgedrag.

## 1.2 Probleemstelling

Het doel van deze masterthesis is om aan de hand van een ruimtelijke analyse en walk-along interviews met young urban professionals (zonder kinderen) te onderzoeken hoe young urban professionals (zonder kinderen) een ongezonde voedselomgeving ervaren en in hoeverre dit het gebruik bepaalt. Dit levert kennis op over hoe mensen met een hogere sociaal economische status, woonachtig in een ongezonde voedselomgeving, wel de gezonde keuze weten te maken. Ook zal er gekeken worden naar welke behoeftes zij hebben in de voedselomgeving van Kanaleneiland, en welke kansen zij zien om een gezonde keuze te stimuleren. In dit onderzoek staat de volgende hoofdvraag centraal:

**Op welke wijze ervaren young urban professionals (zonder kinderen) de voedselomgeving van de sub-wijk Kanaleneiland en in hoeverre bepaalt dit het gebruik van de voedselomgeving?**

Om een antwoord te geven op de hoofdvraag zijn er een aantal deelvragen geformuleerd:

- 1. Hoe ziet de huidige ruimtelijke voedselomgeving van Utrecht eruit?*
- 2. Hoe wordt de voedselomgeving van Kanaleneiland gebruikt en ervaren door de young urban professionals (zonder kinderen) van Kanaleneiland?*
- 3. Waar zien de young urban professionals (zonder kinderen) van Kanaleneiland kansen in hun voedselomgeving en welke kansen zullen een gezonde keuze makkelijker maken?*

### **1.3 Maatschappelijke relevantie**

Dagelijks de gezonde voedingskeuzes maken is voor velen een lastige opgave. Iemand's eetgedrag wordt beïnvloed door verschillende individuele, sociale en omgevingsfactoren. Er is in de wetenschap steeds meer aandacht gekomen voor de invloed van de voedselomgeving op iemand's eetgedrag. Uit eerder onderzoek is naar voren gekomen dat de voedselomgeving in de buurt waar iemand woont van groter belang is op het eetgedrag van individuen met een lagere sociaal economische status dan voor individuen met een hogere sociaal economische status (Chaix et al., 2012). Daarbij zijn er individuen die gezondere keuzes maken (Jillcot et al., 2009). Bewijs over hoe sociaal economische factoren de ervaring met, en het gebruik van een voedselomgeving beïnvloeden ontbreekt.

Het creëren van een gezonde leefomgeving is een belangrijk speerpunt voor de stad Utrecht. Utrecht moet een stad worden waarin al haar inwoners gezond en veerkrachtig zijn. Bewoners moeten zich gezond voelen, genieten van leuke dingen en om kunnen gaan met tegenslagen. De leefomgeving dient daarbij de gezondheidsrisico's te verkleinen of in ieder geval niet te vergroten (Gemeente Utrecht, 2015). De gemeente Utrecht wil een gezondere voedselomgeving en heeft zich daarom aangesloten bij verschillende netwerken zoals de Footprint Utrecht, Diagnose voeding en Gezondheid en de City Deal Gezondheid op de Stedelijke Agenda. Deze netwerken stimuleren verschillende initiatieven en voeren een integraal beleid waarbij overheden, kennisinstellingen en het bedrijfsleven in de regio Utrecht een 'Healthy Urban Living' in hun beleidsstrategieën voorop zetten. Het doel is om een gezonde verstedelijking te creëren (Staatscourant, 2016; Overheid, 2017). Dit onderzoek zal bijdragen aan het inzicht in de relatie tussen de omgeving, gezondheid en sociaal economische factoren. De uitkomsten van dit onderzoek zullen kennis genereren dat voor beleidsmakers waardevol is om gerichtere interventies in te zetten om zo de gezondheidsproblematiek binnen de stad te verminderen (Jillcott et al., 2009). De focus op young urban professionals in Kanaleneiland kan kennis geven over hoe sociaal economische verschillen de ervaring met en het gebruik van een ongezonde voedselomgeving beïnvloeden. Dit onderzoek focust zich ook op de behoeftes en kansen in de voedselomgeving van Kanaleneiland. Dit geeft inzichten over hoe een gezonde keuze door veranderingen in de voedselomgeving, voor inwoners met een hoge sociaal economische status gestimuleerd kan worden.

#### 1.4 Wetenschappelijke relevantie

Veruit de meeste studies naar de invloed van de voedselomgeving op eetgedrag focussen zich op de bereikbaarheid van voedsel in de buurt (Caspi et al., 2012). Deze studies toonden aan dat het aanbod van voedsel in een buurt een belangrijke indicator is voor eetgedrag (Glanz, 2005). De validiteit van deze studies wordt, door het ontbreken van een vast meetinstrument, echter veelal in twijfel getrokken (Caspi et al., 2012; Cummins & Macyntre, 2002; Gamba et al., 2015). Daarbij hebben verschillende studies aangetoond dat mensen niet altijd kiezen voor de dichtstbijzijnde winkel, maar dat deze keuze beïnvloed wordt door meerdere (individuele) factoren (LeDoux & Vojnovic 2013; Shannon, 2014). Bereikbaarheid is in deze studies fysiek van aard. Uitkomsten van deze studies houden geen rekening met sociale en culturele belemmeringen die het gebruik van de voedselomgeving beïnvloeden (Kirkup et al., 2004). Kwalitatieve studies kunnen deze belemmeringen in beeld brengen. Kwalitatieve onderzoeken die zich richten op de ervaring met, en het gebruik van een voedselomgeving zijn echter schaars (Nieuwendyk et al., 2016; Jillcott et al., 2009). Dit onderzoek is daarom een aanvulling op de beperkte literatuur die beschikbaar is rondom de ervaring en het gebruik van de voedselomgeving door hoogopgeleiden. Daarbij zal dit onderzoek gebruik maken van een walk-along methode. Deze methode is nog maar weinig gebruikt in studies naar de interactie tussen de omgeving en gedrag. Een walk-along methode heeft als groot voordeel dat het de interactie met de omgeving van de respondenten stimuleert in de ontwikkeling van gedachten en het geven van antwoorden (Carpiano, 2009).

#### 1.5 Leeswijzer

Dit onderzoek begint met een theoretisch kader, waarin de relevante theoretische modellen en uitkomsten uit eerdere studies met betrekking tot het gebruik van de voedselomgeving uiteen worden gezet. Dit onderzoek bestaat verder uit twee onderdelen. In het eerste onderdeel wordt er een ruimtelijke analyse uitgevoerd en wordt er antwoord gegeven op deelvraag 1. Hierbij worden gegevens naar de sociaal economische status van de Utrechtse wijken ruimtelijk inzichtelijk gemaakt. Ook worden het type voedselaanbieders in Utrecht geanalyseerd en worden berekeningen over de nabijheid van supermarkten en fastfoodoutlets voor de Utrechtse buurten en wijken gemaakt. Daarbij wordt de spreiding van de huidige voedselinitiatieven zoals de buurtmoestuinen en eettafels in kaart gebracht. In het tweede (kwalitatieve) gedeelte van dit onderzoek wordt de voedselomgeving van Kanaleneiland onderzocht. In dit deel zal er antwoord worden gegeven op deelvraag 2 en 3. In hoofdstuk 5 zal er eerst een methodische verantwoording worden gegeven voor de gehouden interviews. In hoofdstuk 6 worden de resultaten van de interviews besproken. Hierop volgt in hoofdstuk 7 de conclusie en discussie van dit onderzoek.

## 2. Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden de relevante modellen en onderzoeken met betrekking tot de voedselomgeving en eetgedrag besproken. Er wordt gekeken naar de interactie tussen de individuele- en omgevingsfactoren die het eetgedrag bepalen. Als eerste wordt de voedselomgeving geoperationaliseerd, waarbij de verschillende domeinen van de voedselomgevingen aanbod komen. Hierop volgt een uiteenzetting van de studies naar de bereikbaarheid van voedsel in de omgeving en de invloed hiervan op eetgedrag. Deze studies verklaren een voor een deel de interactie van de voedselomgeving en individuele factoren die zich vertalen in bepaalde voedingskeuzes. Deze studies geven echter geen inzicht in hoe een voedselomgeving ervaren wordt, en in hoeverre dit het gebruik van de voedselomgeving bepaald. Sociaal economische factoren blijken hierin een belangrijke rol te spelen. Hierop zal aan het eind van paragraaf 2.1 op worden ingegaan. In paragraaf 2.2 wordt het algemeen sociaal ecologisch model voor gezondheidsgedrag van Sallis et al. (2008) besproken. Daarna volgt de bespreking van het *Environmental Research framework for Weight Gain prevention* model van Kremers et al. (2006). Dit model is een toespitsing van het algemeen sociaal ecologisch model op eetgedrag. In paragraaf 2.3 worden de barrières en ‘enablers’ besproken die een gezonde keuze belemmeren of stimuleren. Als laatste zal er in worden gegaan op de casestudy. In deze casestudy wordt de veranderde voedselomgeving van Kanaleneiland besproken. Deze casestudy wordt in dit onderzoek gebruikt om inzichten te geven in hoe mensen, met een hoge sociaal economische status, gezonde voedingskeuzes weten te maken in een ongezonde voedselomgeving.

### 2.1 De voedselomgeving

De voedselomgeving is het aanbod van eten in drinken in de omgeving van mensen, en betreft voor een groot deel de bereikbaarheid van bepaalde voedselaanbieders in een omgeving (Poelman, 2016, p. 11). Voorgaande studies hebben aangetoond dat de bereikbaarheid van voedsel belangrijk is in de keuze voor bepaalde voeding (Glanz et al., 2005). De voedselomgeving omvat verschillende domeinen en wordt door wetenschappers op verschillende manieren opgedeeld. Twee uitwerkingen van een conceptualisering van de voedselomgeving zijn het ANGELO (*Analysis Grid for Environments Linked to Obesity*) model van Swinburn, Egger & Raza (1999) en het ‘*Community Consumer Food Environment*’ model van Glanz et al. (2005). Inzichten in deze verschillende omgevingen, die zich buiten het individu of een populatie afspelen, geven een beeld hoe de omgeving eetgedrag kan beïnvloeden. In deze paragraaf worden deze twee genoemde modellen uit een gezet. Daarnaast worden de belangrijkste resultaten uit eerdere onderzoeken naar de invloed van de bereikbaarheid van voedsel op eetgedrag besproken. Daarna worden de tekortkomingen van deze studies besproken. Hier is de voornaamste kritiek dat eenzelfde voedselomgeving door mensen met een hoge sociaal economische status anders ervaren en gebruikt wordt dan door mensen met een lage sociaal economische status.

### 2.1.1 De verschillende domeinen van de voedselomgeving

#### ANGELO model

Het ANGELO model (Analysis Grid for Environments Linked to Obesity) van Swinburn, Egger & Raza (1999) onderscheidt vier verschillende voedselomgevingen: de fysieke-, economische-, sociaal culturele, en beleidsmatige omgeving. Deze omgevingen spelen zich, zoals te zien in figuur 2.1, elk op micro- en macroschaal af. In dit model vindt er een interactie plaats tussen het individu en de verschillende microschaal. De microschaal wordt weer beïnvloed door de macroschaal. De macroschaal wordt beïnvloed door zowel de publieke sector als de private sector. Dit betekent dat het individu geen directe invloed heeft op de processen die plaatsvinden op de macroschaal, en dus meer afhankelijk is van beslissingen van bovenaf. De macroschaal bepaald voor een groot deel dus de processen op de microschaal (Swinburn, Egger & Raza, 1999; Niewendyk et al., 2016). Hieronder worden die vier omgevingen besproken.

**Figuur 2.1 Analysis Grid for Environments Linked to Obesity**

	Microschaal	Macroschaal
<b>Fysieke omgeving</b>	Aanbod van voeding	Voedselproductie
<b>Economische omgeving</b>	Prijs van voiding	Belastingen op voeding
<b>Beleidsmatige omgeving</b>	Regels in het huishouden	Suikerbelasting
<b>Sociaal culturele omgeving</b>	Normen rondom voeding	Marketing rondom voeding

Bron: Swinburn, Egger & Raza, 1999. Vertaling door van Alphen 2018

De fysieke voedselomgeving betreft de nabijheid, dichtheid en variëteit van de voedselvoorzieningen en het voedselaanbod in een bepaald gebied (Swinburn, Egger & Raza, 1999). Op microschaal betreft het onder andere de aanwezigheid, het aantal of de afstand tot supermarkten in iemands woonomgeving. Het kan ook gaan om de verkrijgbaarheid van groente en fruit in de buurt. Op macroschaal kan er worden gedacht aan de voedselproductie in een land, die vervolgens bepaalt wat verkrijgbaar is voor mensen. Daarnaast bevat de fysieke voedselomgeving ook voedselmarketing. Voorbeelden hiervan zijn reclameborden en folders die thuis worden bezorgd en op straat te zien zijn.

De economische omgeving omvat de prijzen van voedsel, subsidies en fiscale maatregelen en is afhankelijk van de markt en het beleid. Voedselprijzen kunnen zowel gezonde voedingskeuzes promoten (bijvoorbeeld subsidies op groente en fruit of belasting op suikerhoudende dranken) als belemmeren (bijvoorbeeld goedkope sterk bewerkte producten). (Swinburn, Egger & Raza, 1999; The Independent, 2017).

De derde omgeving die in het ANGELO model genoemd wordt, is de beleidsmatige omgeving. Het gaat hier op macroschaal om het internationale, nationale en lokale beleid

omtrent de voedselproductie en voedseldistributie. Het nationale beleid betreft bijvoorbeeld afspraken rondom de voedingswaarde die op de labels van voedsel geplaatst moeten worden. Op stadsniveau kan het gaan om zoneringsregelingen. Een ander voorbeeld is City Deal Voedsel, een samenwerking tussen verschillende Nederlandse gemeenten en de provincie Gelderland. Voedsel is bij alle betrokken partijen integraal in het volksgezondheidsbeleid opgenomen. Het samenwerkingsverband is opgericht om lessen te trekken uit interventies die elders worden toegepast, om zo tot het meest effectieve beleid te komen. Deze interventies zijn erop gericht op stappen te zetten in de voedseltransitie. Dit wordt gedaan op vier thema's: 1) Ecologisch en economisch verduurzamen en innoveren; 2) Regionale voedselsystemen en versterken voedselketens rond de stad; 3) Bewustwording, gezondheid en sociale inclusiviteit; en 4) Bestuurlijke innovatie (Citydeal, 2018). Een ander voorbeeld uit Londen, is de recentelijke aankondiging van een ban van fastfoodketens in een zone van 400 meter rondom Londense scholen (Evening Standard, November 2017). Op de microschaal kan de beleidsmatige omgeving bijvoorbeeld gaan om de regels rondom eten binnen een huishouden

De sociaal culturele omgeving betreft de normen en waarden die de maatschappij vormgeven. Welke normen en waarden iemand zelf aanhoudt, is afhankelijk van geslacht, leeftijd, etniciteit, tradities en religie (Swinburn, Egger & Raza, 1999). De sociale omgeving bevat naast de mensen in de directe omgeving (microschaal) van het individu ook de invloeden vanuit de massacultuur (macroschaal). Zo is het bijvoorbeeld maatschappelijk breed geaccepteerd dat prestaties en speciale gelegenheden gevierd worden met calorierijke sterk bewerkte producten (Belon et al., 2016).

#### *Community Nutrition Environment model*

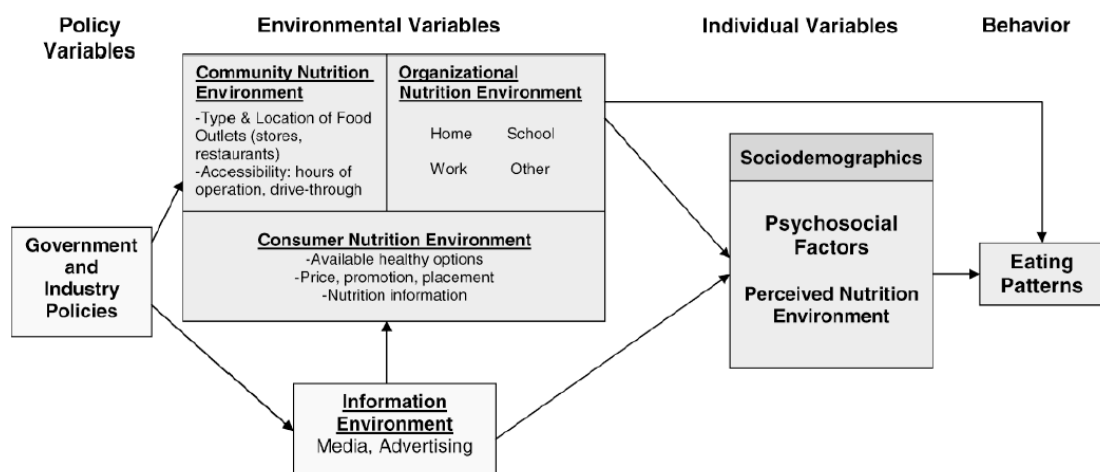
Het volgende model dat de voedselomgeving conceptualiseerd is het 'Community Nutrition Environment' model van Glanz et al. (2005). Het model stelt dat drie soorten factoren eetgedrag beïnvloeden: ten eerste zijn er beleidsfactoren; ten tweede omgevingsfactoren; en ten derde individuele factoren. De omgevingsfactoren beïnvloeden zowel direct als indirect het eetgedrag. Het 'Community Nutrition Environment' model kijkt vooral naar de factoren die een bepaalde gemeenschap of populatie beïnvloedt. De omgeving wordt in het model opgedeeld in de 'Community Nutrition Environment' en de 'Consumer Nutrition Environment'. De 'Community Nutrition Environment' betreft het aantal, het soort, de locatie en bereikbaarheid van voedselaanbieders in een bepaalde omgeving. Het gaat hier om de aan- of afwezigheid van voedsel in een bepaalde populatie, buurt of wijk. Het wordt vaak geoperationaliseerd door de nabijheid van voedselaanbieders, ten opzichte van bijvoorbeeld een huishouden, te berekenen. Daarnaast wordt de dichtheid van het aantal voedselspots in een bepaald gebied berekend. De populatie, buurt of wijk waarin een individu zich bevindt, en dus door beïnvloed wordt, verschilt gedurende de dag. Het model erkent daarmee dat een individu deel uitmaakt van verschillende 'Organizational Nutrition Environments'. Naast het 'Community Nutrition Environment' bestaan de

omgevingsfactoren nog uit het soort voedselspots in de omgeving. Deze zogenoemde 'Consumer Nutrition Environment' bevat de factoren die men tegenkomt in een voedselspot zelf. Denk aan de prijs, promotie en plaatsing van voedsel in een bepaalde voedselspot. Deze twee genoemde omgevingen worden weer beïnvloed door de 'Information Environment'. Het gaat hierbij om de marketing en promotie van voedsel die invloed kunnen hebben op de normen en waarden van een individu of gemeenschap. Interventies die zijn gebaseerd op het model van Glanz et al. (2005), zijn niet gericht op het individu maar op een bepaalde populatie of doelgroep.

### 2.1.2 De bereikbaarheid van voedsel in de omgeving

De meeste studies in het onderzoeksveld van de voedselomgeving richten zich op de

**Figuur 2.2 Community Nutrition Environment model**



Bron: Glanz et al. (2005)

bereikbaarheid van bepaalde voedselaanbieders in een gebied (Caspi et al., 2012). Amerikaanse studies hebben aangetoond dat er binnen de Amerikaanse context, gebieden zijn met een slechtere bereikbaarheid tot gezonde én betaalbare voeding. Gebieden met een slechte bereikbaarheid van gezonde en betaalbare voeding hebben een hoge prevalentie van overgewicht en obesitas (Ford & Dzewaltowski, 2008; Hendrickson et al., 2006; Lopez, 2007; Schafft et al., 2009). Deze gebieden worden 'food deserts' genoemd (Cummins & Macintyre, 2002). De focus binnen deze studies ligt op de bereikbaarheid van supermarkten in een buurt. Hier laten Amerikaanse review studies zien dat de aanwezigheid van supermarkten gerelateerd is aan een hoge consumptie van groente en fruit en minder overgewicht (Lovasi, Hutson & Neckerman, 2009; Holsten, 2009). Daarnaast zijn er gebieden waar het ongezonde aanbod sterk aanwezig is. Deze gebieden hebben een hoge dichtheid van voedselaanbieders die sterk bewerkte en calorierijke voeding verkopen, en worden in de literatuur gedefinieerd als 'food swamps' (Cooksey-Stowers, Schwartz & Brownell, 2017). De focus in deze studies ligt bij de aanwezigheid van fastfoodoutlets in een gebied. Amerikaanse

studies tonen een verband tussen de blootstelling aan fastfoodoutlets in een buurt en de prevalentie van overgewicht en obesitas (Giskes et al., 2012). Daarnaast is er een verband gevonden tussen het inkomen en bereikbaarheid van gezonde en betaalbare voeding in een gebied. Daar waar het inkomen van een buurt laag is, is de bereikbaarheid slechter (Weinberg, 1995; Zenk, 2011; Walker, Keane & Burke, 2010). Bereikbaarheid is dus binnen de Amerikaanse context een belangrijke voorspeller voor het eetgedrag van mensen (Glanz et al., 2005). De bovengenoemde verbanden tussen wijken en buurten die gedefinieerd worden als 'food deserts' of 'food swamps' en het verband met een hogere prevalentie van overgewicht en obesitas in deze wijken en buurten zijn gevonden binnen de Amerikaanse context. Onderzoek van het afgelopen decennia in Europa heeft echter weinig eenduidig bewijs opgeleverd voor het bestaan van deze verbanden in Europa (Black, Moon & Baird, 2014). Door grote culturele, economische en beleidsverschillen is het lastig om de Amerikaanse context te vertalen naar de Europese context (Cummins & Macintyre, 2006; Swinburn et al., 2011). Brits onderzoek heeft wijken in Cardiff, Leeds en Bradford met een lage sociaal economische status kunnen definiëren als 'food deserts'. Andere Britse onderzoeken hebben juist geconcludeerd dat er geen buurten en wijken met een lage sociaal economische positie worden benadeeld door een slechte bereikbaarheid van gezond en betaalbare voeding in de omgeving (Clarke, Eyre & Guy, 2002; Macdonald, Ellaway & Ball, 2011).

Als er gekeken wordt naar de Nederlandse stedelijke context, dan zijn er waarschijnlijk geen Nederlandse buurten die gedefinieerd kunnen worden als 'food deserts'. Door de hoge fysieke dichtheid van de steden zijn de meeste voorzieningen zoals supermarkten op loop- of fietsafstand. Dit maakt gezonde voeding voor iedereen bereikbaar (Kamphuis et al., 2014). De goede distributie van voedselvoorziening is te danken aan het Nederlandse planningssysteem, waarbij de centrale- plaatsentheorie van Christaller uit 1933 werd aangehouden (Bolt, 2003). Door dit systeem komen het aantal verkooppunten overeen met de grootte van het verzorgingsgebied. Dit betekent dat het aantal voorzieningen in een gebied aangepast is op grootte van de bevolking en inkomen van een gebied.

Tot nu toe heeft Nederlands onderzoek dan ook geen verschillen kunnen vinden tussen buurten en wijken met een lage sociaal economische status en de toegankelijkheid van gezonde en betaalbare voeding. Zo heeft een onderzoek van Helbich et al. (2017) naar de voedselomgeving in Amsterdam wel verschillen gevonden tussen wijken met lagere huisprijzen, met een laag aandeel autochtonen en een lagere dichtheid van supermarkten, maar heeft hetzelfde onderzoek geen verband kunnen aantonen tussen de nabijheid en variëteit van supermarkten in deze wijken. Er is in Amsterdam dus geen sprake van 'food deserts'. Onderzoek van Timmermans et al. (2017) heeft in Utrecht echter wel kunnen aantonen dat er meer snackbars te vinden zijn rondom scholen die gelegen zijn in buurten met een lagere sociaal economische status. Binnen de Nederlandse context vallen buurten wellicht daarmee wel te classificeren als 'food swamps'.



### 2.1.3 Sociaal economische verschillen in het gebruik van de voedselomgeving

Deze paragraaf heeft tot dusver aangetoond dat de bereikbaarheid van voedsel een belangrijke invloed heeft op het eetgedrag. Toch verklaren deze studies slechts een deel van het gebruik van de voedselomgeving en daarmee het eetgedrag (Kirkup, 2004). Zo toonde een studie van Wrigley, Warm & Margetts (2003) aan dat een verbetering van de bereikbaarheid van supermarkten in een buurt niet een op een staat tot gezonder eetgedrag. Studies die zich alleen focussen op de bereikbaarheid van bepaalde voedselaanbieders geven daarmee een statistische weergave van de werkelijkheid. Ze gaan voorbij aan hoe inwoners een voedselomgeving elk op een andere manier percipiëren, ervaren en gebruiken (Caspi et al., 2012).

Daarbij kwam in de inleiding van dit onderzoek naar voren dat er grote verschillen zijn in het eetgedrag van mensen met een hoge en lage sociaal economische status. Mensen met een lage sociaal economisch status eten minder gezond. Ze consumeren minder groente en fruit, meer vet en minder vezels (Ball, Crawford & Mishra, 2006; Beydoun & Wang, 2008). Daarbij heeft een studie van Hulshof et al. (2003) aangetoond dat personen met een lage sociaal economische status zich minder vaak houden aan de voedingsrichtlijnen van het Voedingscentrum, dan personen met een hoge sociaal economische status. Mensen met een hoge sociaal economische status weten dus vaker de gezonde keuze te maken. Dit geeft ook aan dat een voedselomgeving door mensen met een hoge sociaal economische status anders ervaren en gebruikt wordt. Zo kwam uit de studie van Burgoine et al. (2016) naar voren dat mensen met een lage sociaal economische status gevoeliger zijn voor de aanwezigheid van fastfoodoutlets in een buurt. Een kwantitatieve studie van Vogel et al. (2017) geeft aan dat moeders met een hoog opleidingsniveau mobieler zijn en een grotere 'daily activity space' hebben. De invloed van de lokale voedselomgeving was in deze studie van minder grote invloed op het eetgedrag dan voor moeders met een lage sociaal economische status (Vogel et al., 2017; Chaix et al., 2012). De studie van Vogel et al. (2017) toont ook aan dat inwoners met een hoge sociaal economische status door hun grotere 'daily activity space' gedurende de dag aan meer ongezonde verleidingen werden blootgesteld dan de moeders met een laag opleidingsniveau. Toch wisten deze moeders een gezonder eetpatroon op na te houden dan moeders met een laag opleidingsniveau.

Verklaringen waarom mensen met een hoge sociaal economische status op een andere manier gebruik maken van een voedselomgeving, en hierin een gezondere keuze weten te maken zijn helaas nog schaars. De studie van Vogel et al. (2017) legt de verklaring bij het inkomen en opleidingsniveau van mensen. Opleidingsniveau zou een belangrijke invloed hebben op andere factoren die de sociaal economische status bepalen. Hier valt te denken aan de positie op de arbeidsmarkt en daarmee het inkomen. Het hebben van voldoende financiële middelen en een hoge kennis rondom gezonde voeding maakt het mogelijk om een gezonde keuze te maken. Dit kan ook leiden tot een hogere autonomie en kritisch denkvermogen. Deze factoren bepalen de eigenregulering over de voedingskeuzes, waardoor mensen met een hoge economische status beter in staat zijn om een gezonde keuze te maken (Ross & WU, 1995; Marteau & Hall, 2013).

Deze paragraaf heeft aangetoond dat de invloed van de voedselomgeving op eetgedrag een verschillende uitwerking heeft op mensen met een hoge en lage sociaal economische status. Studies in het onderzoeksveld van de voedselomgeving hebben zich vooral gefocust op de bereikbaarheid van bepaalde voedselpunten (Caspi et al., 2012). Zoals aangegeven geeft dit slechts een beperkt beeld. Het gebruik van de omgeving wordt bepaald door een interactie tussen interpersoonlijke, intrapersonlijke en omgevingsfactoren (Sallis et al., 2008). Sociaal ecologische modellen verklaren deze verschillen in het gebruik van de omgeving. Sociaal economische factoren, zoals inkomen en opleidingsniveau, hebben dus een uitwerking op het gebruik van de voedselomgeving. In de volgende paragraaf wordt het algemeen sociaal ecologisch model van Sallis et al. (2008) besproken. Hierna wordt er dieper ingegaan op een toespitsing van dit model op eetgedrag, het *Environmental Research framework for Weight Gain Prevention* (Kremers et al., 2006).

## 2.2 Sociaal ecologische modellen

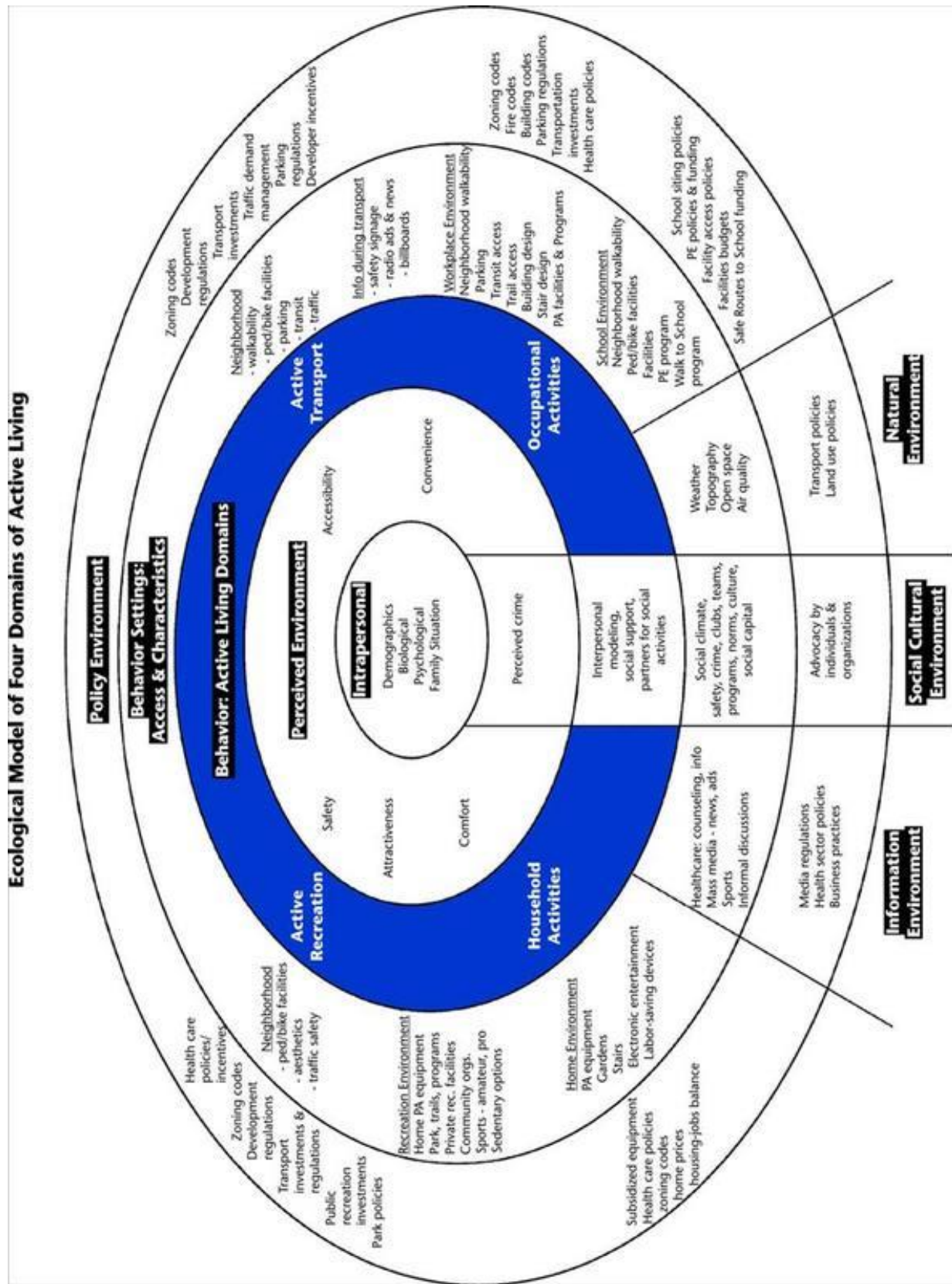
Sociaal ecologische modellen onderscheiden zich van gedragsveranderingsmodellen, omdat sociaal ecologische modellen de invloeden vanuit de fysieke, culturele en beleidsmatige omgeving meenemen. Daarmee focussen ze zich niet alleen op het individu, zijn of haar vaardigheden en zijn of haar sociale kringen. Ook gaan sociaal ecologische modellen er van uit dat de omgevingsfactoren zowel een directe als indirecte invloed hebben op gedrag (Sallis et al., 2008). Zo kan de komst van fastfoodoutlets in de buurt direct leiden tot het gebruik hiervan. Ook kan het zien van een logo of advertentie rondom voedsel op straat leiden tot een *liking* wat ons gedrag onbewust beïnvloed (Bargh & Chartrand, 1999). Een bekend sociaal ecologisch model komt van Sallis et al. (2008). Hierin stelt men dat genetische, sociale, en psychologische factoren gedrag beïnvloeden. Daarnaast wordt gedrag beïnvloed door fysieke en beleidsmatige omgevingsfactoren. Een weergave van het algemeen sociaal ecologisch model is te zien in figuur 2.3. Het uitgangspunt van het model van Sallis et al. (2008) is dat gedrag meerdere invloed niveaus heeft. Er zijn drie basisniveaus te onderscheiden: 1) Intrapersonlijke factoren; 2) Interpersoonlijke factoren; en 3) Omgevingsfactoren. Intrapersonlijke factoren betreffen naast genetische factoren ook persoonlijke normen en waarden. Een persoonlijke norm met betrekking tot eetgedrag is

bijvoorbeeld de keuze om geen vlees te eten uit milieu- of dierenleedoverwegingen. Deze worden daarbij weer beïnvloed door de interpersoonlijke factoren, zoals de normen en waarden vanuit de sociale omgeving. Door de geloofsovertuigingen die iemand in het gezin heeft meegekregen eet iemand bijvoorbeeld geen varkensvlees. De omgevingsfactoren zijn weer opgedeeld in 1) De verschillende activiteiten waarin een individu zich bevindt; 2) De fysieke omgeving; en 3) De beleidsomgeving. Met betrekking tot voeding gaat het hier om de productie van voedsel, het aanbod van voedsel in een bepaalde buurt en de belastingen die er op voeding worden geheven. Het model laat verder zien dat individu zich gedurende de dag in verschillende omgevingen bevindt. Het gaat hier onder andere om de huiselijke omgeving, de werkomgeving en schoolomgeving.

De interactie tussen de interpersoonlijke, intrapersonlijke en omgevingsfactoren vormen ook de gepercipieerde omgeving. Met betrekking tot voeding gaat het hier bijvoorbeeld om het ingeschatte gemak om een supermarkt te bereiken. Dat de perceptie het gebruik kan beïnvloeden bewees ook een studie van Humpel et al. (2004). Men toonde in dit onderzoek aan dat wandelen in de buurt een sterke associatie heeft met de gepercipieerde omgeving. Werd de buurt door een individu beschouwd als prettig om te wandelen, dan uitte dit zich in het gedrag. De perceptie van de voedselomgeving hoeft echter niet direct te leiden tot een bijbehorend gewenst of positief gedrag. Zo toonde een studie van Thompson et al. (2018) aan dat inwoners met een lage sociaal economische status zogenoemde 'chicken shops' (een type fastfoodoutlet) percipiëren als een gevaar voor de gezondheid maar dat zij hier wel gebruik van maken.

Al deze genoemde factoren hebben een andere invloed op gedrag. Sociaal ecologische modellen zoals deze van Sallis et al. (2008) gebruiken vier basisprincipes. Ten eerste veronderstellen ze dat gezondheidsgedrag beïnvloed wordt door verschillende factoren op meerdere niveaus (zie figuur 2.3). Ten tweede vindt er een constante interactie plaats tussen deze factoren en tussen de factoren op verschillende niveaus. Ten derde wordt verondersteld dat interventies alleen effectief zijn als zij worden ingezet op al deze verschillende niveaus. Tot slot zullen deze modellen alleen een handvat bieden als ze worden toegespitst op een specifiek gezondheidsprobleem. Om dit te bereiken, moet er een identificatie van de meest relevante factoren op elk niveau in kaart worden gebracht (Sallis et al., 2008).

Figuur 2.3 Algemeen Sociaal Ecologisch Model



(Bron: Sallis et al., 2008)

Een sociaal ecologisch model dat zich heeft toegespitst op de preventie van overgewicht en obesitas is het *Environmental Research framework for weight Gain prevention* (vanaf nu: EnRG) van Kremers et al. (2006), te zien in figuur 2.4. In dit model staat een duaal proces centraal tussen de sociaal psychologische factoren van individuen en de omgeving waarin zij zich bevinden. Deze theorie is in lijn met de *dual proces theory* van Kahneman (2003) die stelt dat gedrag het resultaat is van twee processen. Het automatische, en daarmee onbewuste, proces wat vaak wordt veroorzaakt door een opgebouwde gewoonte, en het gecontroleerde proces, wat een bewuste afweging is van normen en waarden. Het EnGR model stelt dan ook dat men aan de ene kant automatisch en dus vaak onbewust een bepaalde voedingskeuze maakt, wat direct beïnvloed wordt door de omgeving. Een directe invloed vanuit de omgeving is dan bijvoorbeeld het zien van voedsel bij de kassa wat verleidt tot een impulsieve aankoop. Aan de andere kant vindt er een constante overweging plaats van de normen en waarden die iemand heeft met betrekking tot de keuze voor bepaalde voeding. Deze constante overweging kan onder andere de bewuste keuze zijn om niet uit pakjes te koken omdat dit ongezonder is dan koken met verse producten. Bij eetgedrag is er dus sprake van zowel bewuste als onbewuste keuzes. Onbewuste keuzes worden gemaakt op de automatische piloot. Een opgebouwde gewoonte is hierin een belangrijke voorspeller (Kremers et al., 2006). Het model veronderstelt ook dat effecten vanuit de verschillende omgevingen per persoon een andere uitkomst hebben en dus afhankelijk zijn van de context (Kremers et al., 2006).

Het EnRG model is opgedeeld in drie onderdelen die zowel een directe als indirecte invloed hebben op eetgedrag. Dit zijn invloeden vanuit vier verschillende omgevingen (fysieke, sociale culturele, beleidsmatige en economische) in de micro- en macroschalen. De invloeden vanuit de verschillende omgevingen zijn afkomstig uit het eerder besproken ANGELO model (Swinburn, Egger & Raza, 1999). Zoals te zien in figuur 2.4 hebben deze verschillende omgevingen op micro- en macroschaal invloed op de cognitieve factoren. Deze factoren zijn afkomstig uit The Theory of Planned Behavior van Ajzen (1985). Attitude, persoonlijke normen, sociale normen en de eigen effectiviteit resulteren in een bepaalde intentie die zich kunnen vertalen in gedrag. De aanname in dit onderzoek is dat mensen met een hoge sociaal economische status een hogere intentie hebben om een gezonde keuze te maken, dan mensen met een lagere sociaal economische status. Hoe dit zich vertaalt in de interactie met de voedselomgeving zal in dit onderzoek verder uitgewerkt worden.

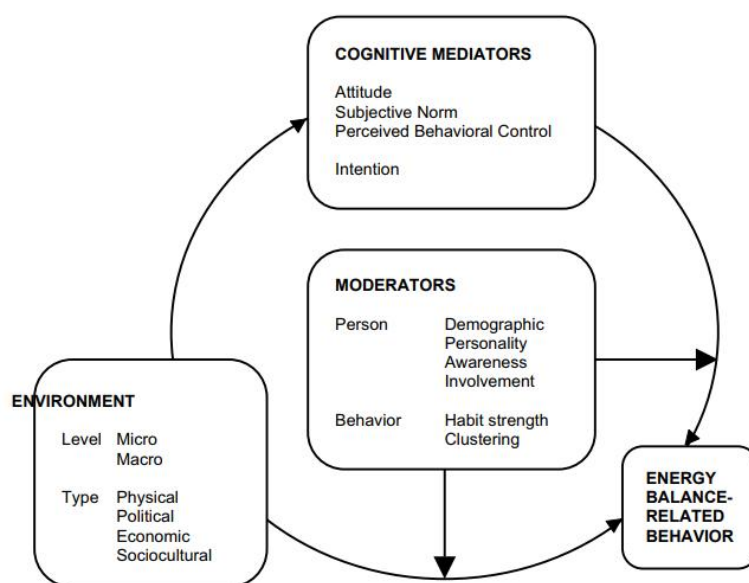
Uit het EnRG model komt dus naar voren dat eetgedrag voortkomt uit een duaal proces (Kremers et al., 2006; Kahneman, 2003). Een directe invloed vertaalt zich in onbewust en automatisch eetgedrag. Bewust gedrag wordt echter beïnvloed door verschillende moderators. Deze mediërende factoren zijn het derde onderdeel uit het model. De mediators zijn: 1) Persoonlijke factoren waar demografische factoren, persoonlijkheid, bewustzijn en betrokkenheid onder worden verstaan; en 2) De gewoonte factoren, wat de sterkte van de opgebouwde gewoonten en de betrokkenheid in geclusterd gedrag is. Eerdere onderzoeken hebben namelijk relaties gevonden tussen bepaalde activiteiten en

eetgedrag. Een voorbeeld hiervan is een film kijken waarbij veel mensen chips of popcorn eten (Kremers et al., 2006).

Sociaal ecologische modellen tonen aan dat eetgedrag zeer complex is en beïnvloed wordt door vele factoren op verschillende niveaus. Daarbij heeft de voedselomgeving een andere uitwerking op elk individu (Kremers et al., 2006). Deze modellen tonen aan dat studies naar de bereikbaarheid van voedsel in de omgeving slechts een beperkt beeld geven.

Kwantitatieve onderzoeken kunnen de vraag over hoe en waarom een voedselomgeving gebruikt en ervaren wordt door het individu of een bepaalde doelgroep niet beantwoorden.

**Figuur 2.4 Environmental Research framework for weight Gain prevention**



**Figure 1**  
Environmental Research framework for weight Gain prevention (EnRG).

Bron: Kremers et al. (2006)

### 2.3 Barrières en 'enablers' bij het maken van een gezonde voedselkeuze

In paragraaf 2.1 werden de verschillende domeinen van de voedselomgeving besproken en werd er ingezoomd op de Community Nutrition Environment. Het blijft echter van belang om de voedselomgeving te zien in een sociaal ecologisch perspectief, zoals besproken in paragraaf 2.2. Het is daarom belangrijk om te kijken welke factoren het individu of een doelgroep kunnen belemmeren of juist helpen om dagelijks een gezonde voedingskeuze te maken (Lytle & Sokol, 2017). Deze barrières en 'enablers' worden opgedeeld in sociale, omgevings- en individuele barrières en 'enablers'. Deze classificatie komt naar voren uit de sociaal cognitieve theorie. In deze theorie wordt gedrag verklaard vanuit de interactie tussen individuele factoren en invloeden vanuit de sociale en fysieke omgeving. De eigen effectiviteit en gedragscapaciteiten, het geloof in de te verwachten resultaten van de gedragsverandering, de persoonlijke normen en de sociale normen spelen in deze theorie

een rol (Bandura, 1986; Story et al., 2002). Onder de individuele barrières vallen het inkomen, de eigen effectiviteit, de motivatie om gezond te eten, de cognitieve vaardigheden, tijdgebrek en het ervaren van stress. Onder de sociale barrières en ‘enablers’ vallen de sociale norm, de opvoeding en de sociale steun. De barrières en ‘enablers’ vanuit de omgeving omvatten de bereikbaarheid van voeding en de positionering van voeding en de regelgeving rondom voeding. In de volgende paragraaf zullen deze barrières en ‘enablers’ worden toegelicht.

### 2.3.1 Sociale barrières en ‘enablers’

#### *Sociale normen*

Sociale normen zijn belangrijke determinanten voor de verklaring van gezondheidsgedrag. In meerdere theorieën die gezondheidsgedrag verklaren, zoals in de Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1987) en de Social Cognitive Theory (Bandura, 1986), zijn sociale normen opgenomen. Sociale normen zijn ongeschreven codes die bijvoorbeeld het eetgedrag van een individu, zeker in bijzijn van anderen, beïnvloeden (Higgs, 2015). Deze normen voor gezondheidsgedrag worden dus bepaald door de sociale omgeving en kunnen worden opgedeeld in descriptieve normen en injunctieve normen. Een descriptieve norm is de perceptie over wat anderen doen, waar een injunctieve norm de perceptie is van wat andere van jou verwachten (Higgs, 2015). Beide operationaliseringen laten een verband zien tussen de sociale norm en eetgedrag (Ball et al., 2005). In dit onderzoek wordt de aanname gemaakt dat de sociale norm om gezond te eten onder hoogopgeleiden hoog is. Deze norm zou daarmee een ‘enabler’ zijn in het maken van een gezonde keuze.

#### *Opvoeding*

Opvoeding heeft een belangrijke invloed op het eetgedrag. Volgens Savage, Fisher & Birch (2007) is het eetgedrag in de eerste vijf levensjaren van een kind een belangrijke voorspeller voor het eetgedrag voor de rest van zijn of haar leven. De eerste vijf jaar is een periode waarin een kind een drastische fysieke en psychologische ontwikkeling doormaakt, en wanneer kinderen leren, gebaseerd op de normen uit de sociale omgeving, wat, wanneer en hoeveel zij moeten eten. Het eetpatroon dat een kind hierbij vanuit de opvoeding meekrijgt, vormt de basis voor het eetpatroon in de toekomst. Opvoeding kan daarmee gezien worden als een overbruggende determinant voor eetgedrag. Een opvoeding die een gezonde keuze stimuleert kan daarmee gezien worden als ‘enabler’ bij het maken van een gezonde keuze in de toekomst. Aan de andere kant kan een opvoeding die een gezonde keuze niet stimuleert juist worden gezien als een barrière bij het maken van gezonde keuzes in de toekomst.

#### *Sociale steun*

Er is een correlatie tussen de steun vanuit de sociale omgeving bij de intentie om gezonder te gaan eten en dit vol te houden en gezonder eetgedrag (Ball et al., 2010). De mate van steun beïnvloedt de kans dat een gezonder eetpatroon wordt aangenomen en kan worden volgehouden. De aanwezigheid van sociale steun is daarmee een ‘enabler’ om een gezondere keuze te maken. Het ontbreken van deze steun kan juist een negatief effect

hebben op de verandering naar gezonder eetgedrag en daarmee een barrière vormen. Een studie van Anderson, Winett & Wojcik (2007) heeft echter aangetoond dat het totale effect van de sociale steun vanuit de sociale omgeving op het eetgedrag vooral indirect is. Daarmee beïnvloedt de sociale steun vooral de eigen effectiviteit.

### 2.3.2 Barrières en 'enablers' vanuit de voedselomgeving

#### *Positionering van voedsel in de 'Consumer Nutrition Environment'*

De positionering van voedsel in bijvoorbeeld een supermarkt heeft een invloed op het gebruik van voedsel. Het beïnvloedt de keuze om een bepaald soort voedsel te kopen. Zo wordt voedsel wat op ooghoogte ligt eerder gekocht en worden impulsieve aankopen vaak bij de kassa gemaakt. Het gaat hierbij dus om de zichtbaarheid van producten. Chandon en Wansink (2011) laten zien dat het extra zichtbaar maken van producten de verkoop van deze producten stimuleert. Het zichtbaar maken van ongezond voedsel kan hierbij dus een barrière vormen in de keuze voor gezond voedsel. Dit geldt vooral voor mensen die zonder duidelijk plan de supermarkt bezoeken (Dewsbury, 2011; Thompson et al., 2013). Het zichtbaarder maken van gezonde voeding kan een gezonde keuze juist stimuleren (Voedingscentrum, 2015).

#### *Nabijheid van voedselaanbieders in de 'Community Nutrition Environment'*

Een review van Giskes et al. (2011) toont aan dat in vijf van de acht studies er een associatie gevonden is tussen een hogere prevalentie van overgewicht en obesitas en een hoge nabijheid van fastfoodoutlets. Gevonden associaties tussen de nabijheid van take-away zaken of buurtwinkels en een hogere prevalentie van overgewicht en obesitas waren gemixt. Vijf andere studies onderzochten de associatie tussen restaurants/cafés en een hogere prevalentie van overgewicht en obesitas waarbij twee studies wel een associatie vonden en drie niet. Eerder in dit hoofdstuk kwam echter naar voren dat er veel kritiek is op deze gevonden associaties. De nabijheid van fastfoodoutlets, take-away zaken en restaurants en de invloed daarvan op de prevalentie van overgewicht en obesitas in een buurt is daarmee een mogelijke barrière in het maken van een gezonde keuze. De nabijheid van deze voedselaanbieders in de buurt lijkt voor mensen met een hoge sociaal economische status echter een kleinere barrière te zijn dan voor mensen een lage sociaal economische status in het maken van een gezonde keuze (Vogel et al., 2017).

#### *Het ontbreken van regelgeving in de 'Community Nutrition Environment'*

Het ontbreken van regels rondom het aanbod van voedsel in een bepaald gebied kan een barrière zijn voor het maken van een gezondere voedselkeuze. Zo kunnen op stadsniveau zoneringsregels worden ingesteld met betrekking tot de vestiging van bepaalde voedsel verkooppunten zoals fastfoodketens (CDC, 2010). Ook kunnen lokale overheden *incentives* geven aan ondernemers die gezonde voeding aanbieden. Daarbij kan grond worden aangewezen voor voedselinitiatieven zoals buurtmoestuinen (CDC, 2010). Verder kan het instellen van een beleid rondom de marketing van voedsel bijdragen aan een gezondere voedselomgeving. Ook kan regelgeving in de school- en werkomgeving een aanzienlijke



invloed hebben op de voedselkeuze (Schäfer, Elinder & Jansson, 2008). Zoneringsregelingen, voedselinitiatieven en andere beleidsvormen kunnen daarmee een gezonde keuze stimuleren.

### 2.3.3 Individuele barrières en 'enablers'

#### *Inkomen*

Gezondere voedselkeuzes zoals groente en fruit zijn over het algemeen duurder dan ongezonde voedselkeuzes. Voor veel mensen met een lager inkomen wegen de kosten van voedsel zwaarder dan het maken van een gezonde keuze (Lennernas et al., 1997). Deze uitkomst komt overeen met een onderzoek naar de gepercipieerde barrières bij het maken van gezonde voedingskeuzes. In totaal benoemt 16% van alle Nederlandse deelnemers de kosten als barrière. In dit onderzoek was een duidelijk verschil te zien tussen de werkende deelnemers (12% beschouwde de kosten als barrière) en de werkeloze deelnemers (38% beschouwde de kosten als barrière) (Kearney & McElhone, 1999). De kosten van voedsel is voor mensen met een lage sociaal economische positie een barrière om gezonde voedselkeuzes te maken (Eikenberry & Smith, 2004). Een kenmerk voor mensen met een hoge sociaal economische status dat zij vaak hoog opgeleid zijn. Opleidingsniveau is een belangrijke voorspeller voor het inkomen (Vogel et al., 2017). De verwachting is dan ook dat het inkomen in dit onderzoek geen barrière vormt. Het zou juist het maken van een gezonde keuze mogelijk moeten maken.

#### *De eigen effectiviteit*

De eigen effectiviteit, of eigen regulering, betreft de gepercipieerde controle over het eigen gedrag (Brug, 2008). Bij het maken van een gezondere voedingskeuze gaat het hierbij vooral om het vertrouwen een gezondere voedingskeuze te kunnen maken en dit ook vol te houden. Zo toonde de studie van Bere & Klepp (2004) aan dat een hogere eigen effectiviteit in verband staat met een hogere inname van groente en fruit en lagere inname van vet (Frenn, Malin & Bansal, 2003). De eigen effectiviteit is sterk gerelateerd aan de motivatie en cognitieve vaardigheden (Brug, 2008). Vogel et al. (2017) stellen dat mensen met een hoge opleidingsniveau een grotere eigen regulering hebben met betrekking tot eetgedrag. Zij weten door een hoge eigen regulering een gezondere keuze te maken. Men verklaart dit door de sociaal economische factoren: inkomen en opleidingsniveau.

#### *Het ontbreken van de motivatie om gezond te eten*

Gerelateerd aan eigen effectiviteit is de motivatie om gezonder te gaan eten en dit vol te houden. Een persoon die meer vertrouwen in zichzelf heeft gezondere voedingskeuzes te maken en dit ook vol te houden, zal meer gemotiveerd zijn dit ook te gaan doen (Brug, 2008). Het gaat hierbij ook om verwachting over wat een verandering van het eetpatroon voor het individu zal opleveren (Dijkstra et al., 2014). Het ontbreken van deze motivatie maakt het daarmee lastiger om een gezonde keuze te maken en dit ook vol te houden (Eikenberry & Smith, 2004).

### *Gebrek aan tijd*

Door een gebrek aan tijd, bijvoorbeeld door lange werkdagen, krijgt fastfood en 'kant en klaar' voedsel al snel de voorkeur (Welch et al., 2007). Een belangrijk aspect hierin is gemakzucht of 'convenience'. Veelal wordt fastfood en 'kant en klaar' voedsel geassocieerd met gemak. Deze producten hebben vaak een hogere energiewaarde (Schäfer, Elinder & Jansson, 2008). Dit maakt het de makkelijke keuze die, zeker onder tijdsdruk, snel genomen wordt (Glanz, et al., 1998), terwijl het geen gezondere keuze is. Gebrek aan tijd vormt dus een barrière voor het maken van een gezonde keuze.

### *Het ervaren van stress*

Negatieve emoties worden in veel studies in verband gebracht met de keuze voor ongezond voedsel. Stress is een van die negatieve emoties waarbij veelvuldig een verband is gevonden met eetgedrag. Hierbij kan iemand zowel meer of minder gaan eten (Macht & Simons, 2000). Een review naar deze studies van Araiza en Lobel (2018) toonde aan dat hoe stress bij meerdere operationaliseringën een verband toonde met eetgedrag.

## **2.4 Een veranderende voedselomgeving: casestudy Kanaleneiland**

Tot dusver kwam naar voren dat de voedselomgeving door de interactie met individuele factoren voor elk individu of doelgroep een ander uitwerking heeft op eetgedrag (Glanz et al., 2005). Daarbij is de indruk gewekt dat voedselomgevingen statisch zijn. Deze voedselomgevingen zijn echter constant onderhevig aan de wensen en behoeftes van de inwoners van een buurt. Vooral de komst van inwoners met een hoge sociaal economische status naar een buurt met een lage sociaal economische status heeft een grote invloed op de voedselomgeving van een buurt (Bilal et al., 2018). Daarbij valt op dat in buurten die een proces van gentrificatie ondergaan de voedselomgeving sterk verandert (Deener, 2007). Zo laat een studie naar twee gentrificeerde stadsbuurten in New York zien dat kleinere supermarkten plaats maakte voor grotere supermarktketens. Daarnaast kwamen er meer speciaalzaken in deze buurten (Zukin et al., 2009).

De gemeente Utrecht heeft de afgelopen jaren zelf een state-led gentrificatie proces in de sub-wijk Kanaleneiland in gang gezet. Dit met als doel om een meer gedifferentieerde wijk te creëren om zo sociale problemen in de wijk te verminderen (Gemeente Utrecht 2007; Gemeente Utrecht 2009; Gemeente Utrecht, 2010). Dit heeft geresulteerd in de komst van meer inwoners met een hoge sociaal economische status in de wijk (Hobma, 2018). Een van de sociale problemen is de hoge prevalentie van overgewicht en obesitas in de wijk. In Kanaleneiland heeft 54% van de inwoners overgewicht of obesitas, wat significant hoger is dan het Utrechtse gemiddelde van 33% (Volksgezondheidsmonitor, 2017). De komst van meer mensen met een hoge sociaal economische status heeft daarmee de potentie om de voedselomgeving van Kanaleneiland te veranderen. Dit biedt wellicht kansen om een gezonde keuze te stimuleren.

## 2.5 Conclusie

In dit hoofdstuk is de relevante literatuur over de voedselomgeving en de factoren die eetgedrag verklaren besproken. Hieruit bleek dat studies naar de bereikbaarheid van gezonde en betaalbare voeding in een gebied niet verklaren waarom, en hoe, voedselomgevingen worden ervaren en gebruikt. Daarbij zijn er sociaal economische verschillen in het eetgedrag van mensen waarbij mensen met een hoge sociaal economische status een gezondere keuze weten te maken. Aangetoond is dat de voedselomgeving op het eetgedrag van mensen met een hoge sociaal economische status minder van invloed is (Vogel et al., 2017). Voor mensen met een lagere sociaal economische status lijkt deze invloed groter te zijn (Burgoine et al., 2016; Chaix, 2012; Vogel et al., 2017). Kwalitatief onderzoek kan inzichten geven in hoe deze verschillen tot stand komen. Ook geeft het kennis over hoe het hebben van een hoog opleidingsniveau of inkomen bijdraagt aan het maken van een gezonde keuze.

In het volgende twee hoofdstukken wordt, aan de hand van een ruimtelijke analyse, de huidige status van de ruimtelijke voedselomgeving in Utrecht onderzocht. In het tweede gedeelte van dit onderzoek wordt de voedselomgeving van subwijk Kanaleneiland verder uitgewerkt. Hier zal doormiddel van walk-along interviews met young urban professionals worden gekeken hoe zij de voedselomgeving van Kanaleneiland ervaren en in hoeverre dit het gebruik bepaald.

### 3. Methode: de ruimtelijke analyse

In dit hoofdstuk worden de gebruikte methodes voor de ruimtelijke analyse toegelicht. Hierbij zal ook een verantwoording worden gegeven van de gekozen methodes. Hieronder wordt het gekozen onderzoeksgebied, de doelstelling van de ruimtelijk analyse, de gebruikte datasets, de data analyse, de operationalisering en de verder procedure toegelicht.

#### 3.1 Onderzoeksgebied en doelstelling ruimtelijke analyse

Utrecht is met 343.134 inwoners (1 januari 2017) de vierde stad in Nederland. Naar verwachting groeit de stad tot 1 januari 2040 naar 433.866 inwoners (Gemeente Utrecht, 2018). Deze groei vraagt om een herontwikkeling van de stad. Deze herontwikkeling biedt mogelijkheden om gezondheid in de herstructurering van de stad centraal te zetten. Daarbij staat sinds 2007 gezondheid hoog op de stedelijke agenda van de gemeente Utrecht. In februari 2018 is het Utrechts Gezondheidsprofiel gepresenteerd. Hierin komt naar voren dat Utrechters zich gezond voelen, maar dat er wel grote verschillen zijn tussen verschillende doelgroepen en gebieden. Het valt op dat overgewicht en obesitas het vaakst voorkomt in de wijken Zuidwest (43%), Overvecht (46%) en Vleuten- De Meern (44%). Daarbij zijn er ook een aantal buurten in Utrecht waar de prevalentie van overgewicht en obesitas significant hoger is. Deze buurten zijn Zuilen Oost (42%), Ondiep (36%), Bokkenbuurt (36%) en Kanaleneiland (54%) (Volksgezondheidsmonitor, 2017). In Utrecht is er ook een groot verschil tussen opleidingsniveaus en de prevalentie van overgewicht en obesitas. Het aandeel laagopgeleide volwassenen dat obesitas heeft is met 29% een stuk hoger is dan hoogopgeleide volwassenen (4%). Daarbij heeft twee derde van de laagopgeleide volwassenen overgewicht (inclusief obesitas) en is dit onder hoogopgeleiden een kwart (Volksgezondheidsmonitor, 2017). Opleidingsniveau is een belangrijke voorspeller voor het inkomen (Vogel et al., 2017). Daarbij is uit het vorige hoofdstuk gebleken dat het hebben van een laag inkomen een barrière vormt in het maken van een gezonde keuze (Eikenberry & Smith, 2004). Daarnaast heeft de studie van Vogel et al. (2017) aangetoond dat hoogopgeleiden moeders een gezonde keuze weten te maken in een ongezonde voedselomgeving. Hierdoor lijkt het alsof hoogopgeleiden anders om gaan met hun voedselomgeving dan laagopgeleiden. Daarbij valt te zien dat het aandeel hoogopgeleiden in Utrecht met meer dan de helft van het aantal inwoners van de stad het hoogst is in heel Nederland (CBS, 2016). Hoogopgeleiden zijn daarmee een belangrijke doelgroep in Utrecht. Door een state - led gentrificatie proces valt te zien dat deze hoogopgeleiden in groeiende mate woonachtig zijn in sommige Utrechtse wijken en buurten die een lagere sociaal economische status hebben (Hopma, 2018). Het was in dit onderzoek daarom interessant om te kijken of wijken in Utrecht met een lagere sociaal economische status ook een ongezondere voedselomgeving hebben. Op basis van deze gegevens kon in het tweede gedeelte van dit onderzoek, worden gekeken hoe hoogopgeleiden die woonachtig zijn in een buurt met een ongezonde voedselomgeving deze voedselomgeving ervaren en gebruiken.

In de ruimtelijk analyse werd er gekeken naar de ruimtelijke spreiding van een aantal indicatoren die de sociaal economische status van de Utrechts wijken bepalen. Daarnaast werden er berekeningen gemaakt over de nabijheid van fastfoodoutlets en supermarkten in de Utrechtse wijken en buurten. Deze berekeningen geven een beeld van de voedselomgeving in de Utrechtse wijken en buurten. Daarbij heeft er een inventarisatie plaatsgevonden van twee soorten voedselinitiatieven in Utrecht, namelijk eettafels en (buurt-)moestuinen. In deze analyse konden geen oorzakelijk verbanden worden aangetoond tussen de voedselomgeving en de prevalentie van overgewicht en obesitas. Het is doel was om een impressie te krijgen van de staat van de huidige voedselomgeving in associatie tot de sociaal economische status van de Utrecht wijken.

### 3.2 Gebruikte datasets

Voor de ruimtelijke analyse is er gebruik gemaakt van vier bestaande datasets en is er data verzameld met betrekking tot het aantal en de spreiding van de eettafels en kookclubs in de stad Utrecht. Hieronder zullen de gebruikte datasets worden toegelicht.

#### *Volksgezondheidsmonitor Utrecht*

De volksgezondheidsmonitor Utrecht laat zien hoe het gaat met de gezondheid van Utrechters. De volksgezondheidsmonitor Utrecht stelt data beschikbaar per wijk. Beschikbare data naar de ruimtelijke spreiding van inwoners die moeite hebben met rondkomen en verdeling van inkomen van Utrechters is gebruikt om een beeld te krijgen van de sociaal economische situatie van de Utrechtse wijken (Volksgezondheidsmonitor, 2016).

#### *Locatus*

Voor de analyse naar de voedselomgeving van Utrecht is er gebruik gemaakt van de Locatus dataset. In deze dataset zijn alle voedselverkooppunten, met uitzondering van de wijken Leidsche Rijn en Vleuten- de Meern, van Utrecht in 2018 opgenomen. De wijken Leidsche Rijn en Vleuten- de Meern ontbreken dus in de dataset. Dit is in de gemaakte kaarten aangegeven met 'geen data' en/of gemarkeerd met zwarte strepen. Deze voedselverkooppunten zijn opgedeeld in 39 categorieën. Voorbeelden hiervan zijn restaurants, lunchrooms, toko's en groenteboeren. In totaal zijn er in Utrecht 1.301 voedselverkooppunten. Deze dataset is gebruikt om een algemeen beeld te schetsen van het voedselaanbod in Utrecht. Daarbij zijn berekeningen over de nabijheid van supermarkten en fastfoodoutlets voor elke Utrechtse wijk en buurt uitgevoerd (Locatus, 2018). Deze twee categorieën zijn gekozen omdat er eerdere associaties zijn gevonden tussen de nabijheid van fastfoodoutlets en supermarkten en de prevalentie van overgewicht en obesitas in een buurt. Daarbij is de prevalentie van overgewicht en obesitas in buurten waar de nabijheid van fastfoodoutlets groot is hoger. Daarentegen tonen meerdere Amerikaanse studies aan dat in buurten waar de nabijheid van supermarkten groot is, er een positieve associatie is met een lagere energie inname (Giskes et al.,2011).

### *Stadslandbouwkaart Utrecht*

Uit de stadslandbouwkaart Utrecht is een selectie gemaakt waardoor alleen de daadwerkelijke productie (tuinderij, volkstuincomplexen en buurtmoestuinen) van de stad Utrecht nog zichtbaar zijn. Dit had als doel om een beeld te krijgen van de ruimtelijke spreiding van de stadslandbouw van de Utrechtse wijken (SSU,2018).

### *Eettafel & Kookclubs*

Data over de voedselinitiatieven met betrekking tot eettafels en kookclubs was verzameld doormiddel van een rondvraag bij medewerkers van de gemeente Utrecht. Daarnaast is de data verzameld via Wijkconnect. Via Google Maps zijn de adressen en bijbehorende X en Y coördinaten verzameld. Het doel was om een beeld te krijgen van de ruimtelijke spreiding van de eettafels en kookclubs van de Utrechtse wijken.

### *CBS*

Als 'basemap' voor de ruimtelijke analyse is de kaart wijken en buurten 2017 gebruikt. Deze dataset is afkomstig van het centraal bureau voor statistiek (CBS). Deze dataset gaf de wijkgrenzen en buurtgrenzen van Utrecht in 2017 weer (CBS,2017).

## **3.3 Data analyse**

De ruimtelijke analyse is uitgevoerd met behulp van ESRI's ArcGIS for Desktop 10.3 (ESRI, Redlands, CA USA), en beschrijvende statistiek is uitgevoerd met behulp van IBM SPSS Statistics 24 (IBM, North Castle, NY, USA).

## **3.4 Operationalisering**

### *Nabijheid*

In dit onderzoek is de nabijheid van fastfoodoutlets en supermarkten voor elke Utrechtse wijk en buurt bepaald door de afstand hemelsbreed tot de dichtstbijzijnde supermarkt of fastfoodoutlet te berekenen. Hierbij werd eerst voor elke cel in de dataset de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet en supermarkt in meters berekend. Deze waarden werden voor alle buurten en wijken bij elkaar opgeteld en gedeeld door het totale aantal cellen die binnen de wijk of buurtgrenzen vielen. Dit gaf de gemiddelde afstand hemelsbreed tot de dichtstbijzijnde supermarkt en fastfoodoutlet per wijk en buurt weer. De gemiddelde afstanden tot de dichtstbijzijnde supermarkten en fastfoodoutlets zijn in vier klassen geëvalueerd. Deze classificatie is gemaakt aan de hand van 'natural breaks'. De grenswaarden werden gemaakt daar waar de verschillen in de uitkomsten het grootst zijn.

### *Gezondheidsscore*

Aan de verschillende voedselverkooppunten zijn gezondheidsscores toegekend. Deze scores lopen op een meetschaal van -5 (ongezond) tot 5 (gezond). Deze gezondheidsscores zijn gebaseerd op een online Delphi studie waarbij 20 Nederlandse academici en voedingsexperts werkzaam in de volksgezondheidssector, epidemiologie, gezondheidswetenschappen en de psychologie achter eetgedrag zijn betrokken. In verschillende anonieme ronden werden scores en argumenten gegeven voor een toekenning van een score voor elke categorie. Deze werden verspreid en bediscussieerd. Dit proces werd herhaald totdat een consensus bereikt was. Een lijst van de toegekende scores is te zien in (Poelman,2018 Unpublished work).

### *Sociaal economische status*

Er is geen vaste definitie van de sociaal economische status. Een veel gebruikt definitie is die van Miech & Hauser (2001). Zij stellen dat een sociaal economische status de mate aangeeft waarin personen, gezinnen, huishoudens en geografische gebieden de mogelijkheid hebben om maatschappelijk gewaardeerde goederen te creëren of consumeren. Indicatoren hiervoor zijn opleiding, beroep en inkomen. Daarbij is een sociaal economische status gerelateerd aan de gezondheid en de middelen om een goede gezondheid te krijgen en te behouden (Shavers, 2007). Om een beeld te krijgen van de sociaal economische status van de Utrechtse wijken zijn de indicatoren inkomen en moeite met rondkomen gebruikt.

### 3.5 Procedure

In tabel 3.1 is een schema te zien van de ontwikkelde kaarten en tabellen. In het tabel zijn de gebruikte datasets en het beoogde doelen voor elke de kaart of tabel genoemd. In het volgende hoofdstuk worden de resultaten van de ruimtelijke analyse besproken. Deze resultaten hebben geleid, voor het vervolg van dit onderzoek, tot de keuze van de subwijk Kanaleneiland.

**Tabel 3.1 Ontwikkelde kaarten en tabellen**

	<b>Gebruikte data</b>	<b>Doel</b>
<b>Kaart of tabel</b>		
<b>Moeite met rondkomen</b>	Volksgezondheidsmonitor 2016 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	SES in beeld te krijgen
<b>Lage inkomens</b>	Volksgezondheidsmonitor 2016	SES in beeld te krijgen
<b>Gezondheidsscores (tabel)</b>	Locatus 2018 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	Een beeld te krijgen van Utrechtse wijken die geclassificeerd kunnen worden als 'gezonder' en 'on gezonder'
<b>Nabijheid fastfoodoutlets</b>	Locatus 2018 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	Een beeld te krijgen van de bereikbaarheid van fastfoodoutlets per Utrechtse wijk en buurt
<b>Nabijheid Supermarkten</b>	Locatus 2018 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	Een beeld te krijgen van de bereikbaarheid van supermarkten per Utrechtse wijk en buurt
<b>Buurtmoestuinen, tuinderijen &amp; volkstuincomplexen</b>	Stadslandbouwkaart Utrecht 2018 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	Een beeld krijgen van de ruimtelijke spreiding van deze initiatieven in Utrecht
<b>Eettafels en Kookclubs</b>	Van Alphen 2018 & Wijken en Buurten 2017 (CBS)	Een beeld krijgen van de ruimtelijke spreiding eettafels en kookclubs in Utrecht



## 4. Resultaten: de ruimtelijke analyse

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de ruimtelijke analyse besproken. Eerst zal de sociaal economische status, aan de hand van de indicatoren 'moeite met rondkomen' en 'inkomen', van de Utrechtse wijken in beeld worden gebracht. Hierop zal er een impressie worden gegeven van de Utrechtse voedselomgeving waarbij de nabijheid van fastfoodoutlets en supermarkten per Utrechtse wijk en buurt zullen worden weergegeven. Dit hoofdstuk zal eindigen met een korte conclusie van de gevonden resultaten waarna een korte discussie plaats is weergegeven.

### 4.1 Sociaal economische status van de Utrechtse wijken en buurten

#### *Inkomen, moeite met rondkomen & aandeel lage inkomens*

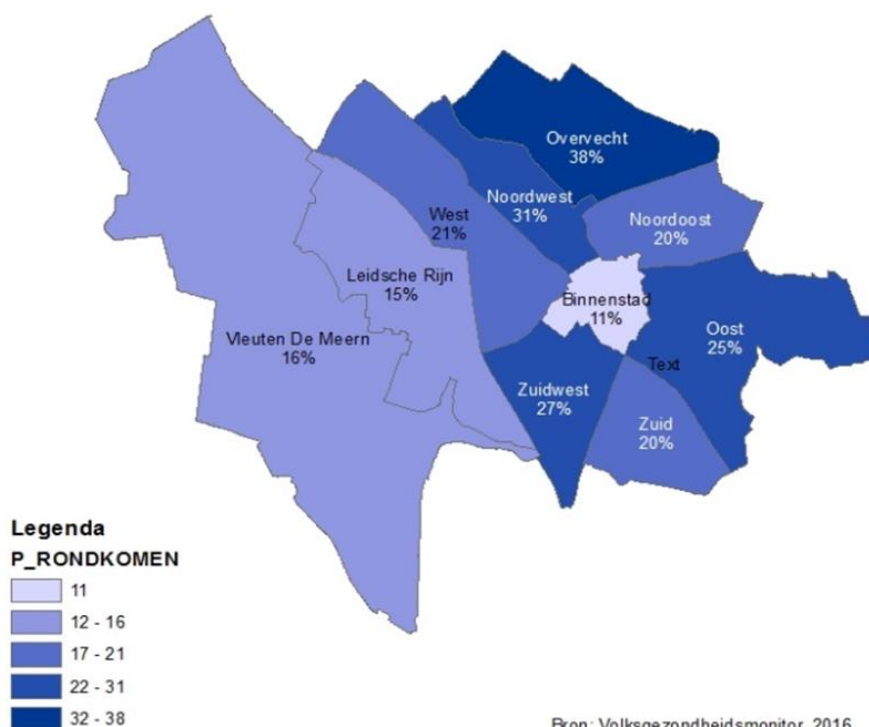
In het vorige hoofdstuk kwam naar voren dat de individuele economische situatie een belangrijke rol speelt in de verklaring van overgewicht en obesitas. Als iemand meer te besteden heeft is de kans op overgewicht en obesitas kleiner (Ball & Crawford, 2005). Daarbij wordt het inkomen door het individu ook eerder gezien als een barrière om een gezonde voedselkeuze te maken (Kearney & McElhone, 1999; Eikenberry & Smith, 2004). Te zien in tabel 4.1 is dat het gemiddelde besteedbare inkomen per huishouden in de wijk Vleuten de Meern met 45.200 euro per jaar het hoogst is en in de wijk Overvecht met 26.300 euro per jaar het laagst (Buurtmonitor, 2014). Zoals te zien in figuur 4.1 hebben inwoners van de wijken Overvecht (38%), Noordwest (31%) en Zuidwest (27%) moeite met rondkomen (Volksgezondheidsmonitor, 2016). Uit figuur 4.2 blijkt dat in deze wijken ook relatief gezien de meeste inwoners met een laag inkomen wonen (Overvecht 34%, Noordwest 23% en Zuidwest 25%). Als er gekeken wordt naar de invloed van het inkomen op de kwaliteit van het leven is te zien dat vooral laagopgeleiden (basisonderwijs & lbo/mavo/vmbo) met 20% slecht kunnen leven van het inkomen. Uit deze gegevens kan worden opgemaakt dat de wijken Overvecht en Zuidwest een lage sociaal economische status hebben.

**Tabel 4.1 Gemiddeld besteedbaar inkomen per huishouden (x1000) voor de Utrechtse wijken in 2014**

	Gem. besteedbaar inkomen per huishouden (x1000 euro)
West	35,8
Noordwest	30,0
Overvecht	26,3
Noordoost	42,3
Oost	41,5
Binnenstad	36,8
Zuid	33,3
Zuidwest	31,2
Leidsche- Rijn	43,7
Vleuten- De Meern	45,2

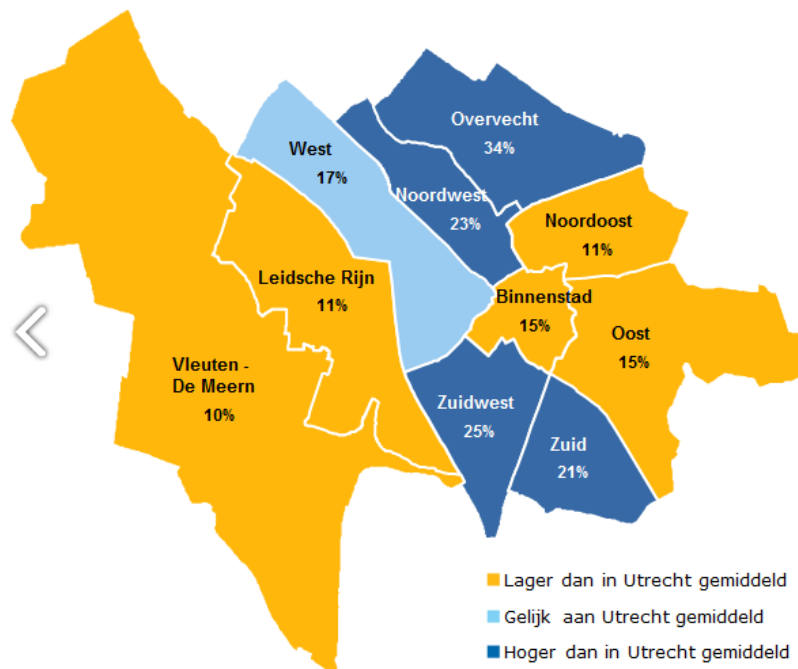
Bron: Buurtmonitor, 2014

**Figuur 4.1 Relatief aandeel van inwoners in Utrecht die moeite hebben met rondkomen in 2016**



Bron: Volksgezondheidsmonitor, 2016

**Figuur 4.2 Relatief aandeel lage inkomens Utrecht in 2018**



Bron: Volksgezondheidsmonitor, 2018

#### 4.2 De Utrechtse voedselomgeving

##### De voedselverkooppunten

In tabel 4.2 is de top 6 meest voorkomende voedselverkooppunten in Utrecht te zien. Hierbij valt op dat fastfoodoutlets de tweede positie innemen en daarmee met 11,5% deel uitmaakt van het totale Utrechtse voedselaanbod. Ook het aandeel voedselverkooppunten waar ‘take-away’ voedsel wordt bezorgd of gehaald is met 8,1% hoog. Het aandeel supermarkten is 5,7% van het totale Utrechtse aanbod. In Utrecht zijn er slechts negen groenten- en fruitwinkels wat 0,7% van het totale aanbod is.

**Tabel 4.2 Top 6 Meest voorkomende voedselverkooppunten met gezondheidsscore**

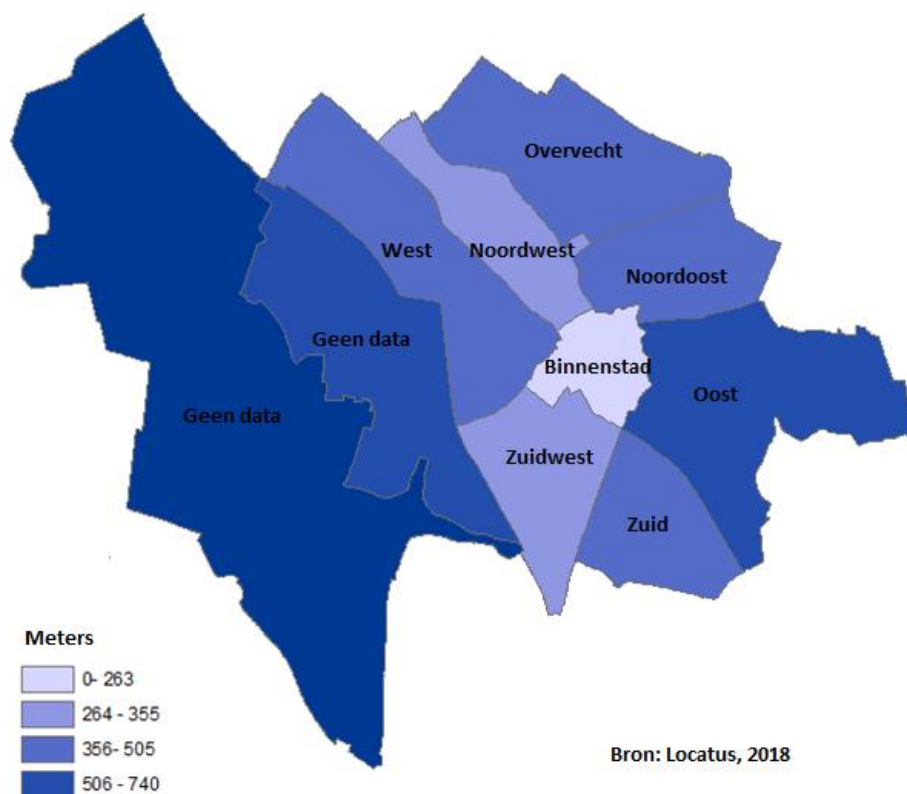
Categorie	Aantal	Relatief aandeel van totaal	Gezondheidsscore
1. Eetcafé/ Restaurant	342	26,3%	-1,9
2. Fastfood	149	11,5%	-4,9
3. Bezorgen/ halen	105	8,1%	-3,7
4. Lunchroom	104	8,1%	-1,5
5. Café	80	6,1%	-1,9
6. Supermarkt	74	5,7%	1,8

Bron: (Locatus, 2018)

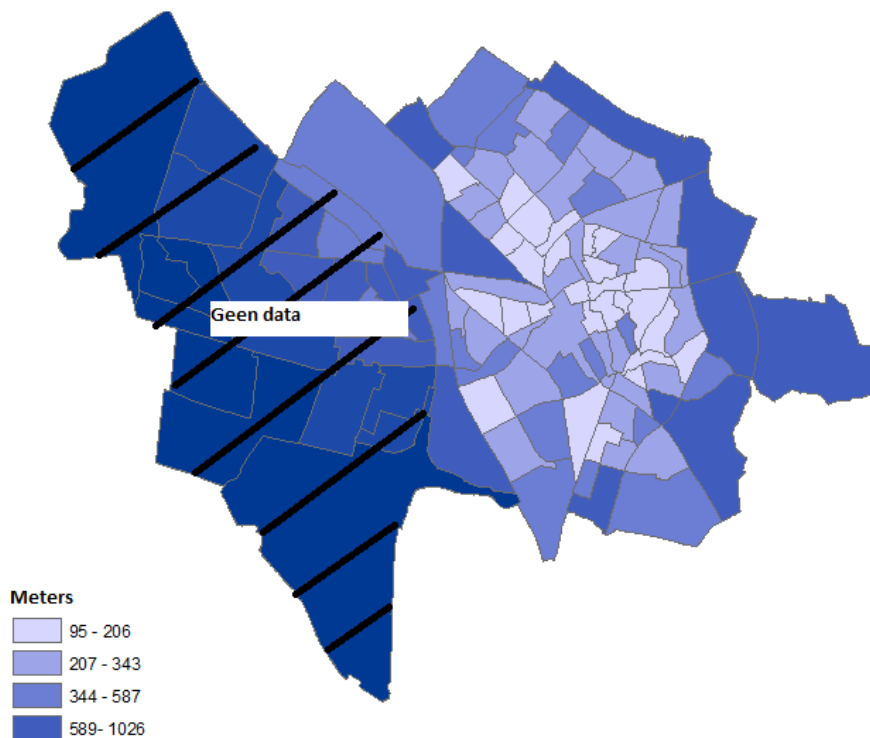
### *Nabijheid van fastfoodoutlets*

In figuur 4.4 is de nabijheid van fastfoodoutlets in de Utrechtse wijken te zien. In de wijk Oost moeten de inwoners met een gemiddelde afstand van 686 meter het verst reizen naar de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet. De gemiddelde afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet is, als de binnenstad buiten beschouwing wordt gelaten, voor de wijken Noordwest met 318 meter en Zuidwest met 354 meter het kleinst. In figuur 4.5 is er ingezoomd op de nabijheid van de fastfoodoutlets per buurt. Hier valt op dat de gemiddelde afstand van fastfoodoutlets in veel buurten in Utrecht klein is (95-205 meter). Veel van deze buurten liggen echter rondom de binnenstad. Verder valt op dat de nabijheid groot is in buurten die zich bevinden rondom de Amsterdamsestraatweg (met name aan de kant van de Binnenstad). De subwijk Kanaleneiland valt ook op. Kanaleneiland Noord heeft een nabijheid van 185 meter en Kanaleneiland Zuid een nabijheid van 239 meter.

**Figuur 4.4 Gemiddelde afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet per Utrechtse wijk in 2018**



**Figuur 4.5 Gemiddelde afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet per Utrechtse buurt in 2018**

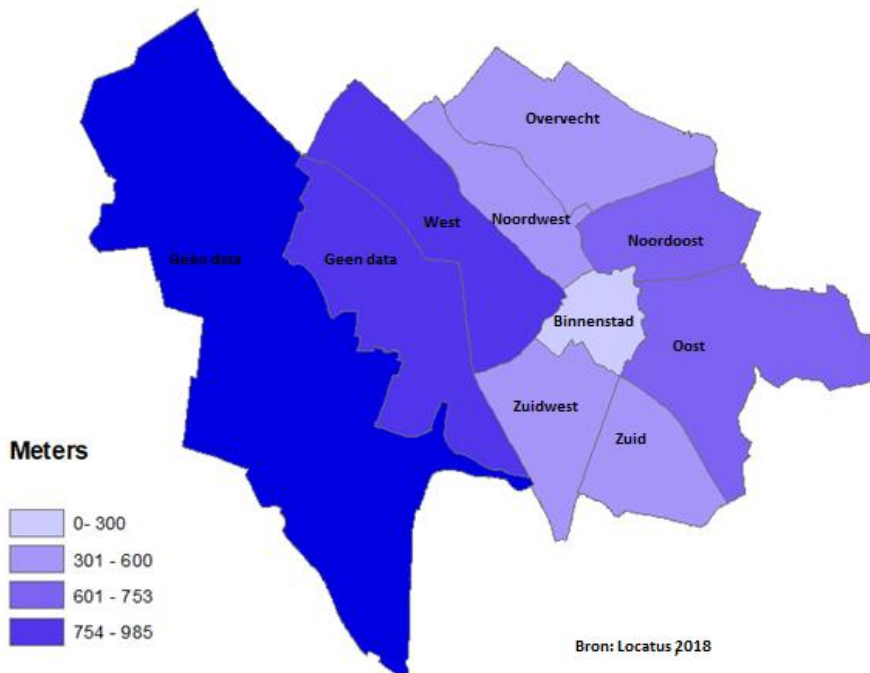


**Bron: Locatus, 2018**

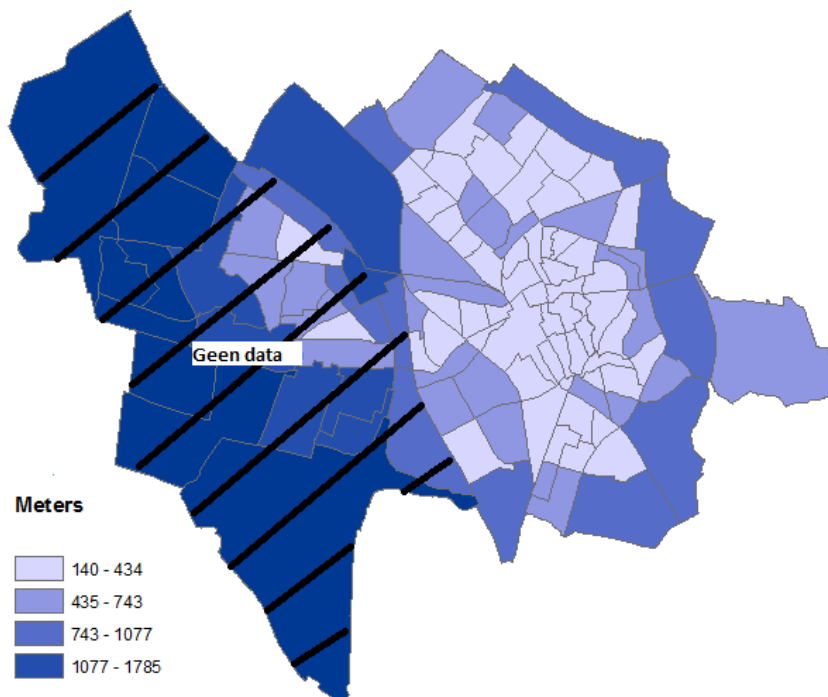
#### *Nabijheid supermarkten*

Inwoners in de wijk West wonen met een gemiddelde afstand van 985 meter het verste weg van een supermarkt. Met een gemiddelde afstand van 437 meter tot de dichtstbijzijnde supermarkt is de afstand tot een supermarkt voor de wijk Noordwest het kortst (met uitzondering van de binnenstad). De wijken Overvecht en Zuidwest werden eerder gedefinieerd als wijken met een laag sociaal economische status. De gemiddeld afstand tot de dichtstbijzijnde supermarkt is met 546 meter voor de wijk Zuidwest en met 541 meter voor Overvecht echter niet afwijkend. Hiermee lijkt er geen sprake te zijn van een 'food desert'. Als er op buurtniveau gekeken wordt dan valt het op dat de range tussen de gemiddelde afstanden een stuk breder is dan de afstanden tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlets. Vooral in de buurten die dunbevolkt zijn, zijn de afstanden tot de dichtstbijzijnde supermarkt het verste weg zijn.

**Figuur 4.6 Gemiddelde afstand tot de dichtstbijzijnde supermarkt in meters per Utrechtse wijk in 2018**



**Figuur 4.7 Gemiddelde afstand tot de dichtstbijzijnde supermarkt in meters per Utrechtse buurt in 2018**



Bron: Locatus, 2018

### *Gezondheidsscores van de voedselaanbieders in Utrecht*

De gemiddelde gezondheidsscore van alle voedselverkooppunten in Utrecht is -1,98. Zoals te zien was in tabel 4.2 overheerst het ongezonde aanbod in Utrecht. In de top zes van meest voorkomende voedselverkooppunten staan op de eerste vijf plaatsen een aanbieder waaraan een ongezonde score is toegewezen. Pas op plaats zes staat een aanbieder, de supermarkten, met een positieve score. Als er gekeken wordt naar de gemiddelde gezondheidsscore voor de Utrechtse buurten, komt de overheersing van het ongezonde aanbod duidelijk naar voren (zie bijlage 1) Te zien is dat bijna elke buurt een negatieve score heeft. De buurten die wel een positieve score hebben gekregen, hebben vaak maar een paar aanbieders in de buurt waardoor het beeld vertekend is. In tabel 4.3 zijn buurten die gelegen zijn in de wijken Oost en Zuidwest met elkaar vergeleken. Deze vergelijking is gemaakt omdat de prevalentie van overgewicht en obesitas in de wijk Oost het laagst is en Zuidwest de één na hoogste (Volksgezondheidsmonitor, 2017). We zien echter geen grote verschillen in de gezondheidsscores van de buurten in wijken Oost en Zuidwest. Alle buurten in beide wijken hebben gemiddeld een negatieve score. De buurt Kanaleneiland Zuid heeft met een score van nul zelfs neutraal gescoord. Het lijkt erop dat hier het aanbod van take-away wordt gecompenseerd door de supermarkten, en mini supermarkten die aanwezig zijn in de buurt.

**Tabel 4.3: Gemiddelde gezondheidsscores Utrecht Oost en Utrecht Zuidwest in 2018**

Oost			Zuidwest		
<i>Buurt</i>	<i>Score</i>	<i>Aantal aanbieders</i>	<i>Buurt</i>	<i>Score</i>	<i>Aantal aanbieders</i>
De Uithof	-1,89	24	Kanaleneiland Noord	-1,6	32
Maarschalkerweerd en Meereveld	-0,45	2	Kanaleneiland Zuid	0	14
Buiten Wittevrouwen	-1,91	47	Dichterswijk	-1,3	16
Oudwijk	-2,1	25	Rivierenwijk	-2,6	25
Wilhelminapark en omgeving	-2,4	4	Bedrijven terrein Kanaleneiland	-2,1	6
Rubenslaan en omgeving	-3,1	11	Transwijk zuid	-1,6	3
Abstede	-2,3	6	Transwijk noord	-3,6	7
Watervogelbuurt	-2,9	9			
Galgenwaard	-1,9	3			
Wilhelminapark	-2,4	4			
Lodewijk Napoleon plantsoen	-	-			
Sterrenwijk	-	-			
Rijnsweerd	-	-			
<b>Totaal aanbieders: 135</b>			<b>Totaal aanbieders: 103</b>		

*Bron: Locatus 2018*

#### *Voedselinitiatieven*

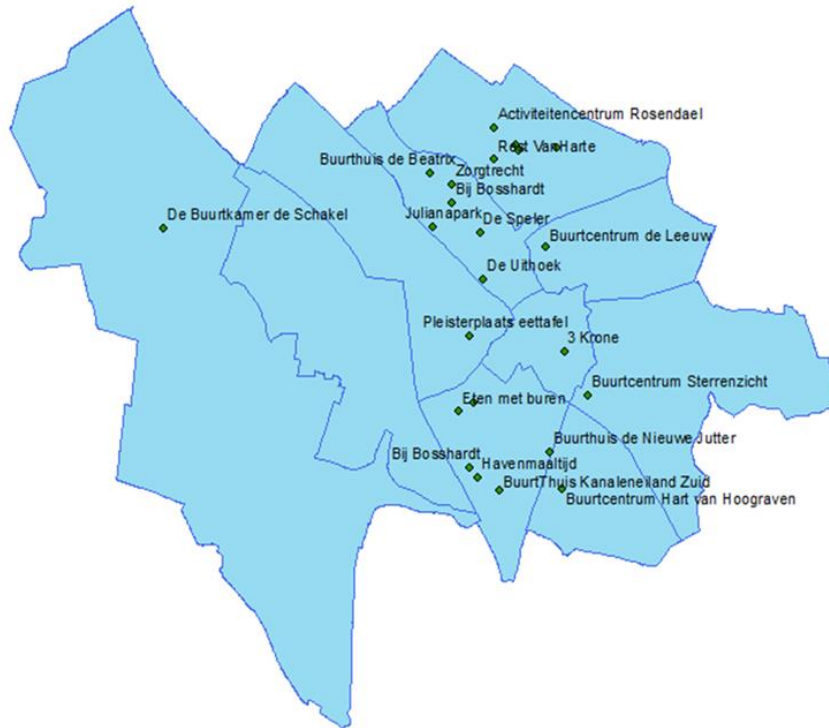
De invloed van voedselinitiatieven op voedingskeuzes blijft discutabel. Enkele studies hebben echter wel aangetoond dat huishoudens die actief zijn bij een moestuin meer bewegen en gezonder eten (Kingsley, Townsend & Henderson- Wilson, 2009).

Voedselinitiatieven zoals buurtmoestuinen, eettafels en kookclubs dragen vooral bij aan de bewustwording en kennis rondom gezonde voedselkeuzes (Brug, 2008). Figuur 4.8 en bijlage 2 laten de ruimtelijke spreiding van eettafels en kookclubs zien. In totaal zijn er 25 initiatieven waarbij opvalt dat zes initiatieven zich bevinden in Utrecht Noordoost, vijf in Utrecht Zuidwest en vier in Overvecht. Figuur 4.9 en bijlage drie laten een redelijke spreiding zien van het aantal (buurt-)moestuinen en volkstuinen in de stad Utrecht in 2018. Het lijkt



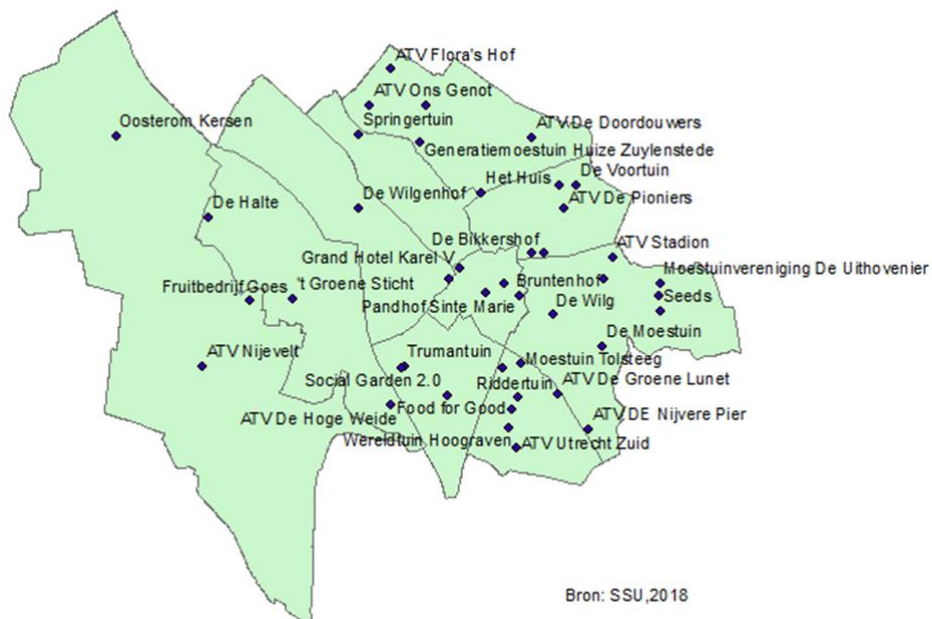
dus dat een groot deel van de initiatieven zich focussen op de wijken met een lagere sociaal economische positie.

**Figuur 4.8 Eettafels en Kookclubs in Utrecht in 2018**



Bron: Van Alphen, 2018

**Figuur 4.9 (Buurt-) moestuinen in Utrecht in 2018**



Bron: SSU, 2018

### 4.3 Conclusie

Uit de ruimtelijke analyse is naar voren gekomen dat ongezond voedselaanbod in Utrecht overheerst. In de top zes van de meest voorkomende voedselverkooppunten hebben de eerste vijf een ongezonde gezondheidsscore. Als er gekeken wordt naar de verschillende wijken en buurten blijft het lastig om een wijk aan te wijzen als gezond of ongezond. De gezondheidsscores per buurt zijn voor bijna elke buurt negatief en daarmee geclassificeerd als ongezond. Daarbij is er geen verschil gevonden tussen wijken met een hoge en lage sociaal economische status. Dit komt overeen met de studie van Timmermans et al. (2018) waar er geen verschillen zijn gevonden in de gezondheidsscores in schoolomgevingen die gelegen zijn in wijken met een hoge en lage sociaal economische status. Hierbij kan er worden gesteld dat er een aantal buurten in Utrecht zijn die wellicht gedefinieerd kunnen worden als zogenoemde 'food swamps'. Deze gebieden kennen een hoge dichtheid van voedselaanbieders die sterk bewerkte en calorierijke voeding verkopen. De ongezonde keuze is in deze wijken en buurten is dus relatief een stuk groter dan de gezonde keuze (Cooksey- Stowers, Schwartz & Brownell, 2017). Er zijn daarbij duidelijke verschillen tussen wijken en buurten te zien in de nabijheid van fastfoodoutlets. Dit zou een negatief verband kunnen hebben om het eetgedrag van inwoners in buurten waar de nabijheid groot is (Giskes et al., 2011). De afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet is vooral in de buurten rondom het centrum en rond de Amsterdamsestraatweg klein. Daarnaast valt de subwijk Kanaleneiland op. Hier is de afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet vooral voor de buurt Kanaleneiland Noord klein. Uit dit hoofdstuk is ook naar voren gekomen dat deze subwijk gelegen is in een wijk met een lage sociaal economische status. De gegevens op de kaart over de nabijheid van supermarkten, waarbij gesteld wordt dat dit een positief verband heeft op het maken van een gezondere voedselkeuze, lijken geen verband te hebben met de sociaal economische status van wijken en buurten (Giskes et al., 2011). Hier lijkt vooral een verband te zijn tussen de dichtheid van de bevolking en het aanbod van supermarkten in een bepaalde buurt of wijk. Voor alle buurten en wijken in Utrecht kan er geconcludeerd worden dat, ondanks dat ongezond aanbod overheerst, het door de grote nabijheid van supermarkten goed mogelijk is om een gezonde keuze te maken.

### 4.5 Discussie

Deze ruimtelijke analyse heeft een impressie gegeven van de huidige voedselomgeving van Utrecht. De resultaten hiervan zijn vergeleken met de sociaal economische status van de verschillende wijken. Deze ruimtelijke analyse naar de voedselomgeving heeft, waar andere studies zich vaak beperken tot één aspect van de voedselomgeving, een vollediger beeld gegeven van de voedselomgeving van Utrecht (Caspi et al., 2012). Naast de berekening van de nabijheid van supermarkten en fastfoodoutlets is er namelijk ook gekeken naar de andere voedselaanbieders in Utrecht en de ruimtelijke spreiding van de voedselinitiatieven. Hierbij moeten enkele methodologische aanmerkingen worden gemaakt. Als eerste zijn de gebruikte gezondheidsscores van de Delphi online studie arbitrair. Het aanbod van voedsel kan namelijk per branche, zoals die van restaurant, enorm verschillen. Het is daarom van belang om niet alleen te kijken naar het soort voedselaanbieders in een buurt maar ook naar

het soort eten wat ze in de winkel of in een restaurant verkopen (Glanz, 2005; Caspi et al., 2012). Daarbij is de nabijheid hemelsbreed berekend: de daadwerkelijke gemiddelde afstand tot een fastfoodoutlet of supermarkt kan daarom in werkelijkheid langer zijn. Ook is er alleen de nabijheid berekend, en niet de dichtheid en de gemiddelde reistijd tot supermarkten en fastfoodoutlets. Het gebruik van slechts een meetschaal maakt de uitkomsten minder betrouwbaar (Charreire et al., 2010; Caspi et al., 2012). Daarbij gaat het uiteindelijk om het gebruik van de voedselomgeving door de inwoners zelf. In het vervolg van dit onderzoek zal er daarom een relationeel perspectief worden aangehouden. De inclusie tussen de interactie tussen plaats en plek zal een vollediger beeld geven naar hoe voedselomgevingen worden gevormd en hoe deze leiden tot het gebruik en de ervaring van voedselomgevingen door young urban professionals (Bosco & Joassart- Marcelli, 2018). De classificatie van een ongezonde voedselomgeving zegt namelijk maar weinig over hoe inwoners deze voedselomgeving gebruiken en ervaren (Caspi et al., 2012). Welke voedselaanbieders worden er in de buurt bezocht? En, waarom worden deze voedselaanbieders bezocht?

De nabijheid van fastfoodoutlets in de sub-wijk Kanaleneiland en de lage sociaal economische status van de buurt geef aanleiding om deze buurt nader te onderzoeken. Aan de hand van walk-along interviews zal een beeld worden gegeven over hoe young urban professionals zonder kinderen die wonen in Kanaleneiland deze ongezonde voedselomgeving gebruiken en ervaren. In het volgende hoofdstuk zal er nader in worden gegaan op de huidige situatie en maatschappelijk processen in de subwijk Kanaleneiland waarop de methodische verantwoording plaats zal vinden.

## 5. Methode kwalitatief

### 5.1 Achtergrond informatie onderzoeksgebied

Zoals gesteld valt de wijk Zuidwest door de nabijheid van fastfoodoutlets op. De voedselomgeving in deze wijk kan hierdoor worden beschouwd als ongezond. In de volksgezondheidsmonitor van de gemeente Utrecht wordt de subwijk Kanaleneiland beschouwd als een krachtwijk. De subwijk viel onder de 40 wijken van Vogelaar, zij duidde deze wijken aan als 'krachtwijken'. Later werd deze term veranderd in aandachtswijken. Deze wijken werden gekenmerkt door een opstapeling van sociale, fysieke en economische problemen. Tijdens de kabinetsperiode Balkende IV (2007-2010) werden extra investeringen in deze wijken gedaan (Wikipedia, 2018).

Eén van de strategieën was het differentiëren van de samenstelling van de bevolking en de woningvoorraad. Al aan het eind van de jaren negentig werd dit in Nederland gezien als oplossing voor economische, sociale en fysieke problemen in de naoorlogse wijken. De visie was:

*'Een gedifferentieerde samenstelling van de bevolking en de woningvoorraad is essentieel voor een 'gezonde toekomst' van de wijk (...) De vitale stad is een gedifferentieerde, maar niet gedeelde stad'* (VROM, 1997, p.47)

Instrumenten als sloop, nieuwbouw, renovatie en de verkoop van de sociale huurvoorraad werden ingezet om een meer gedifferentieerde woningvoorraad te creëren. Dit met als doel om de ruimtelijke segregatie en concentratie van groepen met lage inkomens tegen te gaan. Een meer gedifferentieerde wijk zou daarmee aantrekkelijker zijn voor meer welgestelde groepen (Bergeijk et al., 2008; Uitermark, 2007). Dit beleid kan worden gezien als een vorm van state-led gentrificatie waarbij het niet ontstaat vanuit een vraag van de middenklasse of door de aanwezigheid van een rent gap maar vanuit de ambitie van de overheid om sociale problemen in de wijk aan te pakken. De oorzaak voor deze problemen wordt door de overheid gelegd bij de concentratie van lage inkomens groepen in een wijk (Uitermark, 2007).

Na de benoeming van Kanaleneiland als krachtwijk door minister Vogelaar in 2007 werd door de Gemeente Utrecht in samenwerking met verschillende partners het wijkactieplan opgesteld (2007). Hierbij stond een strategie van state-led gentrificatie door het realiseren van een meer gedifferentieerde woningvoorraad centraal. Dit heeft geleid tot de oplevering van Hart van Noord, de Rijnbaan, het winkelcentrum Vasco da Gamalaan en Park transwijk. Nog in ontwikkeling zijn het Centrumgebied en Mesos Oudenrijn (Gemeente Utrecht 2007; Gemeente Utrecht 2009; Gemeente Utrecht, 2010). Voor de ontwikkeling van deze projecten zijn sociale huurwoningen gesloopt en de grond in de verkoop gezet voor private ontwikkelaars. De meeste oorspronkelijke inwoners van deze woningen zijn verhuisd naar omliggende gemeenten en wijken (vooral Leidsche Rijn) (Hopma, 2018).

Deze strategie heeft geleid tot de komst van meer studenten en young urban professionals in de wijk. Het voedselaanbod in de wijk is echter vooral gericht op de Turkse en Marokkaanse bevolking van Kanaleneiland. Op het huidige voedselaanbod zal in paragraaf 5.2 worden ingegaan. Het aanbod kan echter beschouwd worden als ongezond. Het was daarom interessant om te onderzoeken hoe inwoners met een hogere sociaal economische positie gebruik maken van een ongezonde voedselomgeving. Young urban professionals zijn een groeiende groep in de stad Utrecht. Utrecht is daarbij de gemeente met de meeste hoogopgeleiden in Nederland (ruim de helft) (CBS, 2016). Dit maakte Utrecht en specifiek de subwijk Kanaleneiland een interessant onderzoeksgebied.

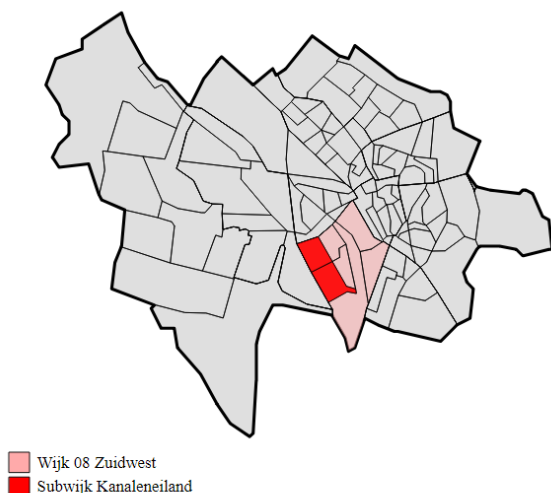
Het vervolg van dit hoofdstuk zal de methodologische aanpak, die gebruikt werd om een antwoord te krijgen op deelvraag twee en drie verantwoord te maken. Hierbij wordt eerst een cijfermatig beeld gegeven van de huidige status van Kanaleneiland. Daaropvolgend zullen de belangrijkste begrippen van dit kwalitatieve gedeelte van het onderzoek worden geoperationaliseerd. Hierop worden de deelnemers van dit onderzoek, en de werving hiervan besproken. Als laatste wordt het onderzoeksdesign 'the walk-along interview' en de analyse van de data uiteengezet.

## 5.2 Statistieken Kanaleneiland

### *Ligging Kanaleneiland*

Figuur 5.1 laat de ligging van Kanaleneiland zien. Kanaleneiland wordt aan de oostzijde begrensd door de subwijk Transwijk, aan de westzijde door het Amsterdam-Rijnkanaal en aan de noordzijde door de buurten Welgelegen en den Hommel. Hieronder zullen enkele kenmerken van de subwijk worden gegeven.

**Figuur 5.1 Ligging subwijk Kanaleneiland**



Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek / Topografische Dienst Kadaster, 2008

### *Aantal inwoners en leeftijdssamenstelling*

In totaal wonen er in de subwijk Kanaleneiland 15965 inwoners. Hiervan zijn 9195 woonachtig in Kanaleneiland Zuid en 6770 in Kanaleneiland Noord (CBS, 2017). Zoals te zien in tabel 5.1 is de leeftijdssamenstelling van de subwijk Kanaleneiland vergelijkbaar met de Utrechtse situatie. Het aandeel van de 25 t/m 34 jarigen in Kanaleneiland is met 26,2% het grootste, en dit aandeel is ten opzichte van 2012 ook gegroeid (22,2%). Daarbij wijkt dit af van het Utrechtse gemiddelde van 21,4%.

**Tabel 5.1 Relatieve leeftijdssamenstelling Kanaleneiland in 2012 en 2018 afgezet tegen het Utrechtse gemiddelde**

	2012		2018	
	Krachtwijk 01 Krachtwijk Kanaleneiland	Utrecht	Krachtwijk 01 Krachtwijk Kanaleneiland	Utrecht
% 0 t/m 3 jarigen	5,6	5,8	4,8	5,1
% 4 t/m 11 jarigen	10,0	8,8	8,8	9,1
% 12 t/m 17 jarigen	5,7	4,9	6,2	5,7
% 18 t/m 24 jarigen	16,5	13,8	14,3	12,8
% 25 t/m 34 jarigen	22,2	20,9	26,2	21,4
% 35 t/m 54 jarigen	21,6	27,4	22,2	26,9
% 55 t/m 64 jarigen	6,1	8,2	6,6	8,7
% 65-plussers	12,3	10,0	11,0	10,3
Totaal	100,0	100,0	100,0	100,0

Bron: Buurtmonitor, 2018

### *Samenstelling huishoudens*

De gemiddelde huishoudensgrootte in Kanaleneiland Zuid was in 2017 2,1 en in Kanaleneiland Noord is dit 2,3 (CBS, 2017). Als er verder gekeken wordt naar de samenstelling van het de huishoudens valt op dat de groep alleenstaanden in Kanaleneiland met 56,5% in 2018 het grootste is. In vergelijking met het Utrechtse gemiddelde van 52,6% in 2018 is het aan aandeel alleenstaanden in Kanaleneiland beduidend groter. Daarbij valt in tabel 5.2 te zien dat het relatieve aandeel alleenstaanden in 2018 gelijk is gebleven ten opzichte van 2011. Aan de andere kant is het relatieve aandeel alleenstaanden van het Utrechtse gemiddelde juist iets is afgenomen. Verder is ook te zien dat in Kanaleneiland het aantal paren zonder kinderen iets is toegenomen (18,8%; 17%), en paren met kinderen juist iets is afgenomen (17,6%; 19,1%) (Buurtmonitor, 2018).

**Tabel 5.2 Relatieve huishoudenssamenstelling Kanaleneiland in 2011 en 2018 afgezet tegen het Utrechtse gemiddelde**

	2011		2018	
	Krachtwijk 01 Krachtwijk Kanaleneiland	Utrecht	Krachtwijk 01 Krachtwijk Kanaleneiland	Utrecht
alleenstaand	56,5	54,1	56,5	52,6
eenoudergezin	5,8	5,3	6,0	5,7
overige	1,6	1,1	1,0	0,8
paar met kinderen	19,1	19,6	17,6	20,6
paar zonder kinderen	17,0	19,9	18,8	20,2
Totaal	100,0	100,0	100,0	100,0

Bron: Buurtmonitor 2018

### *Etniciteit*

Te zien in tabel 5.3 valt het op dat Kanaleneiland een subwijk is met een hoog aandeel inwoner met een Marokkaanse achtergrond (35,3%) en Turkse achtergrond (15,6%), ten opzichte van het Utrechtse gemiddelde (8,8%; 4%). Daarnaast valt het op dat het aandeel van deze bevolkingsgroepen in Kanaleneiland, in vergelijking met 2007, wel licht is afgenomen en het aandeel autochtonen is toegenomen (22,9%; 26%).

**Tabel 5.3 Relatieve verdeling etniciteit Kanaleneiland in 2007 en 2018 ten opzichte van het Utrechtse gemiddelde**

	2007		2018	
	Subwijk Kanaleneiland	Utrecht	Subwijk Kanaleneiland	Utrecht
% autochtonen	22,9	69,0	26,0	65,4
% overig westers	6,3	10,0	9,1	11,4
% Surinamers/Antillianen	4,1	3,4	2,8	3,0
% Marokkanen	40,2	8,8	35,3	8,8
% Turken	18,0	4,5	15,6	4,0
% overig niet-westers	8,5	4,3	11,2	7,3

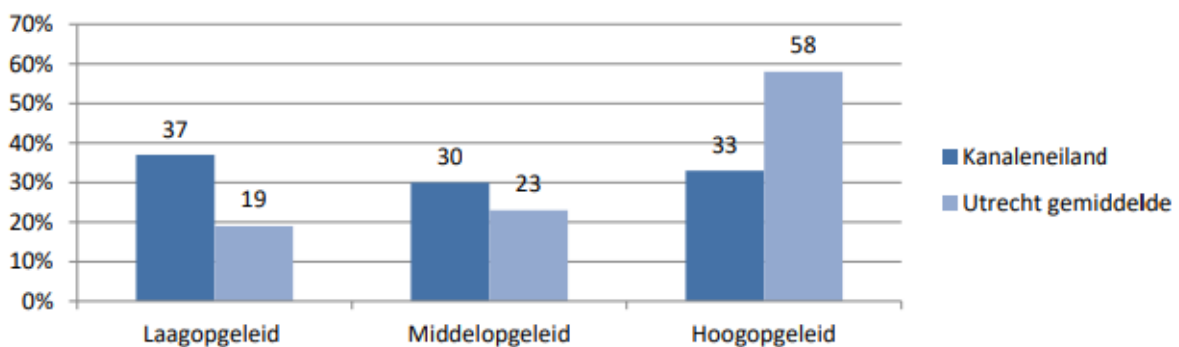
Bron: Buurtmonitor, 2018

### *Opleidingsniveau & aandeel moeite met rondkomen*

Zoals te zien in figuur 5.2 is het opleidingsniveau onder de bewoners van Kanaleneiland aanzienlijk lager dan het Utrechtse gemiddelde. De grootste groep inwoners heeft een laag opleidingsniveau (37%), dit is ten opzichte van het Utrechtse gemiddelde (19%) een stuk

hoger. De groep middenopgeleiden wijkt niet veel af van het Utrechtse gemiddelde (30%; 23%). Deze afwijking is wel te zien bij de groep hoogopgeleiden. Dit percentage is met 33%, in vergelijking met het Utrechtse gemiddelde van 58%, een stuk lager. Toch betekent dit dat één derde van de populatie hoogopgeleid is. In totaal hadden 1450 inwoners van Kanaleneiland in 2017 een bijstandsuitkering (CBS, 2017). Daarbij had 34% van de inwoners van Kanaleneiland in 2016 moeite met rondkomen (Volksgezondheidsmonitor, 2016).

**Figuur 5.2 Relatieve verdeling opleidingsniveau van de bewoners van Kanaleneiland in 2017 afgezet tegen het Utrechtse gemiddelde**



Bron: Buurtmonitor Utrecht, 2017

#### *Het voedselaanbod in Kanaleneiland*

In tabel 5.4 zijn de voedselverkooppunten in de subwijk Kanaleneiland te zien. Statistisch gezien behoren de buurten Kanaleneiland Noord en Kanaleneiland Zuid tot de subwijk Kanaleneiland. In tabel 5.4 is te zien dat er in Kanaleneiland Noord meer voedselverkooppunten zijn dan in Kanaleneiland Zuid. Verder valt op dat met 17% het aandeel fastfoodoutlets hoger ligt dan het Utrechtse gemiddelde van 11,5%. Fastfoodoutlets zijn hiermee zelfs de meest voorkomende type voedselaanbieders in Kanaleneiland. Als de grillrooms bij het type fastfood aanbieders wordt betrokken is zelf meer dan 1/5 van het totale voedselaanbod in Kanaleneiland gericht op ongezonde take-away. Daarbij is de afstand tot de dichtstbijzijnde fastfoodoutlet in Kanaleneiland Zuid 239 meter en in Kanaleneiland Noord 189 meter. De gemiddelde afstand tot fastfoodoutlets in de subwijk is daarmee dichtbij. Het aandeel supermarkten is met 10,6% aanzienlijk hoger dan het Utrechtse gemiddelde van 5,7%. Naast de grotere supermarktketens (De Albert Heijn, Vomar & De Lidl) zijn er dan ook vier mini supermarkten. Deze mini supermarkten bieden naast veel groente en fruit, vooral Turkse en Marokkaanse producten aan. De afstand tot de dichtstbijzijnde supermarkt in Kanaleneiland Zuid is 283 meter, en voor Kanaleneiland Noord is dit 490 meter. Supermarkten zijn daarmee relatief dichtbij. Daarnaast is het opvallend dat er slechts één restaurant te vinden is in Kanaleneiland. Er is in de subwijk Kanaleneiland dus sprake van veel ongezond aanbod maar de nabijheid van het aantal supermarkten is ook



dichtbij. Er kan dus worden gesteld, dat gezien het aanbod van supermarkten, er de mogelijkheid is om een gezonde keuze te maken.

**Tabel 5.4 Voedselaanbieders per branche in Kanaleneiland Noord en Kanaleneiland Zuid**

Categorie	Kanaleneiland Noord	Kanaleneiland Zuid	Totaal Kanaleneiland	Relatief totaal %
Bakker	5	2	7	14,9%
Chocoladewinkel	1	0	1	2,1%
Kaaswinkel	1	0	1	2,1%
Minisupermarkt	3	1	4	8,5%
Poelier	1	0	1	2,1%
Slagerij	2	1	3	6,4%
Slijter	2	0	2	4,3%
Supermarkt	2	3	5	10,6%
Tabak	2	0	2	4,3%
Vis	2	1	3	6,4%
Fastfood	5	3	8	17,0%
Grillroom	2	0	2	4,3%
Lunchroom	2	1	3	6,4%
Restaurant	0	1	1	2,1%
<b>Totaal</b>	<b>32</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Bron: Locatus,2017

### 5.3 Deelnemers

Er is gekozen om young urban professionals zonder kinderen te onderzoeken, omdat meer dan de helft van de Utrechtse bevolking hoogopgeleid is en, omdat de millennials een groeiende groep zijn in Kanaleneiland (25-34 jarigen) (CBS 2017; Buurtmonitor, 2018). Daarbij kan deze groep gezien worden als ‘de nieuwkomers’ van Kanaleneiland. Zoals in het begin van dit hoofdstuk benoemd heeft de overheid een strategie genaamd state-led gentrificatie in de wijk ingevoerd. Hierdoor hebben sociale huurwoningen plaats moeten maken voor projecten gericht op studenten en young urban professionals. Dit heeft geleid tot de komst van meer studenten en young urban professionals in de wijk (Hopma, 2018). Zoals is gebleken in paragraaf 5.2 is het huidige voedselaanbod vooral gericht op de Marokkaanse en Turkse bevolking in de wijk. Het was daarom interessant om te kijken hoe deze groep deze (ongezonde) voedselomgeving ervaart en in hoeverre dit het gebruik bepaalt.

#### *Werving respondenten*

In de maand juni 2018 is er via diverse kanalen getracht om young urban professionals zonder kinderen en woonachtig in Kanaleneiland te verwerven. Allereerst is de christelijke eettafel ‘Huis van Vrede’ via mail contact benaderd. Hierop vond een bezoek plaats, waarbij de deelnemers die binnen de doelgroep vielen zijn benaderd. Via de eettafel zijn er in totaal

vier respondenten geworven. Daarnaast zijn er vier respondenten geworven via het persoonlijke netwerk van de onderzoeker. Via de zogenoemde sneeuwbaltechniek, zijn de laatste drie respondenten geworven. Deze methode bleek succesvol te zijn, en alle deelnemers die zijn benaderd waren bereid om mee te werken aan het onderzoek.

#### 5.4 Operationalisering

In deze paragraaf zijn enkele begrippen geoperationaliseerd. Dit geeft een kader waar vanuit de gebruikte begrippen werden geanalyseerd. Dit moet duidelijkheid geven over de definitie van de belangrijkste begrippen in dit onderzoek zodat deze juist geïnterpreteerd worden.

**Voedselomgeving:** De voedselomgeving is het aanbod van eten in drinken in de omgeving van mensen (Poelman, 2016, p.11). Zoals uit het theoretisch kader is gebleken kan deze voedselomgeving op verschillende manieren worden ingedeeld. In dit onderzoek wordt de verdeling van de voedselomgeving vanuit het 'Community Nutrition Environment' model van Glanz et. al. (2005) aangehouden. In dit model wordt de verdeling gemaakt tussen de 'Community Nutrition Environment' en de 'Consumer Nutrition Environment'. In dit onderzoek bestond de voedselomgeving uit vier aspecten 1) De supermarkten en mini supermarkten, 2) Take-away zaken en fastfoodoutlets, 3) Restaurants en 4) De voedselinitiatieven.

**Community Nutrition Environment:** De 'Community Nutrition Environment' betreft het aantal, het soort, de locatie en bereikbaarheid van voedselspots in een bepaalde omgeving. Het gaat hier om de aan- of afwezigheid van voedsel in een bepaalde populatie, buurt of wijk (Glanz et. al., 2005). Deze omgeving is eerder in dit onderzoek geanalyseerd door de nabijheid van supermarkten en fastfoodoutlets in Utrecht per wijk en buurt te berekenen. In dit onderzoek werd er gekeken naar de mate waarin de deelnemers gebruik maken van de voedselaanbieders in Kanaleneiland en hoe zij deze 'Community Nutrition Environment' ervaren.

**Consumer Nutrition Environment:** 'Consumer Nutrition Environment' bevat de variabelen die men tegenkomt in een voedselaanbieder zelf. Dit zijn onder andere de prijs, promotie en plaatsing van voedsel in een bepaalde voedselaanbieder (Glanz et al., 2005). In dit onderzoek ging het om de keuzes die in de supermarkt worden gemaakt.

**Voedselinitiatieven:** De precieze definitie van een voedselinitiatief is niet scherp. In dit onderzoek moet een voedselinitiatief als inhoudelijke overeenkomst hebben dat er in wordt gezet op duurzaamheid en/of gezondheid waarbij de maatschappelijke waarde voorop staat. Voedselinitiatieven moeten daarbij de afstand tussen de consument en producent verkleinen en/ of het buurtgevoel versterken (De Bakker et al., 2011). De genoemde voedselinitiatieven in dit onderzoek waren: buurtmoestuinen, eettafels en eetbaar groen in de openbare ruimte (bijv. een voedselbos of pluktuin).

**Gebruik voedselomgeving:** Het gebruik van de voedselomgeving omvat de mate waarin een voedselaanbieder of voedselinitiatief wordt bezocht. Het ging om de vraag wanneer en hoe vaak iemand in de week boodschappen doet bij een grotere supermarkt en mini supermarkt. Hoe vaak iemand een take-away zaak in de buurt bezoekt, of in de buurt uiteten. Verder ging het ook om het gebruik van de voedselinitiatieven.

**Ervaring:** De ervaring betreft een gevoel wat samenhangt met het ondernemen van een bepaalde actie. Deze wordt onder andere beïnvloed door ervaringen met die actie in het verleden (Burns, Homer & Warren, 1996). In dit onderzoek hangt deze ervaring samen met het gebruik van de voedselomgeving. Het ging hier om de redenen en motivaties waarom iemand gebruik, of juist geen gebruik maakt van de verschillende aspecten uit de voedselomgeving.

**Kansen in de voedselomgeving:** Het ging hier om de behoeftes en wensen van de young urban professionals die zij hebben om de voedselomgeving te veranderen. Het ging hier zowel om de gewenste veranderingen in de 'Community Nutrition Environment' als in de 'Consumer Nutrition Environment'. Daarbij ging het ook om de vraag welke interventies in beide voedselomgevingen hen zelf zullen helpen om een gezondere keuze te maken.

## 5.5 Onderzoeksdesign

### *De walk-along interviews*

Doormiddel van een walk-along interview kon er een beeld worden gegeven van de interactie van inwoners met hun voedselomgeving. Het ging hierbij om de perceptie van inwoners tussen de plek waar zij wonen, en de gevolgen die zij denken dat dit heeft op hun gezondheid. Het ging hier niet alleen om de fysieke omgeving, maar ook om de bredere contextuele situatie. Deze contextuele situatie konden inwoners daarmee percipiëren als obstakels in de activiteiten die zij in hun fysieke omgeving ondernemen (Cummins et al., 2007). Daarnaast had het gebruik van een walk-along methode nog meer voordelen. Ten eerste liet de structuur van het interview ruimte over voor flexibiliteit. Zo kon de interviewer de regie overlaten aan de respondent, maar kon er ook een semi gestructureerde invulling worden gegeven aan het interview. Ten tweede kon er door het gebruik van deze methode een beeld worden gegeven van hoe de buurt waar iemand woont van invloed is op iemands gezondheid. Het ging hierbij vooral om het beeld wat iemand heeft van de buurt waar hij of zij woont. Dit beeld is het product van een interactie tussen wat iemand om het moment mee maakt, en de ervaringen uit het verleden. Dit beeld wordt gebruikt om informatie te interpreteren en leidt tot een bepaald gedrag (Lynch, 1960). Ten derde kon de interactie met de omgeving respondenten stimuleren in de ontwikkeling van gedachten en het geven van antwoorden (Carpiano, 2009). Want, zoals gesteld in hoofdstuk twee overeen verkenning van de literatuur, worden voedingskeuzes vanuit twee systemen gemaakt. Het weloverwogen, bewuste proces en het automatisch onbewuste keuze proces wat veelal beïnvloed wordt door een opgebouwde gewoonte (Kahneman, 2003). Dit maakt het vragen naar wat iemand tegenhoudt of juist stimuleert bij het maken van een gezonde keuze lastig.

Antwoorden worden namelijk vanuit het bewuste gedrag gegeven. Door het houden van een walk-along interview werden respondenten, door de vragen die gesteld werden en de aspecten die hij of zij zagen, zich bewuster van de invloed van de omgeving op zijn of haar eetgedrag. Hierdoor konden concretere voorbeelden door de respondent worden aangewezen waardoor een betrouwbaarder beeld ontstaat.

De walk-along methode in dit onderzoek heeft geleid tot het benoemen van een aantal concrete voorbeelden die het moeilijker maken voor respondenten om een gezonde keuze te maken. Deze voorbeelden betreffen vooral aspecten in de supermarkt zelf. In de omgeving buiten de supermarkt om leverde het lopen vooral een toelichting op het ontbreken van sfeer rondom take-away zaken en restaurants op. Daarnaast zorgde de vorm van het interview voor een informele sfeer, waardoor er een natuurlijk gesprek ontstond. Ook is er bij de respondenten waarbij ook daadwerkelijk boodschappen werden gedaan een beeld ontstaan van hoe zij boodschappen doen, en hoe zij een keuze maken in de supermarkt. Daarbij gaven respondenten aan dat zij het geen probleem vonden om mee te werken aan deze vorm van het interview omdat zij toch boodschappen moeten doen. Wel was het soms lastig om een antwoord te geven op het moment dat een respondent een keuze moest maken in de supermarkt.

#### *Topic list*

Dit onderzoek heeft gebruik gemaakt van een semi gestructureerde interview methode. Het voordeel van een semi gestructureerde interview vorm is dat er ruimte is voor flexibiliteit. Hierbij is de topic list opgesteld aan de hand van vijf thema's: 1) Gezondheid algemeen, 2) Boodschappen doen, 3) Buiten de deur eten, 4) Behoeftes young urban professionals in de voedselomgeving van Kanaleneiland en 5) De voedselinitiatieven (zie bijlage 4). Elk thema werd ingeleid door een beschrijving van een trend of situatie. Deze korte inleidingen werden gebruikt om de respondenten enige achtergrond informatie te geven. Het eerste thema gezondheid algemeen, is gekozen om de persoonlijke normen en individuele factoren met betrekking tot eetgedrag in beeld te krijgen. De thema's 'boodschappen doen', 'buiten de deur eten', en 'de voedselinitiatieven' zijn gekozen om het gebruik van de voedselomgeving op de verschillende aspecten van Kanaleneiland in beeld te krijgen. Daarbij werden de ervaringen met deze verschillende aspecten van de voedselomgeving uitgevraagd door te vragen naar de redenen en motivaties waarom iemand gebruik maakte of juist geen gebruik maakte van een aspect uit de voedselomgeving. De thema's 'behoefte in de voedselomgeving van Kanaleneiland', en 'voedselinitiatieven' zijn gekozen om de graag geziene veranderingen van young urban professionals in de 'Community Nutrition Environment' en 'Consumer Nutrition Environment' in beeld te krijgen. Daarbij is er ook gevraagd naar welke interventies in de 'Community Nutrition Environment' en de 'Consumer Nutrition Environment' de gezonde keuze makkelijker zouden maken. Hierbij is deze vraag eerst open gesteld, waarop enkele voorbeelden van interventies werden genoemd. De voorbeelden die werden gebruikt waren 1) Stop op komst van meer fastfoodoutlets in de buurt, 2) Zichtbaarder maken van gezonde producten (reclames en positionering van

voedsel in supermarkten etc.) en 3) Vergroten gezond aanbod in de buurt. Daarbij werd er ook gevraagd naar de kansen die de deelnemers zagen in de voedselinitiatieven. Het ging hier om de voordelen die de deelnemers zagen in de verschillende voedselinitiatieven.

## 5.6 Procedure

Voorafgaand aan de interviews is er met elke deelnemer telefonisch contact geweest. Tijdens dit contact is de datum, tijd en plaats voor de afname van het interview afgesproken. De respondenten bepaalden zelf waar het walk-along interview plaats zou vinden, waar er heen werd gelopen en of er tijdens het interview boodschappen gedaan werden. Acht respondenten deden tijdens het interview boodschappen, waarbij na het boodschappen doen ook nog een rondje door de omgeving werd gelopen. Met drie respondenten werd er, rondom de plek waar hij of zij normaal gesproken boodschappen doet, een rondje gelopen. In tabel 5.6 zijn de locaties waar de interviews plaats vonden te zien. De meeste deelnemers gaven echter aan dat dit niet de enige locatie in de wijk is waar zij hun boodschappen doen. De interviews duurden tussen de 18 en 42 minuten, waarbij de interviews waar ook echt boodschappen werden gedaan meer tijd in beslag namen. Hierbij werd ook verteld dat de gegevens anoniem verwerkt zouden worden, en dat zij een eigen pseudoniem mochten verzinnen voor het onderzoek. Voordat het interview begon werd de respondent geïnformeerd over het doel van het interview en de procedure. Ook werd er toestemming gevraagd om het interview op te nemen. Tijdens het interview kwamen de eerder beschreven thema's ter sprake. Door de semi gestructureerde vorm van het interview kwam het voor dat de respondent een thema al eerder ter sprake bracht. Dit vereiste enkele improvisatie van de onderzoeker. In deze gevallen werd er geprobeerd om een samenvatting te geven over wat er tot dan toe al vermeld was over het desbetreffende thema, waarop er de vragen werden gesteld die nog niet waren beantwoord. Aan het eind van het interview werd aan de respondenten gevraagd of zij nog een korte vragenlijst naar enkele persoonlijke kenmerken in wilden vullen (zie bijlage 4).

**Tabel 5.6 Locaties, duur en datum gehouden interviews**

Naam	Locatie	Boodschappen tijdens het interview	Duur interview	Datum interview
Marloes	Winkelcentrum Nova (Albert Heijn)	Ja	25 min	04-06-18
Babette	Winkelcentrum Nova (Albert Heijn)	Ja	35 min	05-06-18
Charlotte	Winkelcentrum Vasco da Gama	Ja	32 min	06-06-18

	(Lidl)			
<b>Sanne</b>	Sultan (Van Heuven Goedhartlaan 77A)	Ja	42 min	06-06-18
<b>Linda</b>	Winkelcentrum Vasco da Gama (Lidl)	Ja	43 min	07-06-18
<b>Lisa</b>	Winkelcentrum Nova	Nee	22 min	07-06-18
<b>Monica</b>	Winkelcentrum Nova	Nee	18 min	12-06-18
<b>Eline</b>	Winkelcentrum Nova	Nee	36 min	14-06-18
<b>Marleen</b>	Winkelcentrum Nova (Albert Heijn)	Ja	22 min	15-06-18
<b>Daan</b>	Sultan (Van Heuven Goedhartlaan 77A)	Ja	34 min	17-06-18
<b>Marijn</b>	Winkelcentrum Vasco da Gama (Lidl)	Ja	36 min	18-06-18

## 5.7 Dataverwerking

De walk-along interviews zijn opgenomen op audio en getranscribeerd door de onderzoeker (zie bijlage 5). De interviews zijn anoniem verwerkt en werden alleen gebruikt door de betrokken onderzoeker. De interviews zijn geanalyseerd door middel van het programma Nvivo 11. Dit is een kwalitatieve software waarmee transcripten geanalyseerd kunnen worden. Via het programma werden de transcripten gestructureerd. Codes werden aan de verschillende onderdelen van de transcripten gehangen. Het coderen is in twee fases opgedeeld. In de eerste fase werd er open gecodeerd. Hier werden aan alle tekstfragmenten codes gehangen die afkomstig zijn uit het theoretische kader. In de tweede fase werd er selectief gecodeerd hier werden de codes ondergebracht in de hoofdthema's. Voor de hoofdthema's zijn de onderdelen uit de topic list aangehouden; gezondheid algemeen, boodschappen doen, buiten de deur eten, behoeftes in de buurt qua voedselpunten en voedselinitiatieven. Dit heeft per deelvraag geleid tot een analyseschema. Deze is te zien in bijlage 6. Een verdere uitwerking van deze schema's zal in het volgende hoofdstuk worden gegeven.

## 6. Resultaten

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van de walk - along interviews worden weergegeven. Hier wordt er een antwoord gegeven op deelvraag twee en deelvraag drie. Om deze vragen te beantwoorden zal de verdeling in het eerder genoemde 'Community Nutrition Environment model' van Glanz et al. (2005) worden aangehouden. Als eerste zullen in paragraaf 6.1 de karakteristieken van de deelnemers worden besproken. In paragraaf 6.2 zal het gebruik en de ervaring met de supermarkten eerst vanuit de 'Community Nutrition Environment' en daarna vanuit de 'Consumer Nutrition Environment' worden besproken. In paragraaf 6.3 zal het gebruik van de restaurants, take-away en bezorgdiensten van Kanaleneiland door young urban professionals (zonder kinderen) worden weergegeven. Hierop volgt in paragraaf 6.4 het gebruik van de voedselinitiatieven in Kanaleneiland. In paragraaf 6.5 zal vervolgens de individuele factoren worden besproken die het lastiger maken om een gezonde keuze te maken. In het tweede gedeelte van dit hoofdstuk worden de kansen in het 'Community Nutrition Environment' (paragraaf 6.6) en 'Consumer Nutrition Environment' (paragraaf 6.7) besproken.

### 6.1 Karakteristieken deelnemers

In totaal namen er tien vrouwen en één man, woonachtig in Kanaleneiland, deel aan het onderzoek. De gemiddelde leeftijd was 29.1 jaar en de leeftijden varieerde tussen de 22 en de 38 jaar. Aan de hand van de zelf gerapporteerde variabelen leeftijd, geslacht, lengte en gewicht is de BMI (kg/m<sup>2</sup>) voor elke respondent berekend. Het BMI (kg/m<sup>2</sup>) lag tussen de 21,5 en 30,7 met een gemiddelde van 22,4. In totaal hadden acht respondenten een gezond gewicht, twee respondenten overgewicht en één respondent had obesitas. Vijf respondenten woonden in een studenten/werkend huis, vier respondenten woonden op zichzelf en twee respondenten woonden samen met een partner. Van de elf respondenten hadden er tien werk. Het netto maandelijkse inkomen lag voor de zes respondenten tussen de 1001-2000 euro. Drie respondenten hadden een netto inkomen van 2001-3000 euro en twee respondenten hadden een maandelijks huishoudens inkomen van 4000 euro en meer. De respondenten die een inkomen hadden van 4000 euro en meer waren de tweepersoonshuishoudens zonder kinderen. Het inkomen voor de negen andere deelnemers hoefde niet gedeeld te worden door het huishouden en waren dus volledig in handen van de respondent zelf. Alle deelnemers waren hoogopgeleid, waarvan vier respondenten een HBO studie hadden afgerond en zeven een Universitaire studie. Voor een uitgebreide beschrijving van de karakteristieken zie tabel 6.1.

**Tabel 6.1 Karakteristieken deelnemers (N=11)**

<i>Geslacht</i>	Aantal	Relatief aandeel
Man	1	9,1%
Vrouw	10	90,1%
<i>Leeftijd</i>		
Gemiddelde	29.1 jaar	
<i>Samenstelling huishouden</i>		
Studenten/werkend huis	5	45,5%
Alleenstaand	4	36,4%
Tweepersoonshuishouden zonder kinderen	2	18,1%
<i>Opleiding</i>		
HBO	4	36,4%
Universitair	7	63,6%
<i>Beroepenstatus</i>		
Werkende met betaald werk	10	90,1%
Werkzoekende	1	9,1%
<i>Netto maandinkomen huishouden</i>		
1001-2000 euro	6	54,5%
2001-3000 euro	3	27,3%
4000 euro of meer	2	18,2%
<i>Woonachtig</i>		
Noord	6	54,5%
Zuid	5	45,5%
<i>Etniciteit</i>		
Nederlands	10	90,1%
Zuid Afrikaans	1	9,1%
<i>Gewicht</i>		
gezond gewicht	8	72,7%
Overgewicht	2	18,2%
Obesitas	1	9,1%

## 6.2 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten in Kanaleneiland

### 6.2.1 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten vanuit de 'Community Nutrition Environment'

De young urban professionals van Kanaleneiland halen bijna altijd hun boodschappen in Kanaleneiland zelf. De deelnemers gaven aan dat zij hun boodschappen bij verschillende voedselverkooppunten halen. Zo worden door de deelnemers naast de grote supermarktketens zoals de Albert Heijn, de Lidl en de Vomar ook de kleinere aanbieders bezocht. Deze kleinere aanbieders zijn de Turkse of Marokkaanse mini supermarkten in de subwijk. Deze werden bezocht bij winkelcentrum Vasco da Gamalaan, Winkelcentrum Nova en Van Heuven Goedhartlaan. Aan deze laatste straat is de Sultan te vinden. Deze van oorsprong Turkse supermarkt, was voor twee deelnemers de supermarkt die zij het vaakst bezoeken. Door de meeste respondenten wordt er tijdens een boodschappensessie zowel



een Turkse of Marokkaanse mini supermarkt bezocht als een grotere supermarktketen. Daarnaast gaf één van de deelnemers van het onderzoek aan dat zij het meeste van haar boodschappen besteld via de online boodschappen bezorgservice Picnic. Over het algemeen zijn de young urban professionals van Kanaleneiland tevreden over het aanbod van supermarkten, toko's en groenteboeren in de buurt. Er is veel aanbod waarbij, volgens de ondervraagde, ook het aanbod van groente en fruit in de wijk voldoende aanwezig is. Onderstaand zal het gebruik van de supermarkten in Kanaleneiland worden verklaard waardoor het duidelijk zal worden waarom young urban professionals gebruik maken van de supermarkten en mini supermarkten in de wijk.

Uit de interviews zijn meerdere motivaties die de keuze voor een bepaalde supermarkt of mini supermarkt verklaren naar voren gekomen. De deelnemers gaan voor verschillende redenen naar verschillende aanbieders. De grootse motivatie is de nabijheid, ten opzichte van de woning van de deelnemers, tot de supermarkt en mini supermarkt. Daarbij spelen supermarkt specifieke factoren, zoals het aanbod en type producten wat gerelateerd wordt aan de smaak en de prijs van het aanbod van de producten, een rol. Hier zal verder op worden ingegaan in paragraaf 6.2.2.

Negen deelnemers geven aan dat zij de desbetreffende supermarkt en mini supermarkt bezoeken omdat deze het dichtstbij hun woning ligt. Eén deelnemer bestelt haar boodschappen bij Picnic en een andere deelnemer geeft aan dat zij voor het grootste gedeelte van haar boodschappen bij de desbetreffende supermarkt doet die niet het dichtstbij haar huis ligt. Zij geeft het volgende aan: *“Meestal bezoek ik de Lidl. Ook weleens vanuit mijn werk dan rij ik hier langs en dan laad ik mijn auto vol en dan rij ik naar huis. Dat is gewoon efficiënt (Linda, 30)”*. De keuze voor een bepaalde supermarkt en mini supermarkt lijkt daarmee voor een groot deel bepaald te worden door het gemak om er te komen. Hierbij worden de mini supermarkten bezocht omdat je er vaak toch langs komt als je naar een grotere supermarkt gaat: *“Je loopt er al langs als je naar de Lidl gaat dus dat is voor hun de ideale positie om aan mij groente en fruit aan te prijzen (Eline, 30)”*.

Daarbij wordt een supermarkt en mini supermarkt in de buurt ook bezocht omdat men deze altijd bezoekt. Het is daarmee een gewoonte wat vooral samenhangt met het gemak. Men weet namelijk waar alles ligt waardoor dit het boodschappen doen makkelijker maakt: *“Maar de grotere boodschappen haal ik bij de AH. Het is misschien ook wel een beetje een gewoonte ik weet daar alles te vinden (Marleen, 30)’*.

Dit gemak komt ook terug in de motivatie van Lisa (29) om haar boodschappen te bestellen bij Picnic. Dit gemak zit het haar in de tijd die het haar per week bespaard: *“Als je elke dag naar de winkel gaat om eten te kopen dan kost dit een hoop tijd en ik word er moe van want als je uit je werk komt en je moet dan nog naar de winkel dan heb ik er niet zo zin in (Lisa, 29)”*.

Voor de deelnemers in dit onderzoek bleek de gepercipieerde bereikbaarheid, nabijheid en toegankelijkheid, en daarmee het gemak van de supermarkt en mini supermarkt de belangrijkste factoren te zijn voor de keuze om een bepaalde supermarkt te bezoeken. De nabijheid van supermarkten bleek ook in andere studies een belangrijke factor te zijn om een bepaalde supermarkt te bezoeken (Recker & Kostyniuk, 1978). Daarbij bleek uit de studie van Simma (2004), dat wanneer een huishouden de keuze heeft uit twee supermarkten in een buurt, er zal worden gekozen voor de supermarkt met de beste bereikbaarheid. Uit een studie van Wrigley et al. (2004) kwam naar voren dat het veranderen van de keuze voor een supermarkt bepaald werd door een verbetering in de bereikbaarheid en het gemak. Een studie van Handy & Clifton (2011) sprak dit echter tegen. In deze Amerikaanse studie bleek dat voor twee derde van de gevraagde respondenten de grootste motivatie voor de keuze voor een supermarkt niet de nabijheid was, maar de perceptie van de kwaliteit van de aangeboden producten in de supermarkt. Ook binnen de Nederlandse context blijkt de keuze voor een bepaalde supermarkt voornamelijk bepaald te worden door supermarkt specifieke factoren zoals het aanbod en de prijs van de aangeboden producten (Meijssen, 2005). De afstand en bereikbaarheid blijkt in de keuze van een supermarkt een steeds minder, zeker in de stedelijke context, belangrijke rol te spelen (Tol, 2004). Hoewel deze supermarkt specifieke factoren wel worden benoemd door de respondenten spreekt deze uitkomst de studies van Meijssen (2005) en Tol (2004) tegen. Op de genoemde supermarkt specifieke factoren zal in de volgende paragraaf dieper op worden ingegaan.

### 6.2.2 Het gebruik van supermarkten en mini supermarkten vanuit de 'Consumer Nutrition Environment'

De 'Consumer Nutrition Environment' betreft het gebruik van, en de ervaring met, het aanbod binnen de supermarkt en de mini supermarkt zelf. Motivaties die worden genoemd om een supermarkt en mini supermarkt te bezoeken zijn de prijs en het aanbod van producten, waarbij sommige merken de voorkeur krijgen omdat deelnemers een bepaald merk lekkerder vinden.

#### *Het aanbod*

Alle deelnemers geven aan dat zij regelmatig een Marokkaanse of Turkse mini supermarkt bezoeken waar zij vooral hun groente en fruit halen. Deze mini supermarkten worden als prettig ervaren omdat de prijs van groente en fruit hier een stuk lager is dan bij de grotere supermarkten. *"Ik vind het top dat deze winkeltjes er zitten. Het is hier daardoor best makkelijk om veel groente en fruit te kopen (Marijn, 21)"*. Daarbij gaf Daan tijdens een bezoek aan de Turkse mini supermarkt Sultan aan dat hij het leuk vindt om hier zijn boodschappen te halen omdat het aanbod nooit hetzelfde is. Daarbij wees hij naar een paar paprika's die alle vormen en maten hadden *"Het leuke aan een supermarkt zoals deze is dat het nooit hetzelfde is. Deze paprika zouden ze bijvoorbeeld nooit bij de AH verkopen al*

*hebben ze daar natuurlijk nu wel de buitenbeentjes (Daan, 28)*". Daarnaast maakt het aanbod van voeding van andere culturen het leuk om deze zaken te bezoeken.

Tevens werd de Lidl bezocht omdat deze supermarkt een hoop producten aanbiedt tegen een lagere prijs. Toch gaven deelnemers aan dat ze daarnaast de Vomar of de Albert Heijn bezoeken, omdat ze bij de Lidl en de mini supermarkten bepaalde merken en producten niet hebben. Andere producten vinden de deelnemers bij de Albert Heijn of de Vomar ook lekkerder. Het gaat hier bijvoorbeeld om het brood: *"Ik wil wel gewoon goede dingen, want ik vind bijvoorbeeld brood van de Lidl niet lekker. Dat ga ik echt niet eten (Marijn, 21)*". Uit dit citaat kan worden opgemaakt dat de deelnemers voor sommige producten meer willen betalen en daarvoor ook bereid zijn om een extra verkooppunt te bezoeken.

### *De positionering van voeding*

Voor de Turkse en Marokkaanse mini supermarkten geven de deelnemers aan dat de plaatsing van de producten niet wordt gezien als een barrière in het maken van een gezonde keuze. De meeste deelnemers komen zoals aangegeven alleen voor de groente en het fruit. De groente en het fruit zijn al buiten en aan het begin van de winkel te vinden en staan apart van de ander voedingsproducten. De meeste deelnemers lopen daarna direct door naar de kassa. Er zijn daarnaast weinig aanbiedingen waardoor men niet snel verleid wordt om iets buiten het lijstje om te kopen. De deelnemers die de Lidl bezoeken geven aan dat zij het maken van een gezonde keuze goed te doen vinden. Groente en fruit en de zuivelproducten staan bij elkaar en daarnaast heeft de Lidl geen snacks bij de kassa staan. Daarbij zijn er weinig aanbiedingen in de winkel te vinden. Hierdoor zijn ongezonde verleidingen makkelijker te vermijden. Tijdens het boodschappen doen met Linda in de Lidl geeft zij aan dat zij voor het halen van nootjes, de ongezonde verleiding niet kan ontwijken: *"Snoep is gewoon een ding, ik moet gewoon niet door die gang lopen dan komt het goed (Linda, 30)*". Alleen valt die gang niet altijd te ontwijken: *"Maar daar liggen ook de nootjes en die heb ik soms wel nodig. Dus dan moet ik voor mijzelf bedenken dat ik het niet moet doen en dan komt het meestal ook wel goed. Maar als ik minder lekker in mijn vel zit dan gaat het wel eens mis dan zwicht ik sneller (Linda, 30)*".

Het ontwijken van de ongezonde verleiding wordt door de positionering van voeding in de Albert Heijn als lastiger ervaren. Bij de kassa worden snacks aangeboden, daarnaast zijn er veel aanbiedingsbakken met ongezonde producten en staan deze bakken bij de gezonde producten. Als voorbeeld geeft Lisa (29) aan dat er een aanbieding van brownies vaak bij het brood te vinden is. Lisa (29) bestelt dan ook voor het grootste gedeelte haar boodschappen bij de online boodschappenservice Picnic. Naast het gemak en de tijd wat het haar bespaard geeft zij aan dat het voor haar op deze manier makkelijker is om een gezonde keuze te maken omdat zij minder bloot wordt gesteld aan verleidingen. Op de site heb je in een mindere mate te maken met de positionering van voeding. Een persoonlijke pagina op de

site geeft de standaard producten weer die zij wekelijks bestelt hierdoor koopt zij minder ongezonde producten.

Het zien van eten door de positionering van voeding kan een barrière zijn in het maken van een gezonde keuze. Uit de interviews komt naar voren dat de positionering van ongezonde voeding in de Albert Heijn een grotere barrière vormt om een gezonde keuze te maken, dan bij de Lidl en de Turkse en Marokkaanse mini supermarkten. Een aantal deelnemers proberen deze verleidingen te ontwijken door online hun boodschappen te doen, er niet langs te lopen of een lijstje te maken voor het boodschappen doen. Uit de interviews blijkt daarnaast dat persoonlijke factoren een belangrijke rol spelen in het weerstaan of het toegeven aan deze ongezonde verleidingen in de supermarkt. Hier zal in paragraaf 6.5 op worden ingegaan.

#### *Informatie in de supermarkt*

De deelnemers zijn verdeeld over de informatie met betrekking tot de voedingswaarde van producten in de supermarkt. Marijn (21) stelt dat de labels op de producten een vertekenend beeld geven. Ze verkopen alleen maar alsof alles gezond is. Babette (26) stelt echter dat sommige labels het wel makkelijker maken om een gezonde keuze te maken: *“Laatst kwamen bijvoorbeeld mijn nichtje en neefje en toen wilde ik ranja halen, en dan staat er wel op hoog gehalte suiker, midden hoog gehalte suiker en laag gehalte suiker. Dat soort dingen helpen dan denk je er wel even bewust over na (Babette, 26)”*.

### **6.3 Buiten de deur eten**

Het merendeel van de respondenten geeft aan dan hij of zij meerdere dagen per week niet thuis eet. Zo wordt er veel gegeten bij vrienden thuis of bij de partner van de respondent. Daarnaast wordt er door één respondent aangegeven dat zij regelmatig wat op het station haalt als zij op weg is naar haar werk. Daarbij geeft een andere respondent, werkzaam in de horeca, aan dat zij meestal op het werk eet. Uit deze uitkomsten kan worden opgemaakt dat de respondenten een ‘daily activity space’ hebben die verder rijkt dan de buurt waarin zij wonen, wat overeenkomt met de studie van Vogel et al. (2017). In dit onderzoek wordt er echter gekeken naar het buurtniveau waardoor hier verder niet op in zal worden gegaan. Meerdere deelnemers geven aan dat zij meerdere keren per maand uit eten gaan. Hierbij is er een duidelijk verschil te zien tussen ‘een hapje eten’ en uitgebreid uit eten gaan. Een hapje eten is vaak een spontaan besluit wat meestal samen gaat met een andere sociale activiteit. Daarentegen is uitgebreid uit eten gaan van te voren gepland waarvoor de hele avond de tijd wordt genomen. Beide typen van uit eten gaan worden echter voornamelijk gezien als een sociale activiteit. In mindere mate wordt door de meeste deelnemers gebruik gemaakt van take-away en bezorgdiensten. Dit onderzoek laat zien dat buiten de deur eten een belangrijk onderdeel is van het voedingspatroon van de meeste deelnemers. Dit komt overeen met een review van 29 studies die laat zien dat buiten de deur eten voor alle leeftijdsklasse een belangrijk deel uitmaakt van het voedingspatroon. Het aandeel van de energie-inname wat afkomstig is van buiten de deur eten is vooral onder jong volwassen

(20-30 jaar) groter dan voor andere leeftijdsklassen. Daarbij hebben meerdere studies een positieve associatie gevonden tussen het aandeel van buiten de deur eten op het totale energie-inname en een hogere sociaal economische status. Mensen met een hogere sociaal economische status eten daarmee vaker buiten de deur (Lachat et al., 2012).

### 6.3.1 Het gebruik van restaurants in Kanaleneiland

Alle deelnemers geven aan dat zij nooit of bijna nooit uit eten gaan in Kanaleneiland. In plaats daarvan bezoeken zij een restaurant in de binnenstad van Utrecht. Een belangrijke reden hiervoor is het gebrek aan aanbod van restaurants in Kanaleneiland: *“Er is niet zoveel hier. In het winkelcentrum zijn het meer restaurants om te lunchen. De rest is meer take-away i.p.v. een sit- in restaurant (Charlotte, 33)”*. Daarnaast ontbreekt de sfeer: *“De sfeer van de binnenstad doet ook iets. Kanaleneiland heeft die sfeer natuurlijk niet. Dus daar wil ik best een stukje voor fietsen (Marijn, 21)”*. Lopend door Kanaleneiland Zuid gaf Marijn aan dat de gebouwen in deze wijk niet bijdragen aan een prettige sfeer. Daarbij gaven Marijn, Daan en Babette aan dat zij de mogelijkheid om een drankje na afloop van het diner missen: *“Nou je zit daar dus om half elf in je eentje. Als je gezellig een avondje weg wil dan ga je naar het centrum. Daar zit na het eten iedereen nog een beetje te borrelen en dan ga je misschien nog ergens anders een drankje doen in plaats dat je alleen maar in een restaurant zit (Marijn, 21)”*. Lopend met Monica (38) door winkelcentrum Nova kwam het ontbreken van de sfeer ook ter sprake. Zij gaf aan dat de sfeer in het winkelcentrum voor een groot deel bepaald werd door het soort winkels dat in het winkelcentrum gevestigd zijn: *“Ja maar het sfeertje ontbreekt. Er zitten hier allemaal goedkope winkels zoals de Action, en dat werkt niet mee aan de sfeer. Dat koffiezaakje daar zou ik bijvoorbeeld nooit naar binnen gaan. Zo in zo’n winkelcentrum vind ik ook niet echt aantrekkelijk (Monica, 38)”*.

De sfeer van de restaurants, lunchzaken en de weinige koffiezaken in de wijk wordt voor een groot deel ook beïnvloed door de mensen die deze zaken bezoeken. Het zijn veelal vaste klanten van Marokkaanse of Turkse afkomst: *“Ja, verder heb je dan de Chinees daar kan je ook zitten maar het ziet er niet heel uitnodigend uit om daar nou te gaan zitten. Ze zijn wel heel erg lekker. Het is mij opgevallen dat ze daar een soort vaste klanten kringetje hebben. Het zijn mannetjes die met pensioen zijn en daar dan elke dinsdag komen maar voor de rest zie ik er zelf eigenlijk nooit iemand zitten (Eline, 30)”*. Door een vaste klantenkring voelt Eline zich ook niet welkom in het koffiehuis: *“Ja er is ook nog een koffiehuis maar daar ben ik denk niet echt welkom. Daar zitten ook al die mannen (Eline,30)”*.

Dat de sfeer van een restaurant een belangrijke factor is om een restaurant in een buurt wel of niet te bezoeken komt overeen met een studie van Alonso et al (2012). In deze studie komt naar voren dat het type restaurant en de kwaliteit van het eten de belangrijkste reden is voor mensen om een restaurant wel of niet te bezoeken. Na deze beslissing is de stijl en sfeer van het restaurant een beslissende factor in de keuze om een restaurant te bezoeken.

### 6.3.2 Gebruik van take-away in Kanaleneiland

Alle deelnemers gaven aan dat er een overvloed van snackbars, grillrooms en kebabzaken in de buurt zijn. Dit komt overeen met de bevindingen in hoofdstuk vier waarin is gebleken dat het objectieve aanbod en de nabijheid van fastfood in Kanaleneiland erg hoog is. Toch maken de meeste deelnemers hier niet veel gebruik van: *“Ja, ik weet toevallig dat er bij mij één zit maar dat is omdat we met de bijbelkring hier ook weleens patat hebben gehaald. Maar het is ook heel sporadisch eigenlijk. Ik woon hier nu bijna anderhalf jaar en ik denk dat ik één keer een patatje voor mezelf heb gehaald (Marloes,28)”*. De hoge nabijheid van fastfoodoutlets in de buurt lijkt daarmee voor young urban professionals weinig invloed te hebben op het gebruik van fastfood in de buurt. Dit spreekt studies waarin de nabijheid van fastfoodoutlets samenhangt met hogere prevalentie van overgewicht en obesitas tegen (Giskes et al., 2011). Toch is dit niet voor iedereen het geval. De nabijheid van de take-away zaken wordt door Eline in verband gebracht met gemak: *“Het komt geregeld voor dat ik wat haal. De laatste tijd heb ik ook wel een keer in de week zelf wat bestel omdat ik het ook wel makkelijk vind. En ja, dan is de verleiding denk wel groter om wat te halen dan als je met de fiets of met de auto moet om het te gaan halen” (Eline, 30)*.

De belangrijkste reden die genoemd wordt om weinig tot geen gebruik te maken van de fastfoodoutlets en andere take-away zaken is het aanbod. Het aanbod is eenzijdig, ongezonder en veel van lage kwaliteit.

*“Als ik kijk naar dit winkelcentrum kijk, er zit hier een New York Pizza, een andere tent waar ik het eerder over had, een visboer en een halal fried chicken. Ik word daar niet bijster vrolijk van. Voor mij zou één zo een tent al wel voldoende zijn maar misschien zijn er wel andere mensen in de wijk die er wel vaker komen. Voor mij hoeft het allemaal niet (Babette, 26)”*.

De mening over het aanbod van de bezorgopties laat een vergelijkbaar beeld zien: *“Ik heb heel vaak dat mijn vriend iets wil bestellen en het enige wat ik dan echt lekker vind is dan pizza maar daar heb ik dan niet altijd zin in. Dan wil ik wat gezonds bestellen maar die keuze is er dan niet. Dus die variatie is er niet. En ik mis verschillende keukens dus Surinaams of Grieks of Italiaans: een goede pasta, geen kleffe olie pasta of gore pizza gewoon goed eten (Lisa, 29)”*.

Daarbij wordt aangegeven dat het aanbod van de take-away zaken erg gericht is op de Marokkaanse en Turkse cultuur en daarom ook erg eenzijdig is. Ook het ontbreken van een prettige sfeer wordt als reden genoemd om weinig gebruik te maken van de take-away zaken in Kanaleneiland: *“Nou het ziet er niet zo aantrekkelijk uit. Door de inrichting van de zaken. En als ik dan een keer wat vets wil hebben dan ik wil ik het ook echt wel lekker hebben (Marijn, 21)”*.

#### 6.4 Het gebruik van de voedselinitiatieven

Vier deelnemers in dit onderzoek zijn betrokken bij de eettafel van 'Huis van Vrede'. Dit is een christelijke bijbelkring waarbij elke woensdagavond bij twee leden van de tafel wordt gegeten. Zij gaven aan dat dit voornamelijk een sociale functie heeft en eten hierin een middel is. De avonden hebben dan ook vooral het doel om het geloof met elkaar te delen. Daarnaast is Marleen betrokken bij de voedseltuin in Overvecht: *“Ja, toevallig in Overvecht bij de voedseltuin daar zit ik in de raad van toezicht. Daar komen ook veel mensen met niet aangeboren hersenletsel en vluchtelingen die daar in de buurt gevestigd zijn die daar dan komen tuinieren. Het is dan open voor iedereen dus dat vind ik een mooi initiatief. Ik kan dat alleen maar een warm hart toedragen (Marleen, 30)”*. Verder is Linda betrokken bij een buurtmoestuin in Kanaleneiland echter door een verhuizing naar de andere kant van de buurt maakt zij hier geen gebruik meer van: *“Ik zat in de app groep. En dan samen tuinieren en er dan soms wat van eten. Ik vond het leuk om te zien dat daar gewoon dingen groeiden en om daar wat van te leren maar ook gewoon lekker vieze vingers te krijgen. Dat vond ik leuk (Linda, 30)”*.

Enkele deelnemers hadden geen kennis van de aanwezigheid van de verschillende eettafels en gaven aan dat zij ook geen behoefte hadden om een eettafel te bezoeken. Een gebrek aan interesse blijkt voor veel deelnemers ook de voornaamste reden te zijn om niet deel te nemen aan een buurtmoestuin: *“Nou, ik heb geen groene vingers. Mijn ouders hebben een moestuin en mijn vader is dan heel enthousiast over zijn rode tomaat. Dat snap ik ook wel je hebt het toch verzorgd. En ik kan mij voorstellen dat je dat ook met kinderen hebt. Die zijn er dan ook blij mee. Maar ik heb er zelf geen zin in (Eline, 30)”*. Daarbij wordt er door de deelnemers aangegeven dat ze door hun drukke leven er op dit moment simpelweg geen tijd voor hebben: *“Want voor mijzelf zie ik niet heel snel gebeuren, ik heb een druk leven en heb het goed voor elkaar. Mijn leven is druk en ik zou er niet zo snel tijd voor maken (Babette, 26)”*.

Een deelnemer gaf aan dat zij graag wil tuinieren maar dat er een wachtrij is bij de volkstuinten: *“We hebben zelfs al gekeken voor een stukje grond bij een volksmoestuin. Er is een lange wachtlijst (Charlotte, 33)”*. Zij wist echter niet van het bestaan van buurtmoestuinen in Kanaleneiland.

## 6.5 Individuele factoren die een barrière vormen in het maken van een gezonde keuze

Over het algemeen vinden de deelnemers van het onderzoek het makkelijk om een gezonde keuze te maken. Daarbij gaat vooral het volgende motto op: 'Als je het wil dan kan het'. De meeste deelnemers aan dit onderzoek vinden het dan ook belangrijk om gezond te eten waarbij gezond eten gedefinieerd wordt als gevarieerd eten met veel groenten en fruit. De persoonlijke norm om gezond te eten is daarmee hoog (Azjen, 1985) Daarbij hebben de meeste deelnemers in het onderzoek meestal de intentie om een gezonde keuze te maken: *"Ik probeer gemiddeld genomen wel gezond te eten. Het lukt niet altijd maar ik vind het wel belangrijk om te proberen om voor mijzelf zo goed mogelijk te zorgen (Monica, 38)"*. De intentie komt voor uit een interactie tussen de attitude, persoonlijke normen, sociale normen en de eigen effectiviteit. Deze factoren komen terug in The Theory of Planned Behavior die is opgenomen in het EnRG model (Kremers et al., 2005). De intentie is de belangrijkste voorspeller voor gedrag (Azjen, 1985). Uit het citaat van Monica blijkt dat de deelnemers wel een intentie hebben opgebouwd om gezond te eten en dat dit vaak ook lukt. Een enkele keer is het echter lastig om deze intentie om te zetten naar een bijbehorende actie. Dit wordt de intention - behavior gap genoemd (Schiehotta, Scholx & Schwarzer, 2005). In dit onderzoek is naar voren gekomen dat de individuele factoren een belangrijke rol spelen in het omzetten van een intentie naar een actie om gezond te eten. De levensfase van de deelnemers speelt daarbij een belangrijke rol. De meeste young urban professionals in dit onderzoek hebben een druk en onregelmatig bestaan. Lange werkdagen, onregelmatige werktijden en veel sociale verplichtingen zorgen ervoor dat het lastig is om een goede planning te maken. Daarbij wordt door een aantal deelnemers die zonder partner wonen aangegeven dat het alleen zijn het maken van een gezondere keuze lastiger maakt. Uit de interviews is ook gebleken dat voor sommige deelnemers de stemming waarin iemand zich bevindt een barrière kan vormen in het maken van een gezonde keuze. De genoemde factoren die de omslag van intentie naar de actie moeilijker maken zullen hieronder worden toegelicht.

### *Het ontbreken van een planning*

Door een druk en onregelmatig bestaan is het voor de meeste deelnemers lastig om een goede weekplanning te maken qua boodschappen. Wanneer de boodschappen gedaan worden en hoe vaak dit in een week gebeurt is voor deze groep sterk afhankelijk van de planning van die week. Meerdere deelnemers gaven aan dat zij vaak niet van te voren weten wanneer zij gedurende de week thuis eten en met wie zij eten. Onregelmatige werktijden, lange werkdagen en spontane eetafspraken buiten de deur worden als hoofdredenen gegeven voor het ontbreken van een planning voor het doen van boodschappen.

*"Nee, soms wel voor een paar dagen maar niet weekboodschappen. Mijn vriend woont in Amersfoort dus daar ben ik ook regelmatig. Ik ben dan ook niet vaak genoeg thuis om dat allemaal goed te plannen. Soms een paar dagen vooruit of voor één dag (Marleen, 30)"*.



Het ontbreken van een goede planning qua boodschappen doen zorgt ervoor dat er bij een gebrek aan tijd, vaak door een lange werkdag, eerder wordt gekozen voor kant en klare producten. Dit is dan een kant en klare maaltijd bij de supermarkt of er wordt wat gehaald of besteld bij een take-away zaak: *“Ja, en dan heb ik geen tijd om een goede maaltijd te maken. We eten dan wat al klaar is of we gaan naar de snackbar (Charlotte, 33)”*. Daarbij wordt dit eten in verband gebracht met gemak en een besparing van tijd. Dit komt overeen met de studie van Welch et al. (2009), waarbij ‘ready made voedsel’ in verband wordt gebracht met gemak, en bij een gebrek aan tijd wordt hier eerder voor gekozen. Deze ‘ready made’ maaltijden hebben echter vaak een hoge energiewaarde (Glanz et al., 1998). Een gezonde keuze wordt daarbij door meerdere deelnemers gezien als iets wat moeite kost: *“Maar je moet boodschappen doen en koken. Eten is nooit het probleem want dat is heel fijn. En daarna moet je weer afwassen (Eline, 30)”*.

Toch weten enkele deelnemers ondanks hun drukke bestaan wel een strikte planning te hebben met betrekking tot het boodschappen doen: *“Ik heb er echt een hekel aan. Ik doe het zo min mogelijk het liefst een keer per week dat ik hier kom en naar de Albert Heijn ga (Daan, 28)”*. Daarbij wordt er door sommige deelnemers strikt aan het lijstje gehouden: *“Ik koop alleen wat ik moet kopen (Monica, 38)”*.

#### *Kennis*

Dat gezond eten moeite kost wordt daarnaast ook in verband gebracht met kennis: *“Je kan op een product wel zien of het gezond is of niet maar hier heb je best wel veel voorkennis nodig om te kunnen weten wat gezond is (Linda, 30)”*. Zij stelt verder dat het veel moeite kost om dit allemaal uit te zoeken en ook niet altijd makkelijk is omdat je veel verschillende adviezen leest en hoort. Veel keuzes worden dan ook gemaakt met het ‘gezonde verstand’.

#### *Alleen zijn*

Ook het alleen eten wordt genoemd als een factor die het maken van een gezonde keuze moeilijker maakt. Eline (30) geeft aan dat zij het lastig vindt om haar boodschappen te plannen omdat ze alleen woont: *“Voor mij is het qua eten dan ook lastiger. Ja wat ga ik vandaag weer eten, ik kan wel vooruit koken maar dan blijft het wel een beetje hetzelfde. Het is lastig om te plannen. Je eet in je eentje en om dan een beetje gevarieerd te blijven eten en de juiste dingen binnen te krijgen. Dan denk je snel, ik kan er ook gewoon even een pizza ingooien!”*. Daarbij let er niemand op wat je eet en drinkt waardoor de sociale controle ontbreekt en je eerder een ongezonde keuze maakt: *“Nou als ik in mijn eentje een avond op de bank zit. dan eet ik sneller een hele reep chocolade dan wanneer er mensen zijn want dan eet ik gewoon een beetje. Als je alleen bent dan kan je gewoon alles opeten (Marleen, 30)”*. Mede door een gebrek aan sociale controle is het lastig om altijd de motivatie te vinden om een gezonde keuze te maken. De moeite die het kost om een gezonde maaltijd te bereiden wordt daarom snel geruild door de gemakkelijke ‘kant en klare’ supermarkt of bezorgmaaltijd. Eerdere onderzoeken naar de invloed van alleen zijn op eetgedrag laten een vergelijkbaar beeld zien. Een studie van Marquis (2005) laat zien dat onder alleenwonende

studenten eetkeuzes worden gedreven door een zogenoemde 'convenience orientation' of terwijl gemak. Gemak toonde een positieve correlatie met de eetkeuze (Marquis, 2005). Daarbij laat een kwalitatieve studie van Sellaeg & Chapman (2008) onder alleenstaanden mannen tussen de 27 en 47 jaar zien dat de context van op je zelf wonen niet stimuleert om gezond te eten. De studie van Gerrior et al. (1995) toonde aan dat alleenstaanden ongezonder eten.

### *Stemming*

De stemming waarin iemand zich bevindt speelt ook een rol in het maken van ongezonde voedselkeuze. Meerdere deelnemers gaven aan dat zij eerder zwichten voor een ongezonde keuze als zij zich gestrest of verdrietig voelen: *"Jazeker, als ik een stressvolle dag heb gehad of zo dan kan dat zeker wel meespelen. Of als ik lange tijd slecht slaap en ik ben moe dan wordt het ook moeilijker om gezond te eten (Linda, 30)"*. Een review van Araiza & Lobel (2018) laat zien dat stress, op welke manier dan ook geoperationaliseerd, een invloed heeft op het eetgedrag. In dit onderzoek lijkt stress samen te hangen met een hogere energie-inname. Andere studies hebben echter ook aangetoond dat het ervaren van stress voor sommige mensen leidt tot minder eten (Araiza & Lobel, 2018). Daarbij speelt het honger hebben tijdens het boodschappen doen ook een rol. Deelnemers gaven aan dat zij meer en ongezonere producten kopen als zij met honger boodschappen gaan doen: *"Ja als ik honger heb al helemaal. Dat is meestal niet zo een geschikt moment om boodschappen te doen maar af en toe kom ik er niet onderuit (Marleen, 30)"*. Een experiment door (Nederkoorn, 2011) toonde aan dat de zelfcontrole afneemt als iemand honger heeft. Als iemand honger heeft en lekker eten ziet, dan wordt de motivatie om te gaan eten sterker. Uit dit experiment bleek daarbij dat mensen die met honger boodschappen gingen doen meer calorieën kochten dan de groep die zonder honger boodschappen ging doen.

## **6.6 Kansen in de 'Community Nutrition Environment'**

Uit dit hoofdstuk is gebleken dat de deelnemers gebruik maken van de supermarkten en Turkse en Marokkaanse mini supermarkten in de subwijk maar weinig tot geen gebruik maken van de fastfoodoutlets, take-away zaken en restaurants van Kanaleneiland. In dit onderzoek is er ook gevraagd naar de behoeftes in de voedselomgeving van Kanaleneiland. De behoeftes met betrekking tot take-away zaken, cafés, koffietenten en restaurants zullen in deze paragraaf worden besproken. Daarbij zal er ook worden gekeken naar de kansen die de deelnemers zien om een gezondere voedselomgeving in Kanaleneiland te creëren.

### **6.6.1 Veranderingen in fastfoodoutlets en take-away zaken**

De meeste deelnemers geven aan dat zij behoefte hebben aan meer variëteit in de fastfoodoutlets en andere take-away zaken in Kanaleneiland waarbij zij graag ook een gezonde optie willen. Ze geven aan dat dit het maken van een gezondere keuze makkelijker zou maken omdat het nu bijna niet mogelijk is om een gezonde afhaalmaaltijd te halen of te laten bezorgen in Kanaleneiland: *"Ik zou graag wat meer een gezonde keuze willen en niet alleen dingen die uit de frituur komen om het zo maar te zeggen. Ja, of misschien iets van een"*

*wok, niet extreem gezond maar wel wat minder vet dan iets wat uit de frituur komt of kebab ofzo (Marleen, 30)”.*

In dit onderzoek werd ook de mogelijkheid tot zoneringsregels met betrekking tot de vestiging van bepaalde voedselverkooppunten, zoals fastfoodoutlets, besproken. Hier werd verschillend op gereageerd. De meeste deelnemers gaven aan dat zij er niks op tegen hadden maar dat zij dit niet zien als de oplossing om een gezondere keuze makkelijker te maken: *“Ik gebruik het zelden dus voor mij persoonlijk zal het niks helpen. Voor mensen die makkelijker hierin zijn zou het misschien helpen. Maar de dingen die er al zitten, mensen gaan daar structureel heen dus dat verbreek je dan niet. Of het effectief is weet ik niet (Linda, 28)”.*

‘Mensen die hier makkelijker in zijn’, hiermee wordt gesuggereerd dat er een doelgroep in de subwijk is die gevoeliger is voor de aanwezigheid van veel fastfoodoutlets in de buurt. Zij zullen volgens Linda eerder besluiten om een fastfoodoutlet in de buurt te bezoeken. Een verbod op de komst van meer fastfoodoutlets in de buurt zal voor een bepaalde doelgroep wellicht wel effectief zijn.

Een aantal deelnemers zagen het als een werkzame interventie maar stelde de voorwaarde dat er een gezonde keuze tegen een vergelijkbare prijs tegenover moet staan: *“Ik denk niet dat een verbod helpt behalve als ze het kunnen vervangen door iets anders. Het verbieden van ongezond voedsel werkt niet. Dan gaan mensen het wel wat verder weg halen. Ze moeten naast een verbod dan ook een gezondere optie bieden tegen een goede prijs (Charlotte, 33)”.*

### **6.6.2 Een behoefte voor meer hippe voedselaanbieders**

Het merendeel van de deelnemers geeft aan dat zij behoefte hebben aan meer restaurants, cafés, hippe koffiezaken en ijssalons in de buurt.

*“Ja ik zou zeker wat meer horeca en brasserieachtige gelegenheden willen iets waar je gewoon kan lunchen en kan avond eten. Maar ook iets waar je lekker kan zitten. Een terras pakken dat is wel echt iets wat ik mis. Als dat wat dichterbij in de buurt zou zijn en iets zou zijn wat ik leuk zou vinden dan zou ik er zeker heen gaan. Ja ik vind het jammer dat ik altijd moet fietsen om naar zo iets heen te kunnen. Zou dat op loopafstand zijn dan zou ik dat echt fantastisch vinden (Babette, 26)”.*

Er wordt daarbij ook aangegeven dat Kanaleneiland nu alleen een plek is waar je woont: *“Het moet een plek worden waar je niet alleen maar woont, daar wordt het een beetje triest van (Daan, 27)”.* De komst van meer hippe horeca in Kanaleneiland kan zorgen voor meer levendigheid omdat het ook mensen trekt van buiten de buurt. Daarbij wordt aangegeven dat het huidige aanbod voor een groot deel bepaald wordt door de gemiddelde inwoner van Kanaleneiland. Er wordt echter verwacht dat er, door de komst van meer studenten en young urban professionals, het voedselaanbod in de buurt zal veranderen: *“Het is ook de doelgroep die hier woont. Maar wat je in het begin ook zei, dat hier steeds meer*

*afgestudeerden komen wonen. Dan verschuift het natuurlijk ook wel weer in de wijk. Een ander groep mensen, dan is er ook steeds minder vraag naar dingen zoals 'halal fried chicken (Marijn, 22)''.*

De genoemde behoeftes in dit onderzoek zijn kenmerkend voor young urban professionals, de 'gentrifiers' van de buurt. Eten maakt een belangrijk deel uit van iemands leefstijl, identiteit en het uitdragen hiervan. Vooral in gentrificeerde buurten speelt voeding een belangrijke rol in de identiteit van de buurt en haar bewoners. De voedselomgeving is een manier om economische- maar vooral ook symbolische waarde aan een buurt toe te kennen (Berg & Sevón, 2014). Daarbij zien we dat verschillen in de voedselomgeving van buurten patronen van sociale ongelijkheid in de stad weergeven. Het laat een verschil zien tussen buurten die trendy en volwaardig zijn en buurten die dit niet zijn (Martin, 2014). Populaire koffiezaken, salade bars en smoothiezaken worden geassocieerd met trendy en hip, en er is dan ook een grote vraag naar deze zaken door young urban professionals (Joassart- Marcelli & Bosco, 2018).

Ondanks dat de behoeftes van veel deelnemers passen bij de leefstijl en identiteit van het stereotype young urban professionals, geven ook enkele deelnemers aan dat zij niet perse behoefte hebben aan meer hippe restaurants, cafés of hippe koffiezaken. Zij geven aan dat ze het geen probleem vinden om naar de binnenstad te gaan omdat ze hier meestal afspreken met vrienden. Daarnaast geven ze aan dat ze de sfeer van de binnenstad een stuk leuker vinden en weinig kansen zien voor een verbetering van de sfeer in Kanaleneiland.

*"Nou ik mis het niet echt, ik kies er ook zelf voor om in deze wijk te wonen. Als je hier meer aanbod hebt van die luxe dingen dan wordt ook gelijk je kamer duurder. En ook misschien je eigen portemonnee want je gaat dan ook eerder eten halen. Het lijkt mij wel leuk om hier meer koffietentjes te hebben. Al is het hier ook niet zo sfeervol dus dan zou ik misschien alsnog eerder lekker aan de gracht gaan zitten (Marijn, 22)''.*

Volgens Marijn heeft de sfeer van de binnenstad voor een groot deel te maken met de historische panden die in binnenstad van Utrecht te vinden zijn. Zij gelooft niet dat er een vergelijkbare sfeer in Kanaleneiland te realiseren is.

### **6.6.3 De kansen voor de voedselinitiatieven om bij te dragen aan een gezondere voedselomgeving**

Ondanks dat het gebruik van de voedselinitiatieven onder de deelnemers van dit onderzoek laag is staan de deelnemers positief tegenover buurtmoestuinen, eettafels en openbaar eetbaar groen. De deelnemers zien vooral veel voordelen. Voordelen die worden benoemd voor buurtmoestuinen zijn: de bewustwording van waar ons eten vandaan komt, de verbetering van het buurtgevoel, je nuttig voelen, de toegankelijkheid van gezond voedsel en de educatieve functie van buurtmoestuinen, met name voor kinderen.

*“Gezond eten is meer toegankelijk want mensen krijgen groente en fruit in ruil voor hun inzet. En op sociaal gebied denk ik dat daar een enorme winst behaald wordt omdat mensen in contact komen met elkaar, want ze zitten niet alleen maar in hun eigen huis. Maar ze leren ook weer vaardigheden, ze maken zich weer nuttig, ze doen werk wat er weer toe doet wat nuttig is en ik denk dat dat heel waardevol is (Marleen, 30)”.*

Deze genoemde gepercipieerde voordelen van buurtmoestuinen komen overeen met eerdere onderzoeken. Buurtmoestuinen verbeteren de leefbaarheid van een buurt, en buurtmoestuinen geven daarmee de buurt een boost. Daarbij biedt een buurtmoestuin een ruimte waar verschillende culturen uit de buurt elkaar kunnen ontmoeten waardoor het buurtgevoel wordt versterkt (Wong, Gable & Rivera- Nunez, 2018). Ook brengt het werken in een moestuin zowel mentale- als fysieke voordelen voor de gezondheid met zich mee. Zo draagt het tuinieren bij aan een vermindering van spanning en stress, en is het bewezen dat deelnemers van een buurtmoestuin meer bewegen en gezonder eten (Kingsley, Townsend & Henderson- Wilson, 2009).

Toch hebben de deelnemers ook hun twijfels over het functioneren van een buurtmoestuin. Deze twijfels gaan over het beheer en de verantwoordelijkheid van een buurtmoestuin. Daarnaast vragen deelnemers zich af of je met een buurtmoestuin wel iedereen in een buurt bereikt. Ook het gebrek aan de juiste locaties voor meer buurtmoestuinen in Kanaleneiland is een twijfelpunt. Daarbij denken de deelnemers dat het opzetten van een buurtmoestuin voor veel mensen in Kanaleneiland nog een te grote drempel is:

*“Het klinkt als iets moois. Maar mijn eerste vraag was hoe beheer je dat? En hoe zorg je ervoor dat mensen er ook echt wat aan hebben? En ik vraag me ook af welke mensen er gebruik van maken, zijn dat dan niet al de mensen die er al zelf mee bezig zijn? (Lisa,29)”.*

*“Er is in deze wijk denk alleen heel erg weinig ruimte voor buurtinitiatieven. Misschien als je binnen dingen wil doen, maar in Overvecht zie ik dat het veel tijd en geduld kost om er echt een succes van te maken. Ik denk dat als je geen ervaring hebt met het opzetten van zo een initiatief dat het echt een enorme uitdaging is met het krijgen van fondsen. Dus een gemeente zou daar iets aan moeten doen of mensen moeten zoeken die het initiatief willen nemen (Marleen,30)”.*

Tijdens de interviews werd ook de aanleg van een voedselbos in Rijnvliet (Utrecht) besproken. Een voedselbos is een vorm van stadslandbouw waarbij het groen in de wijk voornamelijk eetbaar is. Naast voedsel biedt een voedselbos ook een habitat voor veel insecten en dieren. Het beheer van dit voedselbos zal grotendeels in handen vallen van de bewoners van de wijk zelf (eetbare woonwijk rijnvliet, 2018). Geen enkele deelnemer was op de hoogte van deze plannen, maar hier werd door iedereen positief op gereageerd. Lisa (29) denkt dat een voedselbos toegankelijker is en daardoor meer mensen met verschillende achtergronden in een buurt zal bereiken dan een buurtmoestuin: *“Een bos biedt meer dan alleen het eten, het is niet beperkt tot de mensen die het leuk vinden om zelf eten te*

*verbouwen. Een bos is breder dan alleen voedsel maar het is ook voedsel. Het biedt meer mogelijkheden om er echt wat mee te doen. Het trekt denk ook meer verschillende mensen”.*

Toch zijn er ook bij het idee van een voedselbos vragen over het beheer. Want wie is er nu verantwoordelijk? Daarbij denken enkele deelnemers dat er mogelijk klachten zullen komen vanuit de buurt. Daarnaast wordt er benadrukt dat een voedselbos alleen kans van slagen heeft als je hier de buurtbewoners goed over informeert: *“Alleen veel mensen weten volgens mij niet dat het er is en wat je kan eten (Charlotte, 33)”*.

De sociale functie van de eettafels van Kanaleneiland wordt genoemd als het voornaamste voordeel. Het biedt de gelegenheid voor mensen met een kleinere portemonnee om deel te nemen aan een wekelijks uitje. De deelnemers zien hier in mindere mate een kans voor de aandacht voor een gezondere voedingskeuze.

## **6.7 Kansen in de ‘Consumer Nutrition Environment’**

### **6.7.1. Kansen de supermarkt**

Ondanks dat de deelnemers aangeven dat zij vinden dat een gezonde keuze in de supermarkt goed te doen is, hebben zij enkele ideeën over veranderingen die een gezonde keuze in de supermarkt makkelijker zouden maken. Als eerste wordt het gebruik van duidelijke en eerlijke labels op producten genoemd: *“Nou ik vind op zich wel. Wat ze nu ook al wel doen. Wat je ook hebt met wijn dat er best wel duidelijk opstaat van wat voor type is het. Bijvoorbeeld laatst kwamen mijn nichtje en neefje en toen wilde ik ranja halen en dat staat er wel op laag gehalte suiker, midden gehalte suiker en hoog suiker gehalte dat soort dingen maken het makkelijker. Dan denk je er wel even bewust over na (Babette, 26)”*.

Deelnemers leggen hier een verantwoordelijkheid bij de producenten van etenswaren. Ze stellen dat ze transparant moeten zijn met de tekst op de verpakking en kritisch moeten zijn over wat zij in hun producten stoppen: *“Nou kijk, er is natuurlijk steeds meer aandacht dat het op verpakkingen komt te staan, maar alsnog hoor je ook wel weer van... er zit geen suiker in maar dat betekent niet dat het gezond is want er zitten allemaal zoetstoffen in. Dus de bedrijven moeten ook de intentie hebben om de consument gezond te laten eten. Dat is volgens mij nog niet altijd het geval (Marloes, 28)”*.

Daarnaast zien deelnemers een kans bij de positionering van voeding. Hier merken zij al enkele veranderingen. Zo heeft de Lidl alleen cosmetica en noten bij de kassa liggen en heeft de Albert Heijn een bak fruit waar kinderen wat uit mogen pakken. Toch zien zij hier nog verbeterpunten. Waar het ongezonde eten vaak te vermijden valt, staan sommige aanbiedingen voor een ongezonde keuze tussen de gezonde producten: *“Ik denk wel als je hier dingen ziet of bij de broodafdeling komt en de brownies zijn in de aanbieding, dan neem je het makkelijker mee. Dus in die zin doet dat marketing technisch wel iets met je. Dus daar zouden ze nog meer wat aan kunnen doen (Lisa, 29)”*.

Toch leggen meerdere deelnemers de verantwoording voor het maken van een gezonde keuze vooral bij het individu. De rol die de overheid hier in moet spelen wordt dan ook ter discussie gesteld: *“Maar aan de andere kant denk ik: wat moet je er aan doen en in hoeverre is het een eigen keuze van mensen en geen betutteling (Babette, 26)”*.

## 7. Discussie en conclusie

Het doel van dit onderzoek was om te illustreren op welke wijze young urban professionals (zonder kinderen) de voedselomgeving van de subwijk Kanaleneiland ervaren en in hoeverre dit het gebruik bepaald. Daarbij werden ook de mogelijkheden voor veranderingen naar een gezondere voedselomgeving besproken. Eerst zullen de belangrijkste resultaten besproken worden waarbij de uitkomsten zullen worden vergeleken met de resultaten van eerdere onderzoeken. Hierbij zullen de overeenkomsten en afwijkingen worden beschreven. Ook zullen de zwakke en sterke punten van dit onderzoek worden besproken. Als laatste zullen enkele beleidsaanbevelingen en aanbevelingen voor verder onderzoek worden gedaan.

### 7.1 Belangrijkste uitkomsten

Dit onderzoek toont aan dat de young urban professionals (zonder kinderen) gebruik maken van de supermarkten en Turkse en Marokkaanse mini supermarkten in Kanaleneiland maar weinig of geen gebruik maken van de take-away zaken, bezorgdiensten en restaurants in de subwijk. Alle deelnemers bezoeken zowel een Turkse of Marokkaanse mini supermarkt als een grotere supermarkt. De voornaamste redenen waarom ze de Turkse of Marokkaanse mini supermarkt bezoeken is omdat deze veel betaalbare groente en fruit aanbieden. Daarbij zijn deze mini supermarkten meestal op de route naar een grotere supermarkt, wat het makkelijk maakt voor de deelnemers om deze te bezoeken. De keuze voor een grotere supermarkt is vooral gebaseerd op de afstand tot de supermarkt waarbij gekozen wordt voor de dichtstbijzijnde supermarkt. Het gaat hierbij ook om een opgebouwde gewoonte: de supermarkt wordt gekozen omdat de deelnemers in dit onderzoek hier altijd hun boodschappen doen en hierdoor weten waar alles staat. Dit maakt het boodschappen doen gemakkelijker. Nabijheid en bereikbaarheid blijkt ook in de literatuur een belangrijke factor te zijn voor de keuze van een supermarkt (Simma, 2004; Wrigley et al., 2004). Voor de meeste deelnemers aan dit onderzoek was de nabijheid dan ook de grootste motivatie om een supermarkt te bezoeken. Uit eerdere onderzoeken bleek echter dat supermarkt specifieke factoren doorslaggevend zijn in de keuze voor een supermarkt (Handy & Clifton, 2001; Glanz et al., 1998). Uit deze studies kwam naar voren dat de smaak, de kwaliteit, de prijs en het gemak belangrijke factoren zijn om een bepaalde supermarkt te bezoeken. Dit komt overeen met de motivaties die de deelnemers in dit onderzoek noemden.

Dit onderzoek heeft, door middel van een ruimtelijke analyse waarbij alle voedselaanbieders in de stad Utrecht in kaart zijn gebracht, laten zien dat er veel fastfoodoutlets in Kanaleneiland zijn en dat de nabijheid hiervan hoog is. De deelnemers van dit onderzoek erkenden eveneens deze uitkomsten, maar gaven aan dat zij hier zelf weinig tot geen gebruik van maken. De belangrijkste reden hiervoor is het ontbreken van sfeer waardoor zij de fastfoodoutlets onaantrekkelijk vinden. Daarbij zien zij de fastfoodoutlets als iets voor 'de ander' en daarmee niet iets voor zichzelf. Met 'de ander' wordt de grootste groep inwoners van Kanaleneiland bedoeld, met een Marokkaanse of Turkse achtergrond en met een lage



sociaal economische status. De deelnemers in dit onderzoek geven aan dat sommige fastfoodoutlets ook een sociale functie voor 'de ander' vervullen. Ze bieden een plek voor de gemeenschap om bij elkaar te komen. Dit komt overeen met eerder onderzoek van Thompson et al. (2018). Zij deden een kwalitatief onderzoek naar zogenoemde 'chicken shops' in Oost-Londen. Deze 'chicken shops' zijn een type fastfoodoutlet die in de onderzochte buurt volop aanwezig zijn. Aan inwoners met een lagere sociaal economische status werd gevraagd hoe deze outlets werden ervaren. Naar voren kwam dat zij deze outlets zien als een gevaar voor de gezondheid, maar dat deze 'chicken shops' een plek in de buurt zijn waar mensen elkaar ontmoeten en spreken. Deze 'chicken shops' maken daarmee deel uit van de sociale verbindingen in de buurt. De young urban professionals van Kanaleneiland maken echter geen deel uit van deze gemeenschap.

Verder maken de deelnemers weinig tot geen gebruik van de restaurants in de buurt, omdat het aanbod simpelweg ontbreekt. De weinige restaurants in de subwijk worden daarbij weinig tot niet bezocht omdat Kanaleneiland niet 'the place to be' is. Door onder andere de aanwezige bebouwing van de subwijk ontbreekt er sfeer. Daarnaast is er geen mogelijkheid om na afloop van het diner een drankje te nuttigen. De deelnemers geven aan dat zij wel behoefte hebben aan eet- en drinkgelegenheden die zijn afgestemd op de eigen doelgroep. Ze missen hippe koffiezaken, lunchtenten, restaurants en cafés in de subwijk. Deze genoemde behoeftes van de young urban professionals komen overeen met uitkomsten van eerdere onderzoeken (Joassart–Marcelli & Bosco, 2018). Deze laten zien dat young urban professionals gentrificeerde buurten domineren. Kanaleneiland staat echter nog aan het begin van het gentrificatie proces. De young urban professionals van Kanaleneiland zijn de nieuwkomers in de buurt en domineren (nog) niet de buurt. Mocht het gentrificatieproces doorzetten en de young urban professionals de overhand in de buurt krijgen, dan heeft dit twee grote gevolgen. Als eerste wordt het voor mensen met een lage sociaal economische status lastiger om in deze gentrificeerde buurt te wonen, waardoor zij de buurt verlaten. Ten tweede vindt er een grote verandering plaats in de consumptiegelegenheden in de buurt (Smith 1996; Deener, 2007). Zo maken kleinere lokale zaken plaats voor grotere ketens met een overvloed aan eetgelegenheden (Zukin et al., 2009). Daarbij laat een studie van Bilal et al. (2018) zien dat voedselomgevingen veranderen als er een inwoners met een hogere sociaal economische status in de buurt komen wonen. Het totale aanbod van voedselaanbieders neemt toe en kleinere mini supermarkten, buurtwinkels en groenten- en fruitboeren maken plaats voor grotere supermarkten en speciaalzaken. Daarbij komen er meer 'high - end' eetgelegenheden die plekken worden waar young urban professionals (de 'gentrifiers') elkaar ontmoeten (Zukin et al., 2009). Daarnaast zal een verandering van de voedselomgeving die is afgestemd op de behoeftes van young urban professionals meer mensen met een hoge sociaal economische status aantrekken waardoor het proces wordt versterkt (Cohen, 2018). Een voortgang van dit gentrificatie proces in Kanaleneiland, en de behoeftes die er in de wijk zijn, hebben daarmee de potentie om de voedselomgeving in Kanaleneiland te veranderen. Dit leidt wellicht wel tot de exclusie van de oorspronkelijke bewoners die zich hierdoor niet langer met de nieuwe voedselomgeving kunnen

identificeren (Deener, 2007). Daarbij moet een belangrijke kanttekening worden gemaakt. Deze verandering hoeft niet te leiden tot een gezondere voedselomgeving. Zoals aangegeven stijgt het totale aanbod van voedselaanbieders in gentrificeerde buurten. Het gaat hier ook om een toename van ongezonde voedselaanbieders in een buurt (Bilal et al., 2018). Het type ongezonde voedselaanbieders verandert echter wel. Traditionele snackbars maken plaats voor hippe burgertenten, frietateliers en vegan snackbars.

Vier deelnemers in dit onderzoek maken deel uit van een eettafel. De voornaamste reden hiervoor is het sociale aspect van de eettafel. De deelnemers zien dan ook weinig kansen voor eettafels om een bijdrage te leveren aan een gezondere voedselomgeving in Kanaleneiland. Daarnaast wordt er op dit moment door geen enkele deelnemer gebruik gemaakt van een (buurt) moestuin in Kanaleneiland. Redenen hiervoor zijn het ontbreken van een interesse voor tuinieren of het ontbreken van tijd. Uit dit onderzoek is ook gebleken dat de deelnemers kansen zien bij het opzetten van zoneringsregelingen en voedselinitiatieven in Kanaleneiland, maar dat deze kansen henzelf niet zullen helpen in het maken van een gezondere keuze. Het zou 'de ander' helpen in het maken van een gezondere keuze. Het gebrek aan interesse staat in contrast met eerdere bevindingen waaruit blijkt dat young urban professionals de nieuwe tuinders zijn van (buurt-) moestuinen (van den Bout, 2013). Daarbij is er volgens de landelijke vereniging voor hobbytuinders (AVNN) vooral onder jonge stedelingen in Nederland een run is op volkstuinen (Kooyman & Kist, 2016). Volgens een artikel uit de *The New Yorker* hebben deze buurtmoestuinen voor huiskopers met een hogere sociale positie vooral een esthetische waarde waardoor de buurt aantrekkelijker wordt. Het draagt bij aan de identiteit die young urban professionals willen uitdragen (Markham, 2014). Het ontbreken van de interesse in dit onderzoek kan wellicht worden uitgelegd door het feit dat de deelnemers in dit onderzoek young urban professionals zonder kinderen zijn. Uit het artikel van NRC komt naar voren dat young urban professionals met kinderen vaak geen tuin hebben en gaan tuinieren om de kinderen buiten te laten spelen. Hierbij is 'de trampolinetuin' een begrip geworden onder de Amsterdamse volkstuinders (Kooyman & Kist, 2016). De deelnemers in dit onderzoek hebben geen kinderen, en hebben daarom misschien minder interesse in tuinieren.

Het maken van een gezonde keuze voor de eigen doelgroep is voor de young urban professionals in grotere mate afhankelijk van persoonlijke factoren. De meeste deelnemers geven aan dat zij meestal de gezonde keuze weten te maken. Een groot deel vindt het maken van deze gezonde keuze soms wel lastig, doordat ze vaak niet weten waar en met wie zij gedurende een week gaan eten wat het lastig maakt om hun boodschappen goed te plannen. Daarbij wordt gezond eten gezien als iets wat meer moeite kost. Deze factoren betekenen dat er bij een gebrek aan tijd of motivatie sneller gekozen wordt voor een ongezondere maaltijd. Dat de young urban professionals meestal een gezonde keuze weten te maken komt overeen met de studie van Vogel (2008). In deze studie is aangetoond dat moeders met een hogere sociaal economische status, die woonachtig zijn in een ongezonde voedselomgeving, ook de gezonde keuze weten te maken. De lokale voedselomgeving van

de buurt lijkt dus voor mensen met een hogere sociaal economische positie een kleinere impact te hebben op het eetgedrag (Burgoine et al., 2016; Vogel, 2008). Verklaringen worden in de literatuur gevonden bij de individuele factoren. Zo hebben mensen met een hogere sociaal economische positie meer financiële en cognitieve bronnen die het mogelijk maken om een gezonde keuze te maken (Ross & WU 1995, Marteau & Hall, 2013). Opleidingsniveau blijkt hierbij een belangrijke voorspeller te zijn voor andere variabelen die de sociaal economische status bepalen. Dit leidt tot een hogere autonomie en kritisch denkvermogen waardoor mensen met een hoge sociaal economische status een hogere controle over de voedingskeuzes hebben. Hierdoor zijn zij beter in staat om een gezondere keuze te maken (Ross & WU, 1995; Marteau & Hall, 2013).

## 7.2 Zwakke punten

Bij dit onderzoek moeten enkele kanttekeningen worden gemaakt. In totaal zijn er elf respondenten verworven wat wellicht niet een compleet beeld kan geven van de perceptie van alle young urban professionals op de voedselomgeving van Kanaleneiland. Daarbij bestond de steekproef uit tien vrouwen en slechts één man, waardoor mogelijke genderverschillen niet aan het licht zijn gekomen. Daarnaast waren er grote verschillen in de woonsituatie van de respondenten. Zo wonen vijf deelnemers in een studenten of werkend huis, wonen vier deelnemers op zichzelf en wonen twee deelnemers samen met een partner. Deze verschillen hebben wellicht geleid tot verschillende opvattingen omdat zij niet geheel onder dezelfde doelgroep vallen. Er werden bij acht deelnemers, tijdens het interview ook boodschappen gedaan. Dit had twee nadelen. Als eerste was het voor de deelnemers soms lastig om een antwoord te geven omdat zij druk waren met het vinden van hun boodschappen. Dit zorgde ervoor dat de deelnemers afgeleid waren waardoor zij minder volledige antwoorden gaven. Ten tweede zorgde dit ervoor dat een groot deel van het interview plaatsvond in de supermarkt waardoor de voorbeelden die door de deelnemers werden genoemd erg gericht waren op de 'Consumer Nutrition Environment'. De focus in dit onderzoek lag echter bij de 'Community Nutrition Environment'. Verder kwam 'de ander' vaak naar voren tijdens de interviews maar werd hier onvoldoende naar doorgevraagd. Ook heeft dit onderzoek zich alleen gefocust op het buurniveau. Mensen bevinden zich echter gedurende dag op verschillende plekken en maken ook deel uit van verschillende 'Organisational Nutrition Environments' (Glanz et al., 2005). Studies die de individuele 'activity spaces' wel hebben meegenomen hebben aangetoond dat deze bij hebben gedragen aan het contextuele perspectief waardoor er een vollediger beeld ontstond met betrekking tot de ervaring en het gebruik van de voedselomgeving waarin iemand woont (Shareck et al., 2015). Het niet meenemen van de individuele 'activity spaces' heeft waarschijnlijk een beperkter opgeleverd.

### 7.3 Sterke punten

Een sterk punt in dit onderzoek is het gebruik van mixed methods. De ruimtelijke analyse naar de voedselomgeving heeft een impressie gegeven van de voedselomgeving van Utrecht. De inclusie van een relationeel perspectief, waarvoor walk-along interviews zijn gehouden met inwoners, heeft een vollediger beeld gegeven naar hoe voedselomgevingen worden gevormd en hoe deze een verschillende uitwerkingen hebben op het gebruik en de ervaring van voedselomgevingen door verschillende gemeenschappen (Bosco & Joassart-Marcelli, 2018). Het gebruik van een walk-along methode was een sterkte in dit onderzoek en heeft twee voordelen opgeleverd. Als eerste heeft deze methode geleid tot een ontspannen sfeer waarbij er veel ruimte was voor flexibiliteit. Ten tweede heeft de walk-along methode geholpen in het benoemen van een aantal concrete voorbeelden in de 'Community Nutrition Environment' en 'Consumer Nutrition Environment'. Dit omdat de deelnemers in het onderzoek een aantal aspecten in de omgeving zagen waar zij direct op aan konden haken.

### 7.4 Beleidsaanbevelingen

Dit onderzoek heeft aangetoond dat inwoners met een hogere sociaal economische status in Kanaleneiland in mindere mate worden beïnvloed door een ongezonde voedselomgeving. Het opleidingsniveau en inkomen zijn daarmee belangrijke voorspellers in de vraag of iemand dagelijks een gezonde keuze weet te maken. Daarbij hebben inwoners met een hogere sociaal economische status een hogere autonomie en daarmee de controle om een gezondere keuze te maken. Dit onderzoek heeft daarmee aangetoond dat beleid om een gezondere leefomgeving te creëren rekening moet houden met de verschillende doelgroepen die in een buurt aanwezig zijn. Young urban professionals gaven aan dat zij weinig kansen in de omgeving zagen om een gezonde keuze voor hun makkelijker te maken. Zij gaven echter wel aan dat voedselinitiatieven zoals een buurtmoestuin of voedselbos kansen bieden voor 'de ander' (inwoners van Kanaleneiland met een lagere sociaal economische status). Zij zagen vooral kansen bij de educatieve functie van deze voedselinitiatieven. Door het zien waar ons groente en fruit vandaan komt, wordt 'de ander' bewuster over zijn eigen eetgedrag. Beleid zou bij de implementatie van voedselinitiatieven ervoor moeten zorgen dat de drempel om deel te nemen zo laag mogelijk ligt. Daarbij moet het beleid ervoor zorgen dat de organisatie in het beheer van deze voedselinitiatieven goed verloopt. Ook kunnen zoneringsregels worden toegepast om een gezonde keuze voor mensen met een lage sociaal economische status te stimuleren. Een belangrijke voorwaarde hierbij is dat er een gezonde optie tegen een vergelijkbare prijs wordt aangeboden.

Als laatste kwam in dit onderzoek naar voren dat young urban professionals kunnen worden gezien als de 'nieuwkomers' en dat zij andere behoeftes hebben dan de huidige inwoners van Kanaleneiland. De gemeente Utrecht heeft de afgelopen jaren ingezet op het creëren van een meer gedifferentieerde samenstelling van de bevolking en de woningvoorraad van Kanaleneiland (Gemeente Utrecht 2007; Gemeente Utrecht 2009; Gemeente Utrecht, 2010). In 2017 was 33% van de bevolking hoogopgeleid en het aantal young urban professionals en

studenten neemt toe (Buurtmonitor Utrecht, 2017). De huidige voedselomgeving voldoet echter niet aan de vraag van deze nieuwkomers. Beleid zou daarom meer moeten worden toegespitst op de behoeftes van deze nieuwkomers om zo mensen met een hogere sociaal economische positie aan te trekken om zo een meer diverse samenstelling van de wijk te realiseren.

### 7.5 Aanbevelingen voor verder onderzoek

Door het gekozen onderzoeksdesign konden er geen oorzaak-gevolg verbanden worden aangetoond. De ruimtelijke analyse gaf slechts een impressie en uit de walk-along interviews zijn enkel inzichten in de ervaring met en het gebruik van de voedselomgeving verkregen. Daarbij zou verder onderzoek GPS technologie kunnen gebruiken om de activiteiten patronen van individuen te meten (Vogel et al., 2008). Dit zal een vollediger beeld opleveren van de context waarin een individu zich begeeft, en de invloed die dit heeft op het gebruik van de voedselomgeving (waar hij of zij woont). Daarnaast heeft dit onderzoek zich gericht op young urban professionals, zonder kinderen. Vervolg onderzoek zou zich kunnen richten op andere doelgroepen zoals huishoudens met een lage sociaal economische status. Deze doelgroep is interessant omdat meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat mensen met een lage sociaal economische status in hogere mate worden beïnvloed door de voedselomgeving waar zij wonen (Vogel et al., 2017; Chaix et al., 2012; Burgoine et al., 2016). De keuze voor mixed methods in dit onderzoek is daarbij nog een weinig gebruikte methode. De betrekking van kwantitatieve data waarbij nabijheid, dichtheid en variëteit wordt gemeten en het in beeld brengen van de 'Consumer Nutrition Environment' zal samen met een relationeel perspectief, waarbij observaties en walk-along interviews worden gehouden, leiden tot een vollediger beeld naar hoe, waarom en door wie voedselomgevingen worden gebruikt en ervaren.

### 7.6 Conclusie

Uit dit onderzoek is naar voren gekomen wat de ruimtelijke kenmerken van de voedselomgeving van de stad Utrecht zijn, en specifiek die van Kanaleneiland. Uit de ruimtelijke analyse is naar voren gekomen dat ongezond aanbod in de stad overheerst maar ook dat het in elke Utrechts buurt en wijk, door de aanwezigheid van supermarkten, mogelijk is om de gezonde keuze te maken. In de subwijk Kanaleneiland viel de nabijheid van fastfoodoutlets op omdat deze erg hoog is. De walk-along interviews met young urban professionals van Kanaleneiland hebben aangetoond hoe zij deze ruimtelijke kenmerken van de voedselomgeving ervaren en gebruiken. Men is tevreden over het aanbod van supermarkten in de buurt en bezoekt deze regelmatig. Daarbij ervaren de deelnemers de Turkse en Marokkaanse mini supermarkten als prettig omdat zij hier veel betaalbare groente en fruit hebben. Ook de locatie dichtbij de grotere supermarkten maakt het makkelijker om de mini supermarkten regelmatig te bezoeken. Buiten de deur eten wordt door de young urban professionals in Kanaleneiland weinig tot niet gedaan. Het aanbod van de take-away zaken spreekt de deelnemers niet aan en daarbij vinden ze de zaken sfeerloos en daarmee onaantrekkelijk. Ook zien zij de take-away zaken in Kanaleneiland als iets voor 'de ander'.

Daarbij zien zij graag meer voedselinitiatieven zoals buurtmoestuinen in de buurt maar zal dit henzelf niet helpen om een gezondere keuze te maken. Dit zal misschien wel 'de ander' helpen in de bewustwording van hun eigen eetgedrag. Daarnaast kunnen zoneringsregels 'de ander', mits er een gezond alternatief tegen een vergelijkbare prijs tegen over staat, stimuleren om een gezondere keuze te maken. Zelf weten de young urban professionals meestal de gezonde keuze te maken. Persoonlijke factoren zoals een gebrek aan tijd, kunnen het maken van een gezonde keuze is soms lastiger maken. De voedselomgeving van Kanaleneiland speelt hier een kleinere betekenis in. Wel hebben de young urban professionals graag een voedselomgeving die is afgestemd aan hun eigen behoeftes. Deze behoeftes omvatten bijvoorbeeld hippe koffiezaken, saladebars en cafés. Een verandering van de voedselomgeving heeft daarmee de potentie om meer young urban professionals naar Kanaleneiland te trekken en daarmee een meer diverse subwijk de creëren.

## 8. Referentielijst

- Alonso, A. B., O'Neill, M., Lui, Y. & O'shea, M. (2013). Factors Driving Consumer Restaurant Choice: *An Exploratory Study From the Southeastern United States*. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 22 (5) pp. 547-567
- Anderson, E.S., Winett, R.A. & Wojcik, J.R.(2007). Self- regulation, self- efficacy, outcome expectation, and social support: Social cognitive theory and nutrition behavior. *ann. behav. med.* 34 (3) pp. 304-312
- Araiza A. M.& Lobel M. (2018). Stress and eating: Definitions, findings, explanations, and implications. *Social and Personality Compass* 12 (4) pp.
- Azjen, I. (1985). *From intentions to actions: A theory of planned behaviour* Springer, Heidelberg pp. 11-39
- Ball, K. & Crawford, D. (2005). Socioeconomic status and weight change in adults: a review. *Social Science & Medicine*, 60, 1987–2010. Doi:10.1016/j.socscimed.2004.08.056
- Ball, K., Crawford, D.& G. Mishra (2006). Socio- economic inequalities in women's fruit and vegetable intakes: *A multilevel study of individual social and environmental mediators*. *Public Health Nutrition* (9) pp 623-630
- Ball, K., Jeffery, R. W., Abott, G., McNaughton S. A.& Crawford, D. (2010). Is healthy behaviour contagious: *associations of social norms with physical activity and healthy eating*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 86 (7)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bargh, J.A., & Chartrand, T.L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, pp. 462-476.
- Belon, A. P., Nieuwendyk L. M., Vallianatos H. & Candace I.J. N. (2016) Percieved community environmental influences on eating behavios: *A Photovoice analysis*. *Research, Policy and Practice*. 36(9), pp. 175-184
- Bere, E., & Klepp, K. I. (2004). Correlates of fruit and vegetable intake among Norwegian schoolchildren. Parental and self-reports. *Public Health Nutrition*, 7, pp. 991–998.
- Berg, P. O. & Sevón G. (2014). Food-branding places – *A sensory perspective*. *Place Branding and Public Diplomacy* 10 (4): 289–304.
- Bergeijk, E. van, Kokx, A., Bolt, G., & Kempen, R. van. (2008). *Helpt herstructurering? Effecten van stedelijke herstructurering op wijken en bewoners*. Delft: Eburon Uitgeverij BV.

- Beydoun, M.A.& Wang, Y. (2008). How do socio- economic status, perceived economic barriers and nutritional benefits affect quality of dietary intake among US adults? *European Journal of Clinical Nutrition* 62 pp 303-313
- Bilal, U., Jones-Smith J., Diez, J., Lawrence, R. S., Celentanto., D. D& Franco M. (2018). Neighborhood social and economic change and retail food environment change in Madrid (Spain): The hearth healthy hoods study. *Health and Place* 51 (5), pp. 107-117
- Black, C., Moon, G., Baird, J., 2014. Dietary inequalities: *what is the evidence for the effect of the neighbourhood food environment?* *Health and Place* 27, pp 229–242
- Bolt, E. (2003), *Winkelvoorzieningen op waarde geschat. Theorie en Praktijk*. Nuth: Drukkerij Rosbeek BV.
- Bosco, F. J.& Joassart-Marcelli, P. (2018). Relational space and place and food environments: *geographic insights for critical sustainability research*. *Journal of Environmental Studies and Sciences*. (4) pp. 1-8
- Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: *motivation, abilities and environmental opportunities*. *Family Practice* 25 (1) pp 50-55
- Burns, J., Homer. D.& Warren, B. (1995). Need for uniqueness: *shopping mall preference and choice activity"*, *International Journal of Retail & Distribution Management*, 23 (12), pp.4-12
- Burgoine T., Forouhi N. G., Griffin S. J., Brage S., Wareham N. J. and Monsivais P. (2016). Does neighborhood fast-food outlet exposure amplify inequalities in diet and obesity? *A cross-sectional study*. *Am J Clin Nutr*,. 103(6) pp. 1540–1547.
- Buurtmonitor (2014). WistUdata. Gemeente Utrecht. Verkregen op 25-08-18 via [https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel\\_code=p635828332572585801](https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel_code=p635828332572585801)
- Buurtmonitor (2016). WistUdata. Gemeente Utrecht. Verkregen op 5-07-28 via [https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel\\_code=p635804133201299301](https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel_code=p635804133201299301)
- Buurtmonitor (2017). WistUdata. Gemeente Utrecht.
- Buurtmonitor (2018). WistUdata. Gemeente Utrecht . Verkregen op 5-07-28 via [https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel\\_code=p635804133201299301](https://utrecht.buurtmonitor.nl//jive?presel_code=p635804133201299301)
- Carpiano. R. M. (2009). Come take a walk with me: *The “Go- Along” interview as a novel method for studying the implications of place for health and well- being*. *Health& Place* 15 (1), pp. 263-272
- Caspi, C. E., Sorensen. G., Subramanian S.V & Kawachi I. (2012). The local food environment and diet: *a systematic review*. *Health& Place* 18 (5) pp. 1172-1187



CBS (2016). StatLine: Bevolking; hoogstbehaald onderwijsniveau en onderwijsrichting. CBS, Den Haag / Heerlen. Verkregen op 2-07-18 via <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=82816NED&D1=0&D2=a&D3=1-8,l&D4=0&D5=0-1,7,11&D6=0&D7=69&HD=170529-1427&HDR=G6,G3,G5,T,G1,G4&STB=G2>

CBS, (2017). Wijken en Buurten 2017.

CBS, (2017). Bedrijven; bedrijfstak. Statline. Oktober 2017

CDC, (2010). Zoning. Verkreen op 17-07-18 via <https://www.cdc.gov/healthyplaces/healthtopics/healthyfood/zoning.htm>

Chaix, B., Kestens Y., Perchoux C., Karusisi N., Merlo J. & Labadi K. (2012) An interactive mapping tool to assess individual mobility patterns in neighborhood studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 2012. 43(4): pp. 440–450.

Chandon, P.& Wansink B. (2011). Is Food Marketing Making Us Fat? *A Multi-Disciplinary Review*". *Foundations and Trends® in Marketing*. 5 (3), pp 113-196

City deal voedsel op de stedelijke agenda (2018). Wat is de City Deal Voedsel op de Stedelijke Agenda? Verkregen op 27-07-18 via <https://citydealvoedsel.nl/over-ons/>

Clarke, G., Eyre, H., & Guy, C. (2002). Deriving indicators of access to food retail provision in British cities: Studies of Cardiff, Leeds and Bradford. *Urban Studies*, 39, pp. 2041-2060.

Cohen, N. (2018). Feeding or Starving Gentrification: *The Role of Food Policy*. Cuny Urban Food Policy Institute. Verkregen op 23-08-18 via <https://static1.squarespace.com/static/572d0fcc2b8dde9e10ab59d4/t/5aba9936575d1fe8933df34e/1522178358593/Policy-Brief-Feeding-or-Starving-Gentrification-20180327-Final.pdf>

Cooksey- Stowers, K., Schwartz M.B. & Brownell K.D. (2017). Food Swamps Predict Obesity Rates Better Than Food Deserts in the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14 (11) pp 1366

Cummins, S.& Macintyre S. (2002). "Food deserts"—*evidence and assumption in health policy making* (8) pp. 436–438.

Cummins, S., & Macintyre, S. (2006). Food environments and obesity e neighbourhood or nation? *International Journal of Epidemiology*, 35 pp.100-104

Cummins, S., Curtis, S., Diez-Roux, A.V., Macintyre, S.,(2007). Understanding and representing 'place' in health research: *a relational approach*. *Social Science & Medicine* 65 (9), pp. 1825–1838

Dagevos, H. Munnichs G. (2007). De obesogene samenleving: *Maatschappelijke perspectieven op overgewicht*. Amsterdam University Press

Dammann, K.W. & Smith, C. (2009). Factors Affecting Low-income Women's Food Choices and the Perceived Impact of Dietary Intake and Socioeconomic Status on Their Health and Weight. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(4), pp.242-253.

De Bakker, E., Meeusen, E., Stijnen, & de Winter, M. (2011) Duurzame pareltjes: *De duurzame pareltjes het meten en waarderen van voedeliniciatieven*. Wageningen UR Verkregen op 3-07-18 via <http://edepot.wur.nl/185569>

Deener, A. (2007). Commerce as the Structure and Symbol of Neighbourhood Life: *Reshaping the Meaning of Community in Venice, California*. *City and Community* (6), pp. 291–314.

Dewsbury, J.D., (2011). The Deleuze–Guattarian assemblage: *plastic habits*. *Area* 43,pp. 148–153

Diagnose Voeding & Gezondheid (2017). De prominente rol die voeding speelt bij het stimuleren van gezondheid en de preventie van chronische aandoeningen. Whitepaper Verkregen op 22-08-18 via <https://www.economicboardutrecht.nl/uploads/media/5a12c25b7898a/dvg-de-prominente-rol-van-voeding.pdf>

Diagnose Voeding & gezondheid (2018). Een gezondere voedselomgeving door een gezonder voedsel aanbod: *In gesprek met experts*. Whitepaper Verkregen op 22-08-18 via <https://www.economicboardutrecht.nl/uploads/media/5a8d4f54e1b7d/dvg-een-gezondere-voedselomgeving-door-een-gezonder-voedselaanbod.pdf>

Dijkstra, C.S., Neter, J.E., Brouwer, I.A., Huisman, M. & Visser, M. (2014). Motivations to eat healthily in older Dutch adults - *a cross sectional study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 141 (11), pp. 1-12.

Eetbarewoonwijkrijnvliet (2018). Eetbare woonwijk Rijnvliet, *Utrecht Stedelijk voedselbos – Urban Food Forestry*- Ambitie document. Verkregen op 13-07-18 via [http://www.eetbarewoonwijkrijnvliet.nl/wp-content/uploads/2016/12/161123\\_Eetbare-woonwijk-Rijnvliet-kleiner.pdf](http://www.eetbarewoonwijkrijnvliet.nl/wp-content/uploads/2016/12/161123_Eetbare-woonwijk-Rijnvliet-kleiner.pdf)

Eikenberry, N. & Smith, C. (2004). Healthful Eating: Perceptions, Motivations, Barriers, and Promoters in Low-Income Minnesota Communities. *Journal American Dietetic Association*, 104, pp. 1158-1161.

EveningStandard (27 November 2017). Total ban on fast- food outlets within 400m of London schools, Mayor Sadiq Khan to announce. Verkregen op 4-02-2018 via <https://www.standard.co.uk/news/london/total-ban-on-fastfood-outlets-within-400m-of-london-schools-a3702376.html>

Ford, P.B.& Dzewaltowski, D. A. (2008). Disparities in obesity prevalence due to variation in retail food environment: *three testable hypotheses*. Nutrition Reviews. 66 (4) pp. 216-228

Frenn, M., Malin, S., & Bansal, N. K. (2003). Stage-based interventions for low-fat diet with middle school students. Journal of Pediatric Nursing, 18 pp 36–45

Gamba, R. J., Schuchter J., Candance R., Seto E. Y. W. (2015). Measuring the Food Environment and its Effects on Obesity in the United States: A Systematic Review of Methods and Results Journal of Community Health 40 (3), pp 464-475.

Gemeente Utrecht (2007) Kanaleneiland Leert! Wijkactieplan Kanaleneiland. Utrecht: Gemeente Utrecht

Gemeente Utrecht (2009) Kansrijk Kanaleneiland-noord Gebiedsplan voor de vernieuwing van Kanaleneiland-Noord 2008-2018. Utrecht: Gemeente Utrecht

Gemeente Utrecht (2010), Vooruit in Kanaleneiland-Zuid: Aanpak Kanaleneiland-Zuid 2010-2020. Utrecht: Gemeente Utrecht

Gemeente Utrecht (2015). Bouwen aan een gezonde toekomst. Een uitnodiging aan de stad. Volksgezondheidsbeleid 2015-2018 Verkregen op 02-02-18 via [https://www.utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/zorg-en-onderwijs/informatie-voor-zorgprofessionals/Bouwen\\_aan\\_een\\_gezonde\\_toekomst\\_interactief.pdf](https://www.utrecht.nl/fileadmin/uploads/documenten/zorg-en-onderwijs/informatie-voor-zorgprofessionals/Bouwen_aan_een_gezonde_toekomst_interactief.pdf)

Gemeente Utrecht. (2018). Volksgezondheidsmonitor. Opgehaald van <https://www.volksgezondheidsmonitor.nl/index.php?id=289&taal=nl> op 28 mei 2018

Gemeente Utrecht. (2018)Volksgezondheidsmonitor. Opgehaald van <https://www.volksgezondheidsmonitor.nl/nl-aantal-inwoners/page365.html> op 17 april 2018

Gerrior, S. A., Guthrie J.F., Fox J.J., Luth S. S., Keane, T. P.& Basiotis P.P (1995). Differences in the dietary quality of adults living in single versus multi- person households. Journal of Nutrition Education. 27 (3) pp 113-119

Giskes, K., Kamphuis C.B., van Lenthe F.J., Kremers SPJ, Droomers M.& Brug J (2007). A systematic review of associations between environmental factors, energy and fat intakes among adults: *is there evidence for environments that encourage obesogenic dietary intakes?* Public Health Nutr; 10 pp. 1005–1017

Giskes, K., van Lenthe F., Avendano-Pabon M.& Brug J. (2011). A systematic review of environmental factors and obesogenic dietary intakes among adults: *are we getting closer to understanding obesogenic environments?* Obesity Reviews 12 (5) pp. 95-106

Glanz K., Sallis J.F., Sealens B. E.& Lawrence D.F. (2005) Healthy Nutrition Environments: *Concepts and Measures*. American Journal of Health promotion 19 (5) pp. 330-333

Glanz, K., M. Basil, E. Maibach, J. Goldberg, and D. Snyder.(1998). Why Americans eat what they do: *Taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption*. J Am Diet Assoc 98 pp.1118–1126

Handy, S.L.& Clifton, K.J. (2001). Local shopping as a strategy for reducing automobile travel. Transportation 28 pp 317-346

Helbrich, M., Schadenberg, B., Hagenauer, J. & M. Poelman (2017). Food deserts? Healthy food access in Amsterdam. Applied Geography, 83,pp 1-22.

Hendrickson, D., Smith, C., Eikenberry, N., (2006). Fruit and vegetable access in four low-income food deserts communities in Minnesota. Agriculture and Human Values 23, pp.371–383.

Higgs, S. (2015). Social norms and their influence on eating behaviors. Appetite 86 (6), pp. 38-44

Holsten, J. E. (2009) Obesity and the community food environment: *a systematic review*. Public Health Nutrition. 12(3) pp. 397-405.

Hopma, M. (2018). Het Yuppenparadijs. Verkregen op 3-07-18 via <https://yuppenparadijs.wordpress.com/>

Hulshof K.F.A.M., Brussaard J.H., Kruizinga A.G., Telman J.& Löwik M.R.H. (2003). Socio-economic status, dietary intake and 10y trends: *The Dutch National Food Consumption Survey*. Eur J Clin Nutr 57 pp 128-137

Humpel, N., Owen. N., Leslie. E., Marshall, A. L., Bauman, A. E.& Sallis J.F. (2004). Associations of Location and Perceived Environmental Attributes With Walking in Neighborhoods. American Journal of Health Promotion 13 (3) pp 239-242

Jilcott, B., Laraia, B. A., Evenson, K. R.& Ammerman, A. S. (2009). Perceptions of the Community Food Environment and Related Influences on Food Choice Among Midlife Women Residing in Rural and Urban Areas: *a qualitative analysis*. Woman& Health, 49 (2-3) pp 164-180

Joassart- Marcelli, P.& Bosco F.J. (2018). Alternative Food and Gentrification: *Farmers Markets, Community Gardens and the Transformation of Urban Neighbourhoods*. Just Green enough pp 92-106

Kahneman, D (2003). "A perspective on judgement and choice". American Psychologist. 58 pp.697–720.

Kamphuis, C.B.M., van Lenthe, F.J., Giskes, K., Brug, J. & Mackenbach, J.P. (2007). Perceived environmental determinants of physical activity and fruit and vegetable consumption among high and low socioeconomic groups in the Netherlands. *Health & Place*, 13, pp. 493–503.

Kamphuis, C.B.M., Etman, A., Oude Groeniger, J.& van Lenthe, F.J (2014). Relaties van de fysieke omgeving met leefstijl, redzaamheid en sociale verbinden. Afdeling maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC Rotterdam. Verkregen op 26-08-18 via [https://www.raadrvs.nl/uploads/docs/Achtergrondstudie\\_Erasmus\\_MC.pdf](https://www.raadrvs.nl/uploads/docs/Achtergrondstudie_Erasmus_MC.pdf)

Kearney, J.M& McElhone S. (1999) Perceived barriers in trying to eat healthier—results of a pan-EU consumer attitudinal survey. *Br J Nutr* 81 (2) pp.133–137

Kingsley, J.Y., Townsend, M. & Henderson-Wilson, C. (2009) Cultivating health and wellbeing: members' perceptions of the health benefits of a Port Melbourne community garden, *Leisure Studies*, 28(2),pp. 207-219

Kirkup, M., Kervenoael, R. D., Hallsworth, A., Clarke, I., Jackson, P.& Perez del Aguila, P. (2004) "Inequalities in retail choice: *exploring consumer experiences in suburban neighbourhoods*" *International Journal of Retail & Distribution Management*, 32 (11) pp.511-522.

Kooyman, J.& Kist R. (2016). *Proseccotuinders :Volkstuinen zijn populairder dan ooit. Jonge ouders zetten een trampoline neer, tuinieren amper maar borrelen graag. „Kun je die corveediensten ook afkopen?“* NRC 23 Juni 2016. Verkregen op 30-07-18 via <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/06/23/proseccotuinders-2884654-a1506789>

Kremers S.P., De Bruijn, G.J., Visscher, T.L., Van Mechelen, W., De Vries, N.K. & Brug, J. (2006). Environmental influences on energy balance-related behaviors: *A dualprocess view*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), pp 1- 10.

Lachat, C., Nago. E., Verstraeten, R., Roberfroid,, D., Van Camp, J. & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: *a systematic review of evidence*. *Obesity reviews* 13 (4) pp 329- 346

LeDoux, T.F., Vojnovic, I., (2013). Going outside the neighborhood: *the shopping patterns and adaptations of disadvantaged consumers living in the lower eastside neighborhoods of Detroit, Michigan*. *Health Place* 19, 1–14

Lennernas, M., Fjellstrom C., Becker., W et al. (1997) Influences on food choice perceived to be important by nationally-representative samples of adults in the European Union. *Eur J Clin Nutr*; 51 (2) pp. 8–15

Locatus. (2018). Retail outlets. Via Utrecht: Universiteit Utrecht.

Lopez, R.P. (2007). Neighborhood risk factors for obesity. *Obesity (Silver Spring)* 15 (8),pp. 2111–2119.

Lovasi, G.S., Hutson M.A., Guerra, M. & Neckerman, K.M (2009). Built environments and obesity in disadvantaged populations. *Epidemiol Rev.* 31(1) pp. 7-20.

Lynch, K. (1960). *Image of the City*. MIT Press, Cambridge, MA

Lytle, L. A. & Sokel R.L. (2017). Measures of the food environment: *A systematic review of the field, 2007-2015*. *Health & Place.* 44 (3) pp 18-34

Macdonald, L., Ellaway, A., & Ball, K. (2011). Is proximity to a food retail store associated with diet and BMI in Glasgow, Scotland? *BMC Public Health*, (11), 464

Macht, M. & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35, 65–71.

Markham, L. (2014). Gentrification and the Urban Garden. *The New Yorker* 21 Mei 2014. Verkregen op 23-08-18 via <https://www.newyorker.com/business/currency/gentrification-and-the-urban-garden>

Marquis, M. (2005). Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. *International Journal of Consumer Studies.* 29 (1) pp.55-63

Marteau T.M. & Hall P.A. (2013) Breadlines, brains, and behaviour. *BMJ*, 347

Meeusen, M.J.G., van Wijk E.E.C., Hoogendam, K., Ronteltap A. & van 't Riet J. (2010). Eetgewoonten van laagopgeleiden. *Lei Rapport Wageningen UR*, Den Haag verkregen op 26-08-18 via <http://edepot.wur.nl/155651>

Meijssen, J. (2005). Hoogtepunten Consumententrends 2005 <http://www.elsevierretail.nl/1049049/Food/Food>

Miech R.A., Hauser R.M. (2001). Socioeconomic status and health at midlife. *A comparison educational attainment with occupation-based indicators*. *Ann Epidemiol*, 11 (2) 75-84.

Morland K, Diez-Roux A, Wing S (2002). The influence of supermarkets and other stores on obesity. *Am J Prev Med* (in press).

Morland K, Wing S, Diez Roux A (2002). The contextual effect of the local food environment on residents' diets: *the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) study*. *Am J Public Health.* 92. pp.1761–1767.

Martin, N. (2014). Food Fight! Immigrant street vendors, gourmet food trucks and the differential valuation of creative producers in Chicago. *International Journal of Urban and Regional Research* 38 (5) pp. 1867–1883

Nederkoorn C. (2002). Zelfcontrole in de supermarkt. *Psychologie & gezondheid* 39 (5) pp 269-275

- Nieuwendyk L. M., Belon, A.P. Vallianatos, H., Raine, K.D., Schopflocher, D., Spence, J. C., Plotnikoff, R.C. & Nykiforuk, C.I. (2016). How perceptions of community environment influence health behaviours: *using the Analysis Grid for Environments Linked to Obesity as a mechanism for exploration*. Health Promotion Chronic Disease Prevention in Canada 36 (9) pp. 175-184
- Overheid (2017). City Deal Health Hub. Verkregen op 29-08-18 via <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2016-45222.html>
- Poelman, M. (2016). De stad als verleidelijke voedselomgeving. Agora (3) pp.10-13 Verkregen op 15-05-18 via <http://www.agora-magazine.nl/wp-content/uploads/2016/10/2016-3-Poelman.pdf>
- Poelman, M. P. (2018). White Paper: Food Environment 'Healthiness Scores' for The Netherlands 2018. Unpublished work.
- Recker, W.W.& Kostyniuk, L.P. (1978). Factors influencing destination choice for the urban grocery shopping trip. Transportation (7) pp. 19-33
- Ross C.E. & Wu C.L. (1995) The Links between Education and Health. American Sociological Review, 1995. 60 (5) pp. 719–745.
- Sallis, J.F., Owen, N. & Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behavior. Chapter twenty. In Glanz, K., B.K. Rimer & K. Viswanath (red.). Health behavior and health education: Theory, research and practice. San Fransisco, CS: Jossey-Bas Publishers. Fourth editon.
- Savage ,J. S., Fischer, J.O.& Birch, L.L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolesence. The Journal of Law, Medicine& Ethics. 35 (1) pp. 22-34
- Schäfer Elinder, L. & Jansson, M. (2008). Obesogenic environments—aspects on measurement and indicators. Public Health Nutrition, 12(3), pp. 307-315.
- Schafft, K.A., Jensen, E.B., Hinrichs C.C. (2009). Food deserts and overweight schoolchildren: evidence from Pennsylvania. Rural Sociology 74 (2), pp. 153–177
- Sellaeg, K. Chapman G. E. (2008). Masculinity and food ideals of men who live alone. Appetite 51 (1) pp 120-128
- Shannon, J. (2014). What does SNAP benefit usage tell us about food access in low income neighborhoods? Soc. Sci. Med. 107, pp 89–99.
- Shareck M., Kesten Y., Vallee J., Datta G.& Kestens Y. (2015). The added value of accounting for activity space when examining the association between tobacco retailer availability and smoking among young adults. Tob Control

Shavers, V. L. (2007). Measurement of socioeconomic status in health disparities research. *Natl Med Assoc.*, 99 (9) pp. 1013-1023.

Simma, A., Cataneo, P., Baumeler, M. & Axhausen, K.W. (2004). Factors influencing the individual shopping behaviour: *The case of Switzerland*; ARE-Swiss Federal office for Spatial Development

Smith, N. (1996), *The New Urban Frontier: Gentrification and the Revanchist City*. London: Routledge.

Staatscourant (2016). Intentieovereenkomst Living Lab Utrecht 'Slimme en Gezonde Stad'. Verkregen op 2-02-18 via [https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2016-42673.html?zoekcriteria=%3fzkt%3dUitgebreid%26pst%3dStaatscourant%26vrt%3d%2522City%2bDeal%2522%26zkd%3dInDeGeheleText%26dpr%3dAlle%26sdt%3dDatumPublicatie%26planId%3d%26pnr%3d1%26rpp%3d10%26\\_page%3d2%26sorttype%3d1%26sortorder%3d4&resultIndex=12&sorttype=1&sortorder=4](https://zoek.officielebekendmakingen.nl/stcrt-2016-42673.html?zoekcriteria=%3fzkt%3dUitgebreid%26pst%3dStaatscourant%26vrt%3d%2522City%2bDeal%2522%26zkd%3dInDeGeheleText%26dpr%3dAlle%26sdt%3dDatumPublicatie%26planId%3d%26pnr%3d1%26rpp%3d10%26_page%3d2%26sorttype%3d1%26sortorder%3d4&resultIndex=12&sorttype=1&sortorder=4)

SSU (2018). Stadslandbouwkaart Utrecht.

Story, M., Neumark-Sztainer, D. & French, S. (2002). Individual and Environmental influences on adolescent eating behaviors. *Pippah Supplement*, 102(3), pp. 40-51.

Swinburn, B., Egger, G. & Raza, F. (1999). Dissecting Obesogenic Environments: *The Development and Application of a Framework for Identifying and Prioritizing Environmental Interventions for Obesity*. *Preventive Medicine*, 29(6), pp 563-570.

Swinburn, B.A., Sacks, G., Hall, K.D., et al., (2011). The global obesity pandemic: *shaped by global drivers and local environments*. *Lancet* 378, pp 804–814.

The Independent (17 Maart 2017). Budget 2017: *New sugar taks confirmed by Philip Hammond in fight to combat rising obesity*. Verkregen op 4-02-2018 via <http://www.independent.co.uk/news/uk/politics/budget-2017-sugar-tax-philip-hammond-fight-obesity-child-weight-gain-fizzy-drinks-a7618316.html>

Teeven, C. (2015). Dit is de nieuwe YUP: *de MUP*. HP de Tijd Verkregen op 7-08-18 via <https://www.hpdetijd.nl/2015-05-06/is-nieuwe-yup-mup/>

Thompson, C., Cummins, S., Brown, T. & Kyle, R. (2013). Understanding interactions with the food environment: *An exploration of supermarket food shopping routines in deprived neighbourhoods*. *Health & Place* 19 (1) pp 116-123

Thompson, C., Ponsford R., Lewis D. & Cummins S. (2018). Fast-food, everyday life and health: *A qualitative study of 'chicken shops' in East London*. *Appetite* 128 (9) pp 7-13

Timmerman-Kok, M., Dijkstra, A., Beuling, M. (2010). Sociaal economische gezondheidsverschillen in de regio Gelre- IJssel. Verkregen op 07-08-18 via



[https://www.kvnog.nl/images/redactie/bestanden/\\_Factsheets/Sociaaleconomische%20gezondheidsverschillen,%202010.pdf](https://www.kvnog.nl/images/redactie/bestanden/_Factsheets/Sociaaleconomische%20gezondheidsverschillen,%202010.pdf)

Timmermans, J., Dijkstra, C., Kamphuis, C., Huitink M., van der Zee, E. & M. Poelman (2018). 'Obesogenic' School Food Environments? *An Urban Case Study in The Netherlands. Int. J. Environ. Res. Public Health* , 15(4), pp 619

Tol, S. (2004). Mag het nog ietsje meer zijn? *Onderzoek naar de ruimtelijke effecten van schaalvergroting in de supermarktbranch*; Afstudeerrapport Real Estate& Housing, Technische Universiteit Delft

Uitermark, J., Duyvendak, J. W., & Kleinhans, R. (2007). Gentrification as a governmental strategy: social control and social cohesion in Hoogvliet, Rotterdam. *Environment and Planning A*, 39(1), pp. 125-141.

Van den Bout (2013). Buurtmoestuinen in Kaart. AGORA (2) pp.20-23 Verkregen op 30-07-18 via <file:///C:/Users/Acer/Downloads/2030-Artikel%20Tekst-7824-1-10-20160418.pdf>

Vogel C., Lewis D., Ntani G., Cummins S., Cooper C., Moon G.& Baird J. (2017). The relationship between dietary quality and the local food environment differs according to level of educational attainment: *A cross-sectional study*. PLoS ONE 12(8): e0183700.

Vogel C., Parsons C., Godfrey K., Robinson S., Harvey N. C., Inskip H. et al., (2016). Greater access to fastfood outlets is associated with poorer bone health in young children. *Osteoporos Int*, 27(3). pp. 1011–1019.

Voedingscentrum (2015). Invloed van de fysieke omgeving op eetgedrag. Verkregen op 12-04-18 via [https://issuu.com/voedingscentrum/docs/factsheet\\_invloed\\_van\\_de\\_omgeving\\_o/1?ff=true&e=1222161/30875075](https://issuu.com/voedingscentrum/docs/factsheet_invloed_van_de_omgeving_o/1?ff=true&e=1222161/30875075)

Volksgezondheidsmonitor (2017). Lichaamsgewicht. Verkregen op 13-04-18 via <https://www.volksgezondheidsmonitor.nl/nl-lichaamsgewichten-body-weight/page289.html>

Volksgezondheidsmonitor (2016). Rondkomen en schulden. Verkregen op 13-04-18 via <https://www.volksgezondheidsmonitor.nl/rondkomen-en-schulden-utrechtse-volwassenen/page235.html>

Volksgezondheidszorg.info (achterliggende data CBS statline) (2017). Overgewicht> Cijfers> Huidige context. Verkregen op 26-08-18 via <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-naar-opleiding>

VROM (1997). Nota stedelijke vernieuwing. Den Haag: Ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer / Wonen, Wijken en Integratie.

Walker, R.E., Keane C.R.& Burke J.G (2010). Disparities and access to healthy food in the United States: *A review of food deserts literature*. Health & Place 16(5) pp 876-884.

Welch, N., Naughton S. A., Hunter W.& Hume, C. (2009). Is the perception of time pressure a barrier to healthy eating and physical activity among woman? Public Health Nutrition 12 (7) pp 888-895

Weinberg, Z. (1995). No Place to Shop: *The Lack of Supermarkets in Low-Income Neighborhoods..* Public Voice for Food and Health Policy, Washington, DC 3

Wikipedia (2018) .De 40 wijken van Vogelaar. Verkregen op 4-07-18 via [https://nl.wikipedia.org/wiki/De\\_40\\_wijken\\_van\\_Vogelaar](https://nl.wikipedia.org/wiki/De_40_wijken_van_Vogelaar)

WHO (2017). Obesity and Overweight. Verkregen op 1-02-18 via <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Wong, R., Gable, L. & Rivera-Núñez, Z. J (2018). Percieved Benefits of Participation and Risks of Soil Contamination in St. Louis Urban Community Gardens. Community Health 43: 604.

Wrigley, N., Warm, D., Margetts, B.&Lowe, M. (2003), “The Leeds ‘food deserts’ intervention study: *what the focus groups reveal*”, International Journal of Retail & Distribution Management,32 (2), pp. 123-136

Zenk, S.N., Odoms-Young, A.M., Dallas., C., et al. (2011). “You Have to Hunt for the Fruits, the Vegetables’’: *Environmental Barriers and Adaptive Strategies to Acquire Food in a Low-Income African American Neighborhood*. Health Education and Behavior 38 (3), 282–292.

Zukin, S., Trujillo V., Frase, P., Jackson, D., Recuber, T., Walker A. (2009). New retail capital and neighborhood change: *boutiques and gentrification in new York City*. City Community (8),pp. 47–64.

## Bijlages

### 1. Gemiddelde gezondheid scores buurten Utrecht

Toelichting: De gezondheid scores zijn omgezet van een schaal van -5 tot +5 naar een schaal van 0-10 dus hoe hoger de score is hoe gezonder de buurt wordt beoordeeld volgens de online delphi studie.

Tabel: Gemiddelde gezondheidsscores positief per Utrechts buurt in 2018 (Bron: Locatus, 2018)

	SCORE positief	Aantal voedselaanbieders
2e Daalsebuurt en omgeving	2,6207	29
Abstede	2,6833	6
Bedrijvengebied Kanaleneiland	2,9333	6
Bedrijvengebied Papendorp	3,8333	3
Bedrijventerrein De Wetering	2,1714	14
Bedrijventerrein en omgeving	3,0143	7
Bedrijventerrein Lageweide	1,6	6
Bleekstraat en omgeving	3,3	2
Breedstraat en Plompetorengracht en omgeving	2,6193	57
Buiten Wittevrouwen	3,0872	47
De Uithof	3,11	24
Dichterswijk	3,6875	16
Domplein Neude Janskerkhof	2,7889	144
Elegantierstraat MariÏndaalstraat en omgeving	3,3824	17
Elinkwijk en omgeving	2,4571	14
Galgenwaard en omgeving	3,1	3
Geuzenwijk	2,1333	3
Grauwaaart	3,1	1
Halve Maan-Noord	0,1	1
Hooch Boulandt	2,2	2
Hoog-Catharijne NS en Jaarbeurs	2,5719	64
Huizingalaan K. Doormanlaan en omgeving	1,2	3
Julianapark en omgeving	1,42	5
Kanaleneiland-Noord	3,3719	32
Kanaleneiland-Zuid	4,55	14
Laan van Nieuw-Guinea, Spinozaweg e.o.	2,905	20
Lange Elisabethstraat Mariaplaats en omgeving	3,1118	110
Lange Nieuwstraat en omgeving	3,2848	46
Langerak	5,55	2
Lauwerecht	2,58	10
Lombok-Oost	4,0673	10
Lombok-West	3,4778	18

Lunetten-Noord	3,2759	16
Lunetten-Zuid	1,5	3
Maarschalkerweerd en Mereveld	4,55	2
Neckardreef en omgeving	3,45	2
Nieuw Engeland Th. a. Kempisplantsoen en omgeving	2,7333	12
Nieuw Hoograven-Noord	2,8	5
Nieuw Hoograven-Zuid	5,3	1
Nieuwegracht-Oost	3,1	2
Nijenoord Hoogstraat en omgeving	0,1	1
Nobelstraat en omgeving	2,32	32
Ondiep	2,2	9
Oog in Al	2,71	10
Oud Hoograven-Noord	2,58	9
Oudwijk	2,992	25
Parkwijk-Zuid	3,975	8
Pijlsweerd-Noord	1,17625	8
Pijlsweerd-Zuid	3,55	8
Prins Bernhardplein en omgeving	4,55	22
Rivierenwijk	2,43	25
Rubenslaan en omgeving	2,96	11
Schaakbuurt en omgeving	3,7545	11
Schepenbuurt Cartesiusweg e.o.	3,1	1
Schildersbuurt	2,65	17
Springweg en omgeving Geertebuurt	2,5467	15
Staatsliedenbuurt	0,7	2
Taag- en Rubicondreef en omgeving	4,39	10
Terwijde-Oost	3,54	14
Tigrisdreef en omgeving	4,85	4
Tolsteeg en Rotsoord	3,42	19
Tolsteegsingel	0,1	1
Transwijk-Noord	1,44	7
Transwijk-Zuid	3,3667	3
Tuindorp en Van Lieflandlaan-West	0,1	1
Tuindorp-Oost	3,7545	10
Tuinwijk-Oost	3,1	16
Vechtzoom-noord Klopvaart	2,6529	2
Vechtzoom-zuid	4,43	1
Verspreide huizen in het noorden	3,2	1
Vogelenbuurt	3,2	19
Voordorp en Voorveldsepolder	3,1	4
Watervogelbuurt	2,133	9
Welgelegen, Den Hommel	3,1	3
Wijk C	2,97	37
Wilhelminapark en omgeving	2,6	4

Wittevrouwen	3,2	32
Wolga- en Donaudreef en omgeving	4,2	9
Zambesidreef en Omgeving	2,62	5
Zamenhofdreef en omgeving	3,68	29
Zeeheldenbuurt Hengeveldstraat en omgeving	2,1	3
Zuilen-Noord	2,8667	3

## 2. Toelichting eettafels en kookclubs

NAAM	UITLEG
3 Krone	Buurtdiner, elke 2e vrijdag van de maand
Activiteitencentrum Rosendaal	Zeven dagen in de week tussen 11.30-13.30 (aanschuiven eetgroep)
Bij Bosshardt	Maandag brunch, 1x per maand op de dinsdag eetgroep, woensdag tosti's, vrijdag soep en tosti's, zaterdag eettafel, 1x per maand op zondag eetgroep
Bij Bosshardt	Driegangendiner, elke maandagavond
Buurtcentrum de Leeuw	Samen eten 45 plus elke 1e dinsdagavond en 3e donderdagavond van de maand
Buurtcentrum Hart van Hoograven	Internationaal koken 1e en 3e maandagavond van de maand
Buurtcentrum Sterrenzicht	Koken Altrecht (besloten groep) elke maandagavond, elke dinsdagavond en zondagavond Sociale eettafel Dinys diner, elke woensdagavond kookgroep de wilg
Buurthuis de Beatrix	Maandag en vrijdag tosti's, dinsdag buurtlunch en woensdag pannenkoekenhuisje, eettafel voor ouderen elke dinsdagmiddag
Buurthuis de Boog	Buurtbuijk, kookt gratis maaltijden van voedsel wat anders word wegegooid (elke zaterdag)
Buurthuis de Dreef	Parels van Utrecht, gezamenlijk koken data is verschillend zie <a href="https://parelsvanovervecht.wordpress.com/">https://parelsvanovervecht.wordpress.com/</a> ; Free food experience doormiddel van U- pas gratis eten <a href="http://www.freefoodexperience.nl/over-ons/">http://www.freefoodexperience.nl/over-ons/</a>
Buurthuis de Nieuwe Jutter	Elke woensdagavond buurtmaaltijd, donderdagavond en dinsdagavond eetcafé
BuurtThuis Kanaleneiland Zuid	Elke dinsdagavond gratis eten
De Buurtkamer de Schakel	Maandag en vrijdag van 10.00-13.30 ouderen lunch
De Speler	Dinsdag en donderdag wordt er gekookt voor ouderen door 3 vrijwilligers. Het eten is van 12.30 tot 13.30 uur Maandag wordt er Halal gekookt voor ouderen/volwassenen door 4 vrijwilligers Het eten is van 12.00 tot 13.00 uur Donderdag wordt er soep met brood gegeten van 12.00 tot 13.00 uur , soep wordt door 2 vrijwilligsters gemaakt
De Uithoek	Er wordt gekookt door een studentenvereniging in ruil voor gratis gebruik van een ruimte in de
Diversas diners	Donderdagavond samen koken
Esthers Eethuis	Elke dinsdagavond, <a href="https://utrecht.jekuntmeer.nl/start/show/75389-samen-eten-bij-sociaal-eethuis-%60esther%60s-eethuis%60">https://utrecht.jekuntmeer.nl/start/show/75389-samen-eten-bij-sociaal-eethuis-%60esther%60s-eethuis%60</a>
Eten met burens	Elke dinsdag avond een eettafel
Havenmaaltijd	Christelijke eetgroep 1e zondagavond van de maand
Julianapark	Laatste zondag van de maand wijkbrunch, woensdag, vrijdag en zondagmiddag tosti's en cup a soup
Pleisterplaats eettafel	Elke dinsdagmiddag
Rest VanHarte	Woensdagavond, gezond en betaalbaar 3 gangen diner
Zorgrecht	Vrijdag eettafel open voor oudere buurtgenoten

### 3. Tabel Buurtmoestuinen, ATV en Kruidentuinen Utrecht

Naam	Wat?
T' Groene Sticht	Buurtmoestuin
ATV Briljant	Amateur tuinders vereniging
ATV De Doordouwers	Amateur tuinders vereniging
ATV De Driehoek	Amateur tuinders vereniging
ATV De Hoge Weide	Amateur tuinders vereniging
ATV De Nijvere Pier	Amateur tuinders vereniging
ATV De Pioniers	Amateur tuinders vereniging
ATV Nijevelt	Amateur tuinders vereniging
ATV Ons Genot	Amateur tuinders vereniging
ATV Utrecht Zuid	Amateur tuinders vereniging
Botanische Tuinen Universiteit Utrecht	Kruidentuin
Bruntenhof	Kruidentuin
Buurttuin Sint Maarten	Buurtmoestuin
De Bickershof	Buurtmoestuin
De Halte	Buurtmoestuin
De Moestuin Maarschalkersweerd	Productietuin
De Voortuin	Buurmoestuin
De Wilg	Buurtmoestuin
De Wilgenhof	Buurtmoestuin
Food for Good	Moestuin bij restaurant
Fruitbedrijf Goes	Fruitteler
Generatiemoestuin Huize Zuylenstede	Buurtmoestuin
Grand Hotel Karel V	Moestuin bij restaurant
Het Huis	Buurtmoestuin
Mobiele Tuinen 'Halte Westplein'	Buurtmoestuin
Moestuin Huize de Geerlaan	Buurtmoestuin
Moestuin Tolsteeg	Buurtmoestuin
Moestuinvereniging De Uithovenier	Amateur tuinders vereniging
Natuurpark Bloeyendaal	Kruidentuin
Oosterom Kersen	Fruitteler
Pandhof Sinte Marie	Kruidentuin
Pandhof van de Dom	Kruidentuin
Poortpoetsers Palmentuin	Buurtmoestuin
Riddertuin	Buurtmoestuin
Seeds	Studentenmoestuin
Social Garden 2.0	Moestuinen op balkons
Springertuin	Buurtmoestuin
Trumantuin	Buurtmoestuin
Wereldtuin Hoograven	Buurtmoestuin

## 4. Top List

**Hoofdvraag: Wat zijn de gepercipieerde obstakels bij het maken van gezonde voedingskeuzes en waar liggen volgens inwoners van de subwijk Kanaleneiland kansen om het voedselaanbod in Kanaleneiland te verbeteren?**

### 1) Introductie/ kennismaking

- **Vorstelrondje**
- **Doel gesprek:** 'Ik wil een beeld krijgen van wat jij vindt van de voedselverkooppunten Kanaleneiland, hiermee bedoel ik het soort restaurants, supermarkten, groenteboeren etc.' Daarbij wil ik ook jouw mening weten over wat zij voor voedsel aanbieden'
- **Procedure:** Jij bepaald waar we tijdens het gesprek heen wandelen. Tijdens de wandeling stel ik je aan de hand van thema's een aantal vragen. Het gesprek zal een half uur tot driekwartier duren. Daarbij wil ik het gesprek graag opnemen, dit is voor eigen gebruik en zal naar afloop worden verwijderd. Ook zullen de resultaten anoniem worden verwerkt. Ben je het hier mee eens? En, heb je nog vragen?

**Deelvraag 2: Hoe wordt de voedselomgeving in de subwijk Kanaleneiland gebruikt en ervaren door haar inwoners?**

*'Ik wil het eerst met je hebben over je gezondheid en het aandeel dat voeding daar voor jou in heeft'*

#### 1) Eetgedrag algemeen

- Wat betekend gezondheid voor je in je dagelijkse leven?
- Kan je mij vertellen wat je vandaag hebt gegeten? (Is het vergelijkbaar met wat je normaal gesproken ook eet?)
- Wat versta je onder gezond eten?
- Wat betekend gezond eten?
- Wat versta je onder gezond eten?
- Wat versta je onder lekker eten?
- Wat betekent lekker eten voor jou?
- Op welke momenten kies je voor dit lekkere eten? Wat is de reden hiervoor?

#### 2) Psycho- sociale factoren/ kennis, eigen effectiviteit/ bewustzijn> in relatie met omgeving

- Hoe weet je wat gezonde voeding is?/ Is dat voor jou altijd duidelijk?
- Wat maakt het voor jou (on) duidelijk wat gezonde voeding is?
- Wat zou het duidelijker maken wat gezonde voeding is?

#### 3) Winkelgedrag/ boodschappen doen/ fysieke omgeving

*"...Iedereen doet op zijn eigen manier boodschappen. Je let op bepaalde dingen, je gaat naar bepaalde winkels, je maakt keuzes snel of minder snel..."*



- Hoe gaat dat bij jou? Vertel eens?
- Waar let je zoal op?
- Wat vindt je van de winkels waar ze eten verkopen in jouw buurt?
- Wanneer doe je jouw boodschappen?
- Waar doe je jouw boodschappen/ Welke winkels bezoek je doorgaans?
- Waarom bezoek je deze winkels
- Wat vind je van het aanbod van deze winkels?
- Maak je van te voren een lijstje met wat je nodig hebt? > Waarom doe je dit wel of niet?
- Hou je je altijd aan jouw lijstje?> Nee, hoe komt dit?/Waardoor wordt je verleid om eten buiten het lijstje om te kopen?/ Wat voor soort eten is dit dan?
- Vind je het bij het boodschappen doen makkelijk om een gezonde keuze te maken en deze vol te blijven houden? Waardoor is dit makkelijk/ moeilijk?

#### 4) Buiten de deur eten/ fysieke omgeving

**'... Vergeleken met 30 jaar geleden eten we steeds meer buiten de deur. Er zijn ook steeds meer restaurants, take away zaken en bezorgdiensten' Ik zou graag willen weten of jij je in deze trend herkent..'**

- Wanneer eet je buiten de deur?  
Welke restaurants ken je in deze wijk?
- Wat vind je van deze restaurants? Wat vind je van het eten wat ze aanbieden?
- Hoever woon je van een snackbar/ kebabzaak? Hoe ervaar je dit? Hoe vaak in de maand bezoek die? Is dit bezoek dan gepland? Hoe denk je dat de afstand tot de snackbar jouw keuze beïnvloed om wat bij de snackbar te halen?
- Kun je enkele voorbeelden in het winkelcentrum/ buurt geven die jou verleiden om buiten de deur te eten?

**Deelvraag 3: Waar zien inwoners van de subwijk Kanaleneiland kansen in hun voedselomgeving om een gezonde keuze makkelijker te maken?**

#### 5) Mogelijke veranderingen in de buurt

***"...Stel dat jij het voor het zeggen hebt, jij mag jouw buurt opnieuw inrichten als het om eten gaat. Er zijn geen beperkingen. Jij bent de baas!.."***

- Wat zou je dan allemaal veranderen?
- Welke restaurants blijven? Welke gaan weg? Welke komen erbij?
- En welke take away restaurants blijven? Welke gaan weg? Welke komen erbij? Vind je het bij het boodschappen doen makkelijk om een gezonde keuze te maken en deze vol te blijven houden? Waardoor is dit makkelijk/ moeilijk?
- Wat zou ervoor zorgen dat het makkelijker wordt om een gezonde keuze te maken?

Wat denken respondenten van de volgende interventies

- Stop op komst van meer fastfoodketens in de buurt
- Zichtbaarder maken van gezonde producten (reclames, en positionering van voedsel in supermarkten etc.)
- Vergroten gezond aanbod (meer groenteboeren etc.)
- 

## 6) Voedsel initiatieven

***'De Gemeente Utrecht ondersteund zogenaemde voedselinitiatieven zoals eettafels en buurtmoestuinen en pluktuinen' Ik wil graag van jou weten wat jij van deze voedselinitiatieven vindt?***

(niet deelnemers)

- Ben je betrokken bij een voedselinitiatief?
- Welke voedselinitiatieven zouden je aanspreken?
- Wat houdt je tegen om een voedselinitiatief te bezoeken?

(Deelnemers)

- Bezoekt je weleens een eettafel/ kookclub? (nee? Wist u van het bestaan)
- Wat is de reden dat je een eettafel bezoekt?
- In hoeverre eet je hier anders dan thuis?
- Wat voor soort gerechten eet/ kook je bij de eettafel?
- Doe je tijdens deze avonden ook nieuwe kennis op m.b.t kookskills/ gezond eten?
- Maakt je ook weleens de gerechten die je gegeten hebt tijdens een eettafel avond thuis?
- Stimuleren deze avonden jou om gezonder te eten?

Hoe denk je over de volgende initiatieven? Wat denk je dat het nut is van deze initiatieven is?

- Wat weet u over buurtmoestuinen? Wat is het nut hiervan?
- Wat weet u over voedseltuinen/ pluktuinen? Wat is het nut hiervan?

## 7) Nu wil ik je als laatste nog vragen om een aantal korte vragen in te vullen (vragenlijst persoonskenmerken)

**Als laatste wil ik u nog vragen om deze korte vragenlijst in te vullen**

- De vragenlijst bestaat uit 13 vragen
- Het is belangrijk om alle vragen te beantwoorden
- Er zijn geen goede of foute antwoorden
- Buiten de betrokken onderzoeker (Ciska) heeft niemand toegang tot deze gegevens!
- Deze gegevens worden anoniem verwerkt

**1. Wat is uw naam?** (vul een verzonden naam in)

.....

**2. Wat is uw geslacht?**

- Man  Vrouw

**3. Wat is uw leeftijd?**

..... jaar

**4. Wat is de samenstelling van uw huishouden?**

- Alleenwonend  
 Studenten/werkend huis  
 Tweepersoonshuishouden zonder (thuiswonende) kinderen  
 Eenoudergezin, jongste thuiswonende kind onder de 12 jaar  
 Eenoudergezin, jongste thuiswonende kind 12 jaar of ouder  
 Gezin, jongste thuiswonende kind onder de 12 jaar  
 Gezin, jongste thuiswonende kind 12 jaar of ouder  
 Groepswonen (bijv. woongroep)

**5. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?**

- Basisschool  
 LBS, vwo (lts, leao, vbo, huishoudschool, ambachtsschool)  
 Vmbo, lwoo (inclusief theoretische leerweg)  
 Mavo (ulo, mulo)  
 Havo (mms)  
 Vwo, gymnasium, atheneum (hbs, lyceum)  
 Mbo (mts, meao, middenstandsdiploma, pdb, mba)  
 Hbo (hts, heao, kweekschool, associate degree)  
 Universitaire opleiding

**6. Welke omschrijving past het beste bij u?**

- Werkende met betaald werk (ga door naar vraag 7)  
 Werkzoekende (ga door naar vraag 8)  
 Vrijwilliger (ga door naar vraag 8)  
 Arbeidsongeschikt (ga door naar vraag 8)  
 Scholier of studerende (ga door naar vraag 8)  
 Huismoeder of huisvrouw (ga door naar vraag 8)

Gepensioneerd of met vervroegd pensioen (ga door naar vraag 8)

**7. Hoeveel uur per week verricht u betaald werk?**

..... Uur

**8. Indien u GEEN betaald werk verricht ontvangt u een uitkering?**

Ja  Nee

**9. Wat is het netto maandinkomen van uw huishouden in euro's?**

*Met netto bedoelen we het inkomen dat u en uw eventuele partner **schoon** in handen krijgen, na aftrek van belasting, sociale premies etc.*

- 1000 euro of minder
- 1001-2000 euro
- 2001-3000 euro
- 3001-4000 euro
- 4000 euro of meer
- Weet ik niet/wil ik niet zeggen

**10. Waar woont u in Kanaleneiland?**

- Noord
- Zuid

**11. Wat is uw nationaliteit/tot welke groep rekent u zichzelf?**

- Nederlands
- Turks
- Marokkaans
- Surinaams
- Hindoestaans
- Anders, namelijk .....

**12. Wat is uw lengte (in centimeters)**

.....cm

Zeg ik liever niet

**13. Wat is uw gewicht (in kilogram)**

.....kg

Zeg ik liever niet

***Hartelijk dank voor het invullen van de vragenlijst!***

## 5. Transcripties van de interviews

**Transcriptie Marloes 4-06-18, Duur: 25 min** (Start locatie: AH centrum Nova)

M: Ik moet nog even checken of mijn huisgenoot mee eet.

C: Dat is goed hoor! Je moet natuurlijk wel weten voor hoeveel personen je eten moet kopen.

M: Oke, ik ben er klaar voor

C: Weet je het al?

M: Ja ze eet mee!

C: Het eerste gedeelte gaat over gezondheid en de rol die voeding voor jou hier in betekend. Kan je mij vertellen wat je onder gezondheid verstaat?

M: Onder gezondheid? Ik denk voor mij bewust omgaan met je leven en je lichaam. Goed zorgen voor jezelf

C: En hoe zorg jij ervoor dat je goed voor jezelf zorgt?

M: Door proberen veel te bewegen, maar ook door goed te eten. En wat is dan gezond? Proberen vers te eten, niet teveel suikers, niet teveel vetten en met mate eten. Ja dat.

C: Weet je ook altijd wat gezond is?

M: Nou ik denk soms dat ik het weet. Nou ik zou het niet altijd eten maar ik doe bijvoorbeeld bewust geen pakjes kopen. Bijvoorbeeld dat soort dingen, en veel groenten...

C: Hoe komt het dat je niet uit pakjes wilt koken? Heb gehoord dat dat slechter is?

M: Ja

C: Waar heb je dat dan gehoord?

M: Ja in de media en van mensen om me heen. Het zijn ook allemaal hypes natuurlijk. De ene keer is er een ban op pakjes. Toen die er net waren was het helemaal alles en op een gegeven moment was het de hype om alles vers te koken en zelf te verbouwen. In eens eet iedereen avocado's omdat het gezond is. En dan is dat weer slecht en dan eet iedereen weer wat anders.

C: Maken alle verschillende berichten het voor jou soms ook lastig?

M: Ja. Ja lastig, niet dat ik er mee zit ofzo maar.. Ik probeer bewust te eten maar ik ben mij er ook van bewust dat wat nu wordt gezegd wat gezond is kan over een paar jaar dus wel weer wat anders over worden gezegd. Dus ik ben mij er wel bewust van dat de media heel veel

invloed heeft op dat soort dingen. Ik probeer niet alleen maar daar vanuit te gaan, maar vooral ook een beetje mijn gezonde verstand te gebruiken.

C: Je eet natuurlijk ook wel eens lekker eten. Wat vindt je lekker eten?

M: Nou op zich ben ik niet zo. Nou het meer dat ik ongezond eet als ik denk ik wil makkelijk eten. Dus dan ga ik voor pizza of een kant en klare maaltijd.

C: Kom dat dan omdat je tijdgebrek hebt?

M: Ja

C: Onder welke omstandigheden heb je een gebrek aan tijd?

M: Laat uit mijn werk en s'avonds nog dingen willen doen. Of dat ik terugkom van sporten dan is het alweer wat later en dan denk ik ja nu ga ik niet helemaal nog koken. Ik maak gewoon wat makkelijk wat snel klaar is. En soms... nouja soms. Af en toe heb ik gewoon geen zin om voor mezelf te koken. Als ik niet met mensen heb afgesproken dan denk ik nouja ik heb geen zin om voor mezelf iets klaar te maken dus haal ik wel iets kant en klaar.

C: Dat kan ik mij goed voorstellen dat doe ik soms namelijk ook wel eens. Dan ga je toch snel voor het gemakkelijke.

M: Ja precies. Maar ik probeer het wel zo min mogelijk te doen

C: Zullen we een stukje verder lopen?

M: Ja. Ik heb sperzieboontjes nodig.

C: Ik ben ook altijd aan het zoeken in de supermarkt.

C: Iedereen doet natuurlijk ook boodschappen op zijn eigen manier. Je maakt daar bepaalde keuzes in, de winkels waar je heen gaat en wat je daar koopt. We zijn nu in de AH is dat de supermarkt waar je standaard heen gaat?

M: Wel als ik uit mijn werk kom, wat meestal zo is omdat het makkelijk is.

C: Kom je er dan langs?

M: Ehh.. Ja praktisch wel ja.

C: En hoe vaak doe je boodschappen?

M: Vrijwel elke dag. Ik probeer in het weekend... dan ga ik naar de Lidl dan heb ik meer tijd dus dan fiets ik om. Daar zit dan ook zo'n Turkse supermarkt bij voor vers fruit en groente.

C: Is dat de Sultan?

M: Ja dat zou kunnen. Dus dan ga ik daar heen en dan probeer ik zoveel mogelijk te halen. Dan haal ik een beetje de basis dingen zoals yoghurt, groente en fruit, nootjes.

C: Ja je ontbijt spullen.

M: Ja, en per dag kijk ik wat heb ik nog in huis eet er iemand mee en wat moet ik nog halen.

C: Dus als je zoals een dag als vandaag naar de AH gaat dan maak je een lijstje in je hoofd? Of schrijf je het echt op?

M: Meestal in mijn hoofd. Soms zoek ik een recept wat ik wil maken dus dan haal ik het daarvan maar meestal bedenk ik in mijn hoofd wat ik nodig heb.

C: En dan heb je een planning in je hoofd, dan loop je door de supermarkt rond en kom er dan ook weleens wat in het mandje terecht wat niet helemaal de bedoeling was?

M: Jazeker, maar ik ben niet zo van.. zo'n emotie koper of ik heb honger dus ik ga nu allemaal gekke dingen halen en mijn hele mand zit opeens vol. Ik ben best wel goed in.. hoe zeg je dat? In best wel gezonde dingen halen. Ik ben daar niet zo gevoelig voor. Ik denk soms wel eens als het vrijdagavond is nu mag ik wel eens wat lekkers kopen maar dan moet ik ook heel lang nadenken wat dan?

C: Het is dan een soort van 'treat yourself'? En dan zijn er heel veel keuzes die dit dan ook weer lastiger maken?

M: Ja dat ook inderdaad. Maar het is ook weer niet zo dat ik heb van ja ik wil de hele week al een zak chips opvreeten en nu mag het ofzo... nee daar heb ik niet veel mee. Ik heb meer wat ik heel lekker vind is chocolade maar dan hou ik weer mee van pure chocolade dus dat is al weer minder ongezond.. denk ik..

C: Ja alles met mate..

M: Ja klopt. Maar soms ook wel van die ander dingen Tony Chocology maar dat is gewoon sporadisch. En kwa chips en dat soort dingen dat koop ik nooit zelf .

C: Maar het is niet zo... Nouja we staan nu bij een stand die redelijk gezonde producten, nootjes enzo in de aanbieding heeft. Maar je hebt natuurlijk ook van die bakken met snickers ofzo. Wordt je daar snel door verleid?

M: Nee, dat heb ik niet. Daar ben ik denk de uitzondering in daarvan ben ik mezelf bewust. Maar ik ben daar niet gevoelig voor. En van dit denk ik dan, nootjes vind ik heel lekker maar dan vind ik dit weer veel te duur dus dan denk ik van nou laat maar. Dus en prijs, en lekker en gezond is nog wel een afweging.

C: Dus de prijs is van invloed op wat je koopt?

M: Ja ik ben heel er zo opgevoed. En dat zit er helemaal ingebakken.

C: Is dat dan ook de reden dat je in het weekend naar de Lidl gaat?

M: Ja, ja zeker

C: Heb je verder nog wat nodig?

M: Nou ik denk dat dit het eigenlijk wel is. Ik heb dus in het weekend al heel veel gedaan ik heb nog een restje over van gister, huisgenootje eet mee dus ik haal even wat extra boontjes en dat is het dan wel.

C: Ik merk aan mezelf dat ik even snel naar de AH loop omdat het zo dichtbij is en ik daarom altijd wat kan halen.

M: Ja dat maakt het wel makkelijker. Ik ga soms s' avonds laat ook nog wel even om wat te halen. Ik denk ook minder vooruit.

C: Koop je dan denk je ook meer?

M: Ja ik denk het wel. Terwijl het niet zo is dat ik heel veel eet ofzo. Gooi ook niet heel veel weg, kijk altijd goed naar wat ik heb en wat ik daar nog van kan maken. Nu heb ik dan nog een paar aardappels dus daar koop ik dan nog wat boontjes bij.

C: Wil je afrekenen?

M: Ja, zit heel hard na te denken of ik toch niet nog wat nodig heb.

C: Je moet nu niet door mij wat vergeten! Anders moet je zo meteen weer terug.

M: Ik heb nog wel ontbijt en lunch voor morgen.

M: We kunnen nog wel even naar buiten een rondje lopen

C: Ja dat is goed!

C: Vind je het ook altijd makkelijk om een gezonde keuze te maken?

M: Nou ik weet niet altijd wat gezond is en ik denk ook weleens volgens mij maakt het allemaal niet zoveel uit zolang je maar met mate eet.

C: Wat zou het voor jou makkelijker maken om te weten wat gezond eten is? En daardoor ook een gezonde keuze gemakkelijker te kunnen maken?

M: Nou kijk, er is natuurlijk steeds meer aandacht dat het op verpakkingen komt te staan. Maar alsnog hoor je ook wel weer van... Nou er zit geen suiker in maar dat betekent niet dat het gezond is want er zitten allemaal zoetstoffen in. Dus de bedrijven moeten ook de



intentie hebben om de consument gezond te laten eten. Dat is volgens mij nog niet altijd het geval.

C: Het vinkje is er sinds kort weer uitgegoid. Ze zijn nu na aan het denken aan een ander systeem zoals het stoplichten systeem per voedingswaarde in Engeland of het systeem van Frankrijk wat lijkt op ons energielabel systeem. De perfecte oplossing is er nog niet.

M: Nee, en de intentie want als de intentie er is dan hoeft het niet zo moeilijk te zijn om erop te zetten van: he dit is eigenlijk net zo gezond. Maar dat willen ze natuurlijk niet doen want dan kopen minder mensen het.

C: Toch worden fabrikanten soms door de overheid gedwongen. In Engeland is recentelijk de suikertaks ingevoerd. Heb je hiervan gehoord.

M: Nee

C: Ze hebben een max gesteld aan het aantal suiker wat in frisdranken mag zitten. Zitten fabrikanten hierboven dan komt er een extra accijns. We zien nu dat de recepturen worden aangepast en dat er dus minder suiker in de frisdranken zit. Zou dit een optie zijn voor Nederland?

M: Ja dat zou zeker een optie zijn

C: Ze hadden eigenlijk verwacht dat fabrikanten hier niet op in zouden spelen en de prijs van frisdrank dus omhoog zou gaan en daardoor minder frisdrank zouden kopen.

M: Ik denk gewoon we zijn heel erg gewend aan suiker en dat hebben we dan nodig om eten lekker te maken maar je kunt dit ook afleren. Ik denk dat hier de consument maar ook de maatschappij hier op in kan zetten.

C: We zijn bij het volgende deel aangekomen: Buiten de deur eten. Dit is de afgelopen 30 jaar enorm verandert, er zijn veel restaurants bijgekomen maar ook take-away zaken en bezorgdiensten zijn toegenomen. We eten hierdoor vaker buiten de deur. Ik wil van jou graag weten of je je in deze trend herkent.

C: Nu was je er dertig jaar geleden denk nog niet..

C: Wanneer eet je buiten de deur?

M: Af en toe met collega's tijdens de lunch. Tenminste is buiten de deur ook het bedrijfsrestaurant op mijn werk?

C: Ja zeker

M: Dat doe ik regelmatig. En af en toe buiten met vrienden

C: Zijn dat dan restaurants in deze buurt?

M: Nou in Utrecht stad zelf meer. Of in Den Haag waar ik werk. Of als ik met vriendinnen afspreek dat ik overal in Nederland zijn.

C: Ken je restaurants hier in de buurt?

M: Hoe bedoel je kennen?

C: Heb je hier weleens bij een restaurant gegeten? Hier in deze wijk?

M: Ehh nee.. het aanbod is ook heel weinig

C: En wat vind je daarvan?

M: Dat vind ik heel jammer. Want ik zou best wel... nouja niet perse het eten maar meer snel even een drankje doen. Dat mis ik hier in Kanaleneiland heel erg.

C: Dus meer een leuk café? En daarvan de gezelligheid?

M: Ja, ja. Even een biertje drinken om de hoek. Nu moet je echt naar de stad fietsen eigenlijk. Ja dat mis ik wel.

C: Wat vind je van het aanbod van fastfood, snackbars, grillrooms en shoarmatenten in de buurt?

M: Ja dat valt mij eigenlijk niet zo op. Het is volgens mij best veel aanwezig maar daar ga ik eigenlijk nooit heen dus voor mezelf maakt het niet zoveel uit. Het zegt wel wat over wat andere mensen hier in de wijk kopen en eten.

C: Je bent hier dus zelf niet zo gevoelig voor?

M: Nee, nee

C: Zit er bij jou ook een in de buurt

M: Ja ik weet toevallig dat er bij mij een zit maar dat is omdat we met de kring hier ook weleens patat hebben gehaald. Maar het is ook heel sporadisch eigenlijk. Ik woon hier nu bijna anderhalf jaar en ik denk dat ik 1 keer een patatje voor mezelf heb gehaald.

C: Kan je een voorbeeld geven wat jou wel verleid om buiten de deur te eten?

M: Ja, het weer. Als het mooi weer is eet ik vaker buiten de deur. Gewoon het buiten zijn de gezelligheid ervan. Ehmm en het is ook wel een beetje het gemak. Als ik met vriendinnen ben en we spreken we af in de stad dan doen we daar even een hapje. Zo gebeurt dat vaak.

C: Maar het is eigenlijk nooit alleen?

M: Nee

C: Het is niet zo dat als je hier door het winkelcentrum loopt dat je verleid wordt om een ijsje te halen.

M: Nee, nouja misschien in de supermarkt. Ik ga ook niet alleen koffie drinken maar dat is ook een persoonlijke drempel. Ik vind het ongemakkelijk om dat alleen te doen. Doe dat dus alleen met vrienden.

C: Het volgende onderdeel. Stel jij hebt het voor het zeggen en je zou de buurt mogen inrichten kwa verkooppunten van eten. Je had net al benoemd dat je graag meer cafeetjes in de buurt zou willen zien. Zijn er nog andere dingen die je graag ziet veranderen?

M: Nou het aanbod is nu best wel gericht op de andere culturen wat het op zich wel interessant maakt wan dan ga ik ook nog eens naar andere supermarktjes toe waar ik anders niet zou komen. Maar daarin mis ik, los van ergens waar ik een drankje kan doen, ook wel restaurantjes waar het Nederlandse meer samenkomt. Je hebt bijvoorbeeld veel theetentjes maar daar zitten alleen maar Marokkaanse mannen en daar heb ik dus ook niks aan. Maar gewoon iets waar het een beetje samen komt of waar ik gewoon als Nederlander heen kan. Maar in Utrecht stad zijn er tenten genoeg dus het hoeft ook niet... ik vind het juist ook wel weer leuk dat als ik uit eten ga dit in een andere omgeving te doen dan mijn eigen huis. Dus wat dat betreft hoef ik hier niet allemaal leuke tentjes in de straat te vinden.

C: Dus je vind het ook gewoon prima om daarvoor naar de stad te fietsen?

M: Ja de sfeer van de binnenstad doet ook iets. Kanaleneiland heeft die sfeer natuurlijk niet. Dus daar wil ik best een stukje voor fietsen.

C: En zou je een groter aanbod willen zien van groente en fruit boeren hier in de buurt?

M: Nou groter, voor mij persoonlijk niet perse. Ik haal vooral mijn groente bij de supermarkt. Ik ga af en toe wel bewust naar de supermarkt naast de Lidl. Ja ik weet eigenlijk niet waar het verbonden is maar omdat het minder grootschalig is het ik het idee dat het bewuster is en daardoor beter is voor het milieu.

C: Niet verbonden aan een grote keten dus?

M: Ja precies.

C: Je bent betrokken bij een eettafel. Hier was je jezelf nog niet van bewust. Wat is de reden dat je hier heen gaat?

M: Dat is omdat ik het belangrijk vind om met anderen mijn geloofsovertuiging te delen. En dat het niet alleen op een zondag tijdens een dienst maar ook gewoon tijdens het dagelijkse leven en dat kan dan via de kring. Gewoon een gezellige avond ook.

C: Is het dan ook wat persoonlijker dan met de dienst op zondag?

M: Jazeker, de setting maakt dat je het ook over andere dingen hebt.

C: Jullie regelen het eten zo dat iedereen omstebeurt wat meeneemt? Eet je dan ook andere dingen?

M: Jazeker, dat maakt het ook heel leuk

C: Maak je die gerechten dan ook weleens thuis

M: Nou, niet vaak maar het is wel leuk om dat soort dingen met elkaar te delen

C: De Gemeente Utrecht zet in op dit soort voedselinitiatieven. Eettafels hebben vooral een sociale functie, maar er valt ook te denken aan buurtmoestuinen, pluktuinen en eetbaar groen in de openbare ruimte. Ze zijn ook bezig met de aanleg van een voedselbos in de buurt van het metaal kathedraal. Ben je bij een van deze initiatieven betrokken.

M: Nee

C: Zou je hier behoefte aan hebben?

M: Nou behoefte, ik fiets wel vaak langs het metaal kathedraal en ben benieuwd wat ze daar allemaal doen. Maar ik ga er nog niet heel actief naar opzoek. Als ik een keer ermee in aanraking komen zou ik het wel prima vinden maar niet dat ik denk van ik moet hier nu echt wat mee doen.

C: Wat denk je dat het nut is van deze initiatieven?

M: Ik denk op een bewuste en mileuvriendelijk manier voedsel produceren

C: Voor wie worden de initiatieven volgens jou ingezet

M: Waarschijnlijk voor de wat lagere klasse in de samenleving

C: We zijn aangekomen aan het eind van het interview. Ik wil je nog vragen om een korte vragenlijst naar een aantal persoonlijke kenmerken in te vullen. En dat was het dat

C: Heel erg bedankt voor je medewerking

## **Transcript babette duur 35 min AH 05-06-18**

I: Ik wil beginnen met het bespreken van gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hierin voor jou betekend. Wat betekend gezondheid in jouw dagelijkse leven?

B: Dat je je wel een beetje bezig houdt met wat je eet, of je voldoende beweegt en die factoren. Ja gewoon een gezonde leefstijl in het algemeen dat je daar op let. In het dagelijkse leven betekend dat voor mij dat je inderdaad daar naar kijkt van beweeg ik wel genoeg? En als ik dan voor mijn gevoel ongezond eet dat ik weer ga compenseren en toch probeer weer wat gezonder te gaan eten.

I: Je probeert die balans te zoeken?

B:Ja

I: En lukt dat dan altijd?

B: Nee, maar je moet ook een beetje genieten. Dat heb ik dan vooral met eten dus ik zou ook niet willen dat ik alleen maar gezonde dingen eet om het zo maar te zeggen.

I: En wat is voor jou genieten met eten? Wat vind je lekker om te eten?

B:Pizza maar ik heb soms last van mijn maag. Dus pizza zorgt er nog wel eens voor dat ik daarna last krijg van mijn maag dus daarna heb ik er weleens spijt van dat ik het heb gegeten. Dat vooral en af en toe chips en wat nog meer. Ik drink tegenwoordig ook best wel veel starbucks ijskoffies, dat voelt ook niet zo gezond.

I: En haal je die dan gewoon in de supermarkt?

B: Ja

I: Zijn er momenten waarop je eerder geneigd bent om te kiezen voor dit lekkere eten?

B: Ja vast wel. Maar het zou mij ook niet verbazen als het ook nog wel hormonaal van invloed is. En soms ook wel met tijd en als het werk druk is geweest en dat je daarna gewoon denkt ik wil gewoon wat makkelijk en snels en dat hoeft niet perse gezond te zijn.

I: Heb je het idee dat een gemakkelijke keuze dan ook snel ongezond is?

B: Wel in handelingen, het is misschien niet perse altijd dan. Je kan prima een gezonde salade op tafel zetten maar dan moet ik wel dingen snijden. Bij pizza haal ik het gewoon uit de doos en stop ik het in de oven.

I: In de supermarkt als je hier een beetje om je heen kijkt vind je het dan makkelijk om de gezonde keuzes te maken?

B: Ehh.. ja het is goed te doen. Als ik het zou willen dan is het goed te doen.

I: Er is hier bijvoorbeeld een aanbieding let je daar nog op?

B: Op zich let ik wel op aanbiedingen maar niet zozeer in wat ik ga eten. Dus meestal bedenk ik van te voren of op de dag zelf waar heb ik zin in maar dat wordt minder geleid door aanbiedingen dan dat ik kijk naar wasmiddel, vaatwastabletten zo iets daar let ik meer op. Dat je het wel koopt als het in de aanbieding is en ander niet.

I: Ja dat zijn vaak ook de wat duurdere producten om aan te schaffen.

B: Ja, Ja

I: Waar haal je jouw kennis vandaan over wat gezond is en wat minder gezond is voor je?

B: Ja dat is ergens.. je wordt al heel lang.. Je moet gewoon genoeg groente en fruit eten. Ja dat begint al als je kind ben van wat is gezond. En aan de andere kant lees ik er ook weleens dingen over of ik heb hiervoor ik zit nu ergens anders maar heb bij het ministerie van Volksgezondheid gewerkt dan krijg je soms ook van dat soort dingen mee onbedoeld of niet. Maar het verandert ook best wel veel weer. Dat je eerst hoort dat smoothies gezond zijn terwijl dat later weer helemaal niet zo is. Ik ga dan ook een beetje af op wat ik daar dan zelf in prima vind ofzo.

I: Je volgt vooral je eigen gevoel en gezonde verstand?

B: Ja

I: Zou je ook iets kunnen bedenken wat het in de winkel makkelijker zou kunnen maken om een te weten wat nu de gezonde keuze is?

B: Nou ik vind op zich wel. Wat ze nu ook al wel doen. Wat je ook hebt met wijn dat er best wel duidelijk opstaat van wat voor type is het. Bijvoorbeeld laats kwamen mijn nichtje en neefje en toen wilde ik ranja halen en dat staat er wel op hoog gehalte suiker, middel gehalte suiker dat soort dingen dan denk je er wel even bewust over na

I: Dan kies je toch eerder de wat gezondere optie?

B: Ja, minder suiker. Dus het werkt wel ook als is het best wel klein dat er naast het label gewoon wat opstaat.

I: Vind je het leuk om boodschappen te doen?

B: Ja

I: Iedereen doet dat natuurlijk ook op zijn eigen manier. Je maakt daar bepaalde keuzes in en sommige keuzes maak je sneller dan andere. Waar let jij voornamelijk op als je boodschappen doet?

B: Ja het is vooral als ik boodschappen doe dan vind ik het leuk om te bedenken wat ik nodig heb. Dat bedenk ik al wel als ik op de fiets zit of dat weet ik dan al wel. Ik ben niet heel erg van de lijstjes maar met mijn vriend dan moet ik wel een lijstje gaan maken. Ik bedenk ik heb groente, fruit nodig daar beginnen en dan vind ik het gewoon leuk om zo mijn weg door de winkel te werken omdat ik wel precies weet waar alles staat. Dus ik heb mijn meest efficiënte rondje.

I: Je bedenkt wat je nodig hebt dus al in je hoofd?

B: Ja

I: En belanden er dan ook weleens dingen in je mandje die je niet van te voren in je hoofd had bedacht

B: Jazeker!

I: En wat voor producten zijn dat voornamelijk?

B: Nou soms met koffie denk ik doe ik het wel of niet. Daar heb ik dan meestal ook al wel een beetje over nagedacht en soms ook wel als ik zie thee is in de bonus we kunnen ook nog wel wat thee gebruiken. Of ik heb toch nog wel zin in wat lekkers dat ik dan wat lekker erbij haal. Zo kijk ik er wel een beetje na.

I: Doe je altijd boodschappen hier bij de AH?

B:Ja

I: En wat is de reden hiervoor?

B: Dichts bij. Dus ik fiets er gewoon langs onderweg van het station naar huis dus ik kom er gewoon langs. Heel af en toe zijn er wel dingen die ik bij de Lidl wil halen maar dat doe ik dan met mijn vriend. Dan heeft hij de auto en dan stoppen we daar maar eigenlijk is het gewoon standaard AH.

I: Bij de AH hebben ze alle producten die jij nodig hebt?

B: Ja. Nou ja gister zei een vriendin dat ze hele lekkere parelcouscous daar een recept mee hadden. En dat ze dat niet bij de AH hebben. Maar het zou mij niet verbazen als mijn AH het wel heeft.

I: Ja dat ligt ook nog een beetje aan de vestiging

B: Ja ik heb het idee dat ze hier, wat ik heel grappig vind dat ze hier bijvoorbeeld bij de penne ook durum penne er op zetten. Ja, volgens mij was dat bij mijn vorige AH niet dus dat zijn dan wel van die aanpassingen die ze hier weer meer hebben.

I: Waarom denk je dat ze die aanpassingen hebben gemaakt?

B: Om de doelgroep die hier woont aan te spreken. Hiervoor woonde ik in den Haag in een wijk wat meer een expat wijk was dat zag je ook duidelijk aan de producten. Dat je een bepaalde sushi dingetjes had enzo. Dat is gewoon daar op bedacht.

I: Maar dat vind je wel leuk?

B: Ja het klopt met de buurt

I: Doe je vaak boodschappen?

B: Verschilt heel erg. Meestal doe ik boodschappen op de dag zelf dus als ik iedere dag thuis zou eten dan zou ik iedere dag boodschappen doen. Maar mijn vriend woont in Amsterdam dus daar eet ik vaak en soms gaan we uiteten en soms heb ik iets met werk. Morgen heb ik wat met werk dus het verschilt heel erg. Uiteindelijk denk ik 2-3 keer de week.

I: En die plannen weet ik ook vaak niet van te voren?

B: Nee klopt.

I: Ik wil het graag nog hebben over buiten de deur eten. Als we kijken naar twintig jaar geleden dan was dat nog veel minder gebruikelijk. We zien ook dat er steeds meer restaurants komen maar ook take-away zaken en bezorgdiensten zeker in de stad. Wanneer ga jij uiteten?

B: Nee niet gepland heel erg. Maar het is heel verschillend. Ik ben afgelopen vrijdag nog uiteten geweest dat was dan met een vriend in Utrecht.

I: Gewoon in de binnenstad?

B: Ja. Dat is dan toevallig iemand met wie ik 1 keer in de maand ga eten. Hij komt dan met de auto dus dat is handig dat hij dan ergens kan parkeren en ik vind het dan handig als het een beetje aan deze kant van de stad zit. Dus dan gaan we naar beers and barrels en mygani en jones zeg maar alle restaurants bij de jaarbeurs in de buurt. Ik ging ook best wel heel veel uiteten als in minstens 1 keer in de week. Ik heb het idee dat sinds ik in Utrecht woon dat dat wel iets minder is. In ieder geval met mijn vriend gaan we minder snel uiteten in Utrecht dan wat we in den Haag deden. Dus ik weet niet of dat dan echt door Kanaleneiland komt dat je net even iets verder ervan af zit. Dus je moet er iets meer moeite voor doen om naar een restaurant te gaan. En ook bestellen dat deden we ook veel meer toen ik niet in Utrecht woonde. Maar ik vind in Utrecht het aanbod in Utrecht kwa bestellen ook niet heel fantastisch. We doen het wel echt minder.

I: Het aanbod kwa bestellen hier echt specifiek in de buurt?

B: Ja, ja.

I: Want wat voor bezorgdiensten zitten er hier in de buurt?



B: Ik gebruik altijd thuisbezorgd. Mijn vriend kijkt ook naar ubereats. Niet vaak maar soms is het handig als ik pas om half acht thuis ben en mijn vriend ook dan gaan we wat bestellen. Maar soms is het dan ook net zo makkelijk om een pizzatje in de supermarkt te halen.

I: En wat weet je van de restaurants in Kanaleneiland? Ken je die?

B: We zijn, mijn huisgenoot en ik een keer bij in het rood ik weet niet hoe die heet. Dat was prima maar niet voor herhaling vatbaar want ik ben er niet meer geweest. En verder kwa restaurants ken ik niks. Dus dan ga ik naar het stukje van de jaarbeurs. We halen weleens een koffie of een ijsje dat hebben we laatst voor het eerst gedaan maar kwa restaurants. Als je wat kent wat je kan aanraden dan hoor ik het graag!

I: Je huisgenoot vertelde mij al dat jullie redelijk in de buurt van een snackbar wonen.

B: Ja nou echt een snackbar. Hier in het winkelcentrum zit natuurlijk wel wat. Maar volgens mij de keren dat ik hier patat heb gehad wat echt niet vaak is dan ga ik over de brug heen. Dus meer in rivierenwijk. Dus niet zo dichtbij. Maar omdat wij allebei werken in den Haag dan komen we altijd langs het station. Dus als je dan een keer snel een patatje wil dan haal je het daar. Dat is dan het meest logisch.

I: Als je de buurt kwa voedselpunten opnieuw zou mogen inrichten zou je het dan anders doen?

B: Ja ik zou zeker wat meer horeca en brasserie achtige gelegenheid iets waar je gewoon kan lunchen en avond eten. Lekker kan zitten en een terras kan pakken dat is wel echt iets wat ik mis. Als dat wat dichterbij in de buurt zou zijn en iets zou zijn wat ik leuk zou vinden. Ja ik vind het jammer dat ik altijd moet fietsen om naar zoiets naartoe te kunnen. Zou dat op loopafstand zijn dan zou ik dat echt fantastisch vinden.

I: Is dat dan voornamelijk gemak? Want waarom wil je het allemaal zo dichtbij?

B: Ja ook gewoon dat je gewoon thuis kan zitten en kan denken o daar ga ik even heen. Dus het kost minder moeite, anders moet je het toch meer plannen en ik hou van niet plannen dus dan is het gemakkelijker. En mijn vriend heeft ook niet echt een goede fiets in Utrecht dus als hij bij mij is ja dan zou het handig zijn als je gewoon kan lopen. Of als ik met mijn huisgenoot ben dat je dan ook eerder zegt van he laten we in de wijk gaan eten of nog gewoon een drankje gaan doen. Dan hoeft het niet gelijk een hele avond wat gepland is te worden

I: Zijn er ook nog voedselpunten die je misschien wat minder hier zou willen zien?

B: Ja dat is eigenlijk ook als ik kijk naar dit winkelcentrum er zit een New York pizza, een andere tent waar ik het over had, een visboer en een halal fried chicken ik wordt daar niet beister vrolijk van. Voor mij zou 1 zo een tent al wel voldoende zijn maar misschien zijn er wel andere mensen in de wijk die er wel vaker komen. Voor mij hoeft het allemaal niet.

I: De overheid is bezig met hoe we het maken van een gezondere keuze makkelijker kunnen maken. Ook hoe de omgeving kan worden ingericht om een gezonde keuze te stimuleren. Heb je een idee hoe ze dit aan kunnen pakken?

B: Ik denk dat wat je beschikbaar maakt in de supermarkt, hoe je dingen neerzet. Ik heb sowieso het idee dat het best wel aan het veranderen is. Maar in Nederland is het echt goed te doen om gezond te eten. Uiteindelijk zit er nog steeds veel suikers en vetten in dingen dan dat je weet. Maar het gaat op zich al best goed. Ik heb ook in Engeland gewoon en fruit en groente zijn daar echt zoveel duurder dan donuts en makkelijk eetbare dingen. Dus dan snap ik ook wel als je denkt van het kost mij ook nog eens klauwen met geld om gezonde dingen te kopen ik kan ook gewoon als tussendoortje een donut kopen.

I: In Nederland is de prijs tussen gezonde voeding en ongezond minder een probleem?

B: Nee ik heb niet het idee dat het zo'n issue is. Ik denk wel als je hier dingen ziet of bij de broodafdeling komt en de brownies zijn in de aanbieding dan neem je het makkelijker mee. Dus in die zin doet dat marketing technisch wel met je. Dus daar zouden ze nog meer wat aan kunnen doen. Maar aan de andere kan denk ik wat moet je er aan doen en in hoeverre is het een eigen keuze van mensen en geen betutteling. En het andere is kijken met de markt, de producenten volgens mij gebeurt dat ook al wel. Het kijken waar bepaalde suikers in zitten. Bijvoorbeeld bij taarten maken het was gewoon gebruikelijk dat daar veel suiker in zat terwijl het nu merkt dat het met de helft suiker gewoon net zo lekker is. Dus die omslag dat er gelet wordt op de ingrediënten, minder bewerkt en toegevoegd daar kan veel winst op worden gemaakt.

I: Je zei dat je een verandering merkt. Kan je dat meer uitleggen.

B: Wat ik zei dat je het al ziet bij die ranja alle keurmerken. Wat ik ook leuk vind bij deze supermarkt dat ze bij de ingang al een banaantje voor de kinderen hebben. Dat zijn wel dingen waarvan ik denk ze zijn er wel mee bezig. Dus überhaupt al dat vegetarische dingen al vaker in de bonus zijn en meer aandacht voor is. Je merkt het hier maar ook in het algemeen. Toen ik begon met studeren vonden mensen het ongewoon als je geen vlees door het eten gooide terwijl als je nu een lekkere maaltijd maakt zonder vlees dan zijn mensen ook blij.

I: Een maatschappelijke verandering?

B: Jazeker!

I: We hebben het nu gehad over veranderingen in de supermarkt zelf. Maar er valt bijvoorbeeld ook te denken aan een stop op de komst van meer fastfoodketens in een bepaalde buurt. Dat is in Londen al ingevoerd waar een ban rondom scholen is ingevoerd maar ook in Amsterdam zijn buurten aangewezen waar geen nieuwe fastfoodketens zich meer mogen vestigen. Denk je dat dat iets uit zou maken.

B: Ja ik denk het wel. Nu als ik naar mijn eigen situatie kijkt dan is het minder van toepassing. Maar toen ik nog op de middelbare school zat, wij liepen dan naar de AH maar voordat je daar was liep je langs de snackbar en daar ging je dan vaak het. Het gemak dat het daar zit en ook het is voor bepaalde mensen... Ik vind het ook wel lastig wat in hoeverre laat je het een eigen keuze want om het helemaal te verbieden dat weet ik ook weer niet. Maar je maakt wel dat voor bepaalde mensen die keuze niet altijd even goed gaat dat ze dan snel er naartoe gaan. En ik kan mij voorstellen dat als het goedkoper is, dat dan het gene is waar je je familie mee naartoe neemt in plaats van een wat luxer restaurant. Er zijn meer factoren.. het kan dus aan de ene kant wel helpen

I: Maar voor jou persoonlijk zou het niet uit maken of er bij jou om de hoek 3 snackbars zitten of 1?

B: Nee, niet meer. Ik denk toen ik jonger was wel maar nu niet meer.

I: Toen was je er gevoeliger voor?

B: Nou je was jonger, je had een beetje geld en je had ook niet zoveel te doen ofzo. Je had ook niet veel alternatieven. Wij hadden ook geen kantine dus dan ga je sowieso ook al naar de supermarkt of de kantine. Dus als je een goed alternatief hebt dan doe je dat misschien minder snel.

I: Het laatste onderdeel. Ik wil het met je hebben over zogenoemde voedselinitiatieven. Er valt bijvoorbeeld te denken aan eettafels dit zijn avonden vaak in buurtcentrums waar een goede maaltijd wordt aangeboden. Maar ook aan buurtmoestuinen en ze zijn ook bezig met de aanleg van een voedselbos in Rijnvliet waar het openbaar groen bijna geheel eetbaar is. Ben je betrokken bij een van de voedselinitiatieven?

B: Nee

I: Wat weet van een buurtmoestuin?

B: Ik weet dat er hier ergens een is zover kom ik

I: Je weet niet precies waar?

B: Nee, nouja de kerk waar mijn huisgenoot bij zit daar ben ik wel eens geweest en daar ook bij de moestuin soep gegeten maar weet niet mee precies waar dat was. Dus niet bij betrokken

I: Zou je daar interesse in hebben?

B: Het zou dan meer zijn wat je merkt. Wat je als vrijwilliger zou doen en ik weet niet of ik me daar voor in wil zetten. Want voor mijzelf zie ik niet heel erg, ik heb een druk leven goed voor elkaar dus niet direct is het eerlijke antwoord. Mijn leven is druk en ik zou er niet zo snel tijd voor maken.

I: Zie je wel een nut van de buurtmoestuinen in de wijk?

B: Ja wat ik goed vind is dat er kinderen bij worden betrokken die iets meer het idee krijgen waar hun eten van vandaan komt. Dus dat is ook als onderwijs vind ik positief. Of dat de omslag gaat zijn dat durf ik niet te zeggen. Ik denk dat het begint met jong opleiden en jong..

I: Je ziet het nog niet als de oplossing?

B: Nee niet voor mijn eigen doelgroep. In ieder geval niet als ik kijk naar Kanaleneiland waar ze nu al die yuppen ingooien. Dan werkt volgens mij nu meer de hele green beweging, we willen allemaal gezond leven en er goed uitzien en we sporten. Dat helpt meer dan tijd investeren in zoiets.

I: Oke helemaal duidelijk!

**Transcript Charlotte Lidl duur 32 min 06-06-18 Vertaald Engels> Nederlands**

C: Het is nogal druk nu

I: Ja de scholen hebben lunch pauze

C: Ja en ook alle mensen uit de kantoren komen wat te eten halen

I: Ik heb het interview opgedeeld in een aantal thema's. Ik wil het eerst met je hebben over gezondheid en rol die voeding hier in betekend. Wat betekend voeding voor jou in je dagelijkse leven?

C: Gezondheid gerelateerd aan voeding?

I: Ja

C: We proberen gezond te eten maar door onze levensstijl gaat dat niet altijd goed.

I: Kan je uitleggen hoe je levensstijl invloed heeft op je eetgedrag?

C: Mijn man en ik werken allebei in de horeca dus we eten veel op werk. Ons avondeten is op het werk en verder eten we een hoop 'crap'.

I: En wat is de 'crap' wat je eet?

C: Nou dit is een gezonde snack. Al weet ik dat het eigenlijk niet zo gezond is.

I: Dus deze koekjes?

C: Ze horen ontbijtkoekjes te zijn bedekt met yoghurt en suiker

I: Eet je ze ook voor het ontbijt?

C: Nee ze zijn gewoon als tussendoortje. We leven vooral op tussendoortjes en snel en gemakkelijk eten. We komen laat thuis en dan wil je iets snels eten.

I: Ik herken dat van mijn zus. Op werk eet je dus vroeg en dan kom je thuis en dan heb je weer trek.

C: Ja en dan heb ik geen tijd om een goede maaltijd te maken. De we eten dan eten wat al klaar is of we gaan naar de snackbar.

I: Als je naar de snackbar gaat is dat dan hier in de buurt?

C: Ja, ze beginnen mijn man daar nu te herkennen

I: Is dat goed?

C: Haha, nee dat denk ik niet!

I: Was je van plan om die te kopen?

C: Nee, ik heb wel een soort van lijstje maar ik ga gewoon gang voor gang langs en bedenk dan wat ik nodig heb. De verse producten kopen we bij de winkel hiernaast het is wat goedkoper. Een mango kost hier 2 euro en daar 1. En het is dichtbij dus ik kan daar kijken en dan hier weer terugkomen als ze iets niet hebben. Het is geen verre reis.

I: Wat vind je lekker eten?

C: Lekker eten. Ik hou ook erg van gezond eten. Vers fruit en groeten maar ik hou ook van vlees. Ik kom uit Zuid Afrika dus daar eten we veel vlees. En ik hou van kaas dat is een van de redenen waarom ik van dit land hou.

I: Zijn er momenten waarop je eerder geneigd bent om te kiezen voor ongezonde voeding?

C: Het komt opnieuw neer op wanneer we eten. Dus het gaat om gemaks eten boven goed eten.

I: Voor het gemakken eten. Hoe beïnvloed de snackbar bij jullie om de hoek dit?

C: Voor mij persoonlijk maakt het niet veel uit ik eet het alleen als mijn man het haalt. Ik zal het zelf niet eten. Ik zou gewoon een cracker met kaas maken dat is voor mij al gemaks eten, of wat noodles.

I: Weet je altijd wat gezond eten is?

C: Ik denk dat ik een goed idee heb. Ik weet wat goed voor me is maar dat betekent niet altijd dat ik de goede keuze ook maak.

I: Waar doe jij je kennis op m.b.t gezonde voeding?

C: Je hoort het van mensen. Je krijgt een idee van aanbevolen diëten, je wordt verteld dat vet slecht voor je is en suiker en alleen vers en organisch is goed. Ik snap goed waarom want veel van ons verwerkte voedsel is slecht. Maar vers voedsel is vaak duurder dan het verwerkte gemaks voedsel.

I: De prijs heeft een invloed op wat je koopt en eet?

C: Jazeker. Als ik naar de supermarkt ga en ik wil pasta met kip eten en ik zie biologische kip en goedkope kip dan kies ik de goedkope kip. Ik kan de dure kip mijzelf namelijk niet veroorloven. Het gaat ook om prioriteiten stellen. Wil ik dit? Dan ga ik waarschijnlijk voor de goedkopere versie. Ik zoek altijd naar een goede deal, het Nederlandse in mij. Dat is ook de reden dat ik hier heen ga omdat het een stuk goedkoper is dan de AH.

I: Wat betreft boodschappen doen. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Je maakt bepaalde keuzes, sommige snel en sommige minder snel. Je gaat naar de Lidl? Zijn er ander plekken waar je heen gaat?

C: De winkel dus hiernaast. En er zijn sommige merken die wij lekkerder vinden van AH die je hier niet kan krijgen. Dus dan gaan we daar heen voor dat bepaalde merk.

I: Waar let je allemaal op tijdens het boodschappen doen? Je benoemde al de prijs en het merk..

C: Niet altijd het merk maar het beïnvloed wel sommige keuzes. Sommige producten smaken gewoon beter in sommige winkels.

I: Wat vind je van de winkels waar je boodschappen doet?

C: In welke context?

I: In wat ze aanbieden?

C: Ik kan het meeste van mijn basisproducten hier krijgen en het is makkelijk omdat het zo dichtbij is.

I: Is het ook altijd makkelijk om de gezonde keuze te maken?

C: Gezonde keuzes? Nou ze moedigen beide keuze aan er is zowel een gezond als ongezond aanbod. Alles is aanwezig. Het gezonde aanbod staat bij elkaar dus als je dat zoekt dan wordt je niet verleid door chocolade of zoetheid wat in sommige winkels wel zo is. En de kassa maakt een groot verschil ze hebben geen chocolade of zoetheid daar maar cosmetica en noten.

I: Dat zorgt ervoor dat je minder snel een ongezonde keuze maakt?

C: Ja wat ik ben een impulsieve koper

I: Je maakt van te voren ook geen lijstje

C: Jawel, ik heb er alleen nog geen een keer opgekeken! Maar als ik het al opschrijf dan onthoud ik het wel.

I: Je hebt nu al wat kersen gekocht wat niet op je lijstje stond.

C: Ja en alle kaas

I: Zijn dat dan producten die je weet dat je gaat gebruiken? Die je normaal ook koopt?

C: Ja dat zijn producten die ik vaker koop. Ik ga gang voor gang, ik zie het sectie voor sectie en kijk dan wat ik wil hebben.

I: Je zei eerder dat je geboren bent in Zuid- Afrika. Hoe denk je dat deze eetcultuur jouw eetgedrag beïnvloed?

C: Ze eten meer vlees maar ook meer fruit en groenten. Er is ook meer variëteit hier is het vaak 1 soort groent bij het avondeten en daar hebben we minimaal de drie verschillende soorten. Een van elke kleur. Ik probeer dat ook zo te doen maar dan nogmaals wij eten meestal op het werk.

I: Wat voor soort eten eet je op jouw werk?

C:Op werk. Dat verschilt soms hebben we bijvoorbeeld een gezonde risotto met groenten. Maar de afgelopen weken hadden we veel burgers.

I: En je hebt geen invloed op wat je daar te eten krijgt?

C: Nee niet echt. Gister hadden we kip maar daar had ik geen zin in dus ik had gevraagd of ze een portobello met kaas en een salade voor me konden maken.

I: Wel lekker dat je niet zelf hoeft te koken!

C: Het scheelt ook zo veel geld. Als je kijkt hoeveel geld je kwijt ben voor boodschappen. Maar het beperkt ons wel in wat we eten. We eten ook best ongezond vaak namelijk ook geen ontbijt. Onze eerste maaltijd is op het werk, dan tussendoortjes en een snack laat in de avond.

I: Ontbijt is dus pas op werk?

C: Ja vaak wel

I: Jij bepaald wat er voor boodschappen worden gehaald?

C: Nee, meestal gaan we samen boodschappen doen. Hij doet wel anders boodschappen als hij alleen is. Hij is dan meer gefocust op wat hij wil maar ik ga graag alle gangen af om alles te bekijken.

Bij de kassa

I: Ahww hier is wel wat chocolade

C: Oja ik zie het. Maar dat is niet altijd zo bij de AH zijn er bij de kassa heel veel snacks. Mensen kopen vaak dit soort dingen impulsief en het zou helpen om een gezondere optie hier neer te leggen. En dan niet perse fruit.

I: Ik wil het nog met je hebben over buiten de deur eten. En zij meer en meer restaurants in de stad en take away zaken zijn nu erg populair. Je benoemde al dat je veel op werk eet.



C: Ja een soort van restaurant eten maar soms ook wat meer eten wat ik ook gewoon thuis zou eten

I: De andere dagen?

C: Ja dan eten we nog veel buiten de deur. We hebben plannen met vrienden we eten dan bij hun thuis of bij ons of we gaan samen uiteten. Dan halen we op dat moment gewoon wat om te maken.

I: Welke restaurants ken je hier in de buurt?

C: Een chinees restaurant daar hebben ze een goed meal- deal waar we twee dagen van kunnen eten

I: het is dus een take- away

C: Ja

C: Ik weet dat er wat restaurants zijn in het winkelcentrum van Kanaleneiland maar daar gaan we nooit heen. Soms voor een broodje maar we gaan er niet uiteten. Dan gaan we naar de binnenstad en eten we daar.

I: Waarom ga je dan naar de binnenstad i.p.v. in de buurt uiteten?

C: Er is niet zoveel hier. In het winkelcentrum zijn het meer restaurants om te lunchen. De rest is meer take- away i.p.v. een sit- in restaurant.

I: En als je dan take- away haalt is dat dan gepland of een spontaan besluit?

C: Dat verschilt als we wat halen bij de snackbar we rijden er langs en hebben honger na het werk dan is het een spontaan besluit. Als we vrij zijn en we hebben besloten dat het een luie dag is dan is het gepland.

I: Kan ik concluderen dat gemak en het feit dat het dichtbij is de keuze voor een bezoek naar de snackbar beïnvloed

C: Ja we werken heel erg hard en op vrije dagen hebben we geen zin om iets te doen

I: Ja dat kan ik mij voorstellen

I: Wat zou het in de buurt makkelijker maken om een gezondere keuze te maken?

C: Ik denk dat het gemak voedsel, de take- away en de snackbars best wel ook een gezonde optie bieden. Turkse pizza is bijvoorbeeld niet de slechtste optie in een snackbar. Maar een gezonde optie tegen een goed prijs. Want als je veel friet en een snack voor vijf euro kan krijgen terwijl een salade acht tot tien euro kost dan is de logische keuze, zeker na een lange

dag snel gemaakt. Dus als er wat meer gezond opties zouden zijn tegen een vergelijkbare prijs.. dat zou een invloed kunnen hebben.

I: Het zou het makkelijker voor jou maken?

C: Ja, als een lekker kip salade zou kunnen krijgen zou ik dat kiezen boven frituur en friet. Ik weet niet of dat ook geld voor ander mensen.

I: De overheid is bezig met het stimuleren van een gezonde keuze. Een voorbeeld is het verbod op fastfood ketens in Londen rondom scholen. Ook in Amsterdam mogen in sommige buurten geen nieuwe fastfood zaken zich meer vestigen. Denk je dat dit een gezonde keuze makkelijker maakt? Zou het een optie zijn voor deze buurt?

C: Ik denk niet dat een verbod helpt behalve als ze het kunnen vervangen door iets anders. Het verbieden van ongezond voedsel werkt niet dan gaan mensen het wel wat verder weg halen. Ze moeten naast een verbod dan ook een gezondere optie bieden tegen een goed prijs. Ik snap het idee maar denk niet dat het perse gaat werken.

I: Een andere optie is om gezond eten meer zichtbaar te maken bijvoorbeeld bij de kassa. Maar ook een verbod op kindermarketing rondom ongezonde snacks is een optie.

C: Ik heb daar van gehoord ja. Ik ben het daar niet mee eens. Ik denk niet dat een cartoon op de verpakking van ontbijtgranen iets uitmaakt. De ouders kopen het niet de kinderen, misschien willen ze het daardoor wel meer maar ik denk niet dat het echt een groot ding is.

I: Ben je denk je zelf gevoelig voor reclames. Een stukje verderop zag ik bijvoorbeeld een reclame voor een turkse pizza en een meal- deal

C: Tot een bepaalde hoogte. Als ik daar loop wordt ik eerder verleid tot een goede deal voor fruit dan voor een turkse pizza.

I: Als je de buurt zou kunnen veranderen kwa eten wat zou je dan veranderen?

C: Nou ik weet niet gelijk wat. Maar ik zou wel een trendy salade bar willen. Trouwens we hebben een sushi plek bij ons in de buurt waar we vaak heen gaan.

I: En dat is een sit- in restaurant?

C: Ja. Ik weet niet of dat gezond is maar we eten daar altijd teveel. Maar als je iets zou hebben wat trendy en gezond is waar je met je laptop zou kunnen zitten en koffie kan krijgen dat zou cool zijn.

I: Dus je zou graag een trendy plek willen hebben

C: Ja iets waar je even kan zitten want dat is hier niet echt. Als je s' middags vrij bent maar je wilt niet thuis blijven of de stad in dan zou het fijn zijn om een plek te hebben waar je koffie kan drinken. Ja ergens om heen te gaan.

I: Ik ben bij het laatste gedeelte van mijn interview aangekomen. De Gemeente Utrecht stimuleert zogenoemde voedselinitiatieven. Je kan denken aan eetavonden in buurthuizen, buurtmoestuinen maar ze zijn bijvoorbeeld ook bezig met het aanleggen van een voedselbos in Rijnvliet. Dit is openbaar groen waar bijna alles eetbaar is.

I: Ben je betrokken bij een van deze initiatieven?

C: Buurtmoestuinen dat klinkt als een heel cool idee. Ik vind het leuk!

I: Wat vind je er leuk aan?

C: Als je een buurtmoestuin hebt dan profiteert de hele buurt. Er wordt geproduceerd je kan het verkopen en dat geld kan weer terug gaan naar de buurt. Het is heel leuk. Het brengt mensen samen als iedereen er aan werkt creëert dat echt een buurtgevoel. Dat is iets wat je hier ook wel ziet je ziet veel families uit verschillende landen die elkaar allemaal kennen. Zo was er laatst een vrouw en een van de jongens was zich aan het misdragen ze schreeuwde uit het raam: 'Ik ga het je moeder vertellen als je zo blijft gedragen!'.  
I: Zou je zelf ook geïnteresseerd zijn om deel te nemen aan een buurtmoestuin?

C: Jazeker. We hebben zelfs al gekeken voor een stukje grond bij een volksmoestuin. Er is een lange wachtlijst. Een buurtmoestuin zou leuk zijn maar waar gaan ze die plaatsen.

I: Er zijn verschillende vormen denkbaar. Zoals een één vierkante meter bak deze hebben niet veel plek nodig.

C: Ik weet dat ze in transwijk wat kruiden hebben groeien. Grote bosjes met munt.

I: Een pluktuin?

C: Ja heel leuk. Alleen veel mensen weten volgens mij niet dat het er is en wat je kan eten. Dus het zou helpen om vooral kinderen enthousiast te maken. Als ze zien hoeveel moeite het kost om zelf een tomaat te produceren dan zullen ze het ook meer waarderen en eerder eten.

C: Wat versta je onder gezond eten?

S: Veel groenten, ook koolhydraten en eiwitten. Ik ben echt opgegroeid met aardappels, groente en vlees maaltijden dus dat vind ik ook wel echt gezond.

C: Is dat iets wat je zelf ook nog veel maakt?

S: Ja, al wissel ik het wel vaak af met rijst of quinoa of pasta veel meer dan mijn ouders doen.

C: Vind je het ook altijd duidelijk wat gezonde voeding is?

S: Ja op zich wel

## Transcript Sanne 06-06-18 Sultan

C: Wat maakt het voor jou duidelijk? Waar doe jij je kennis op?

S: Groente denk ik dat is gewoon gezond en brood denk ook wel. Maar als iets te lekker is zoals bladerdeeg of suiker dat doe ik ook maar dan weet ik wel dat is minder gezond.

C: Dus lekker eten vind jij suikers, saucijzenbroodjes, bladerdeeg? Je gaf al aan dat op een moment waarop je trek hebt en een gebrek aan tijd je dit eerder koopt en eet. Zijn er nog andere momenten waarop jij eerder geneigd ben om te kiezen voor dit lekkere eten?

S: Als ik moe ben. Minder goed in mijn vel zit dan kies ik eerder voor dit soort dingen.

C: Kan je toelichten wat je bedoeld met minder goed in je vel zitten?

S: Nou stel ik moet iets doen zoals solliciteren, iets spannends dan zoek ik afleiding. Afleiding is dan eten en dan niet een appel maar iets lekkers.

C: Een traditionele emotie eter, daar heb je vast van gehoord

S: Jazeker daar herken ik mij in

C: Wat zou het voor jou duidelijker maken wat gezonde voeding is? Bijvoorbeeld gekeken naar de supermarkt. Wat vindt je van het aanbod van groente en fruit hier?

S: Het aanbod van groente en fruit hier is goed. Maar zuivel en brood dat kan ik hier wat minder goed krijgen. Er zit hier wel een bakkertje maar voor sommige producten moet ik wel naar de AH.

C: Ik wil graag verder naar het volgende thema. Boodschappen doet iedereen op zijn eigen manier, je maakt daar bepaalde keuzes in sommige keuzes maak je snel en sommige maak je minder snel. Je hebt al een beetje uitgelegd hoe dat bij jou gaat. Je gaat dus eens in de zoveel tijd naar de Sultan? Hoe vaak is dat?

S: Sowieso een keer in de week voor een grotere lijst. Maar groente en fruit is hier erg rijp dus dat kun je niet zolang bewaren dus daarvoor ga ik wat vaker. Of als ik even wat mis want het is lekker makkelijk en dichtbij.

C: Plan je wanneer je boodschappen gaat doen?

S: Nee

C: Wanneer je tijd hebt of niks meer in huis hebt?

S: Ja

C: Je zei al dat je dan met een lijstje boodschappen gaat doen?

S: Ja, want ik vind het heel frustrerend als ik dan de tijd heb genomen om boodschappen te doen en ik kom thuis erachter dat ik nog 3,4 dingen ben vergeten. En ik wil dan ook wel wat lekkers maken dus dan ben ik liever goed voorbereid.

C: Eindigen er ook weleens producten die je niet op je lijstje hebt staan?

S: Ja

C: En wat voor dingen zijn dat dan voornamelijk?

S: Koekjes of chocolade

C: Waardoor komt het dat je wordt verleid om deze producten toch te kopen?

S: Als ik weet dat iets heel lekker is en ik loop er langs dan is de verleiding wel eens te groot

C: Dat is dan voornamelijk omdat je het ziet liggen?

S: Ja

C: Zijn er denk je nog andere factoren die hierin een rol kunnen hebben?

S: Nee, denk ik niet

C: Heb je het idee dat je gevoelig bent voor reclames?

S: Voor eten? Nee niet zo. Voor andere producten denk meer

C: Dus het is niet zo dat als je een aanbieding ziet voor snickers of andere chocolade dat je eerder geneigd bent om het mee te nemen.

S: Nee

C: Let je tijdens het boodschappen doen op de prijs van eten?

S: Natuurlijk wel als ik iets in de aanbieding zie wat ik naders niet had gekocht maar het is heel goedkoop en ik weet dat ik het gebruik dan doe ik dat wel. Maar eten vind ik belangrijk dus het is niet iets waarop ik wil bezuinigen. Dus als ik een recept heb en daar zitten bepaalde kruiden in en het is duurder omdat ik die niet in huis heb dan weerhoud mij dat niet om het te kopen.

C: Kan ik daarmee concluderen dat je de voedingswaarde en smaak belangrijker vindt dan de prijs?

S: Ja

*Verder met boodschappen doen...*

C: Op woensdag ben je altijd vrij?

S: Nee ik heb een heel onregelmatig werkrooster wat het ook wel lastig maakt om goed te eten.

C: Eet je daardoor ook heel onregelmatig

S: Nou ik krijg snel last van mijn maag dus moet wel op vaste tijden eten.

*Pakt aardbeien*

C: Deze stonden niet op je lijstje waarom neem je ze nu wel mee?

S: Nee klopt. Maar ik eet te weinig fruit en vind aardbeien wel heel lekker. En wilde al wel iets van fruit halen maar wist alleen nog niet wat. Ik wil nog mango's

C: Die waren volgens mij deze week bij de AH in de aanbieding

S: O is dat zo? Nou dat is nog wel iets want ik heb geen fiets en het is toch wel tien minuten lopen. Dus dat vind ik dan een beetje onhandig. Hij was weggehaald en ik was te laat om hem op te halen.

C: Ga je dan een keer in de week naar de AH om spullen te kopen die ze hier niet hebben?

S: Nou nog geen eens een keer in de week.

S: Als ze iets niet hebben probeer ik er vaak wat anders voor te verzinnen

C: Ze hebben dus een aantal producten niet. Wat is dan de reden dat je hier toch heen gaat?

S: Dichtbij en ze hebben veel groente.

S: Ze hebben ook veel producten die ik anders nooit zou eten. Het is daardoor ook wel een soort van avontuur

*We lopen naar buiten*

C: Ik wil het nog even met je hebben over buiten de deur eten. We zien dat het aantal restaurants, take away zaken en bezorgdiensten de afgelopen jaren enorm is toegenomen. Als jij bijvoorbeeld kijkt naar het station 20 jaar geleden kon je misschien een patatje krijgen en een broodje bij de kiosk en nu zijn er tientallen mogelijkheden. Wanneer eet jij buiten de deur?

S: Of met vrienden maar dat is sporadisch maar meestal als ik uit werk kom of naar werk toe kom. Dan haal ik wat op het station.

C: Wat voor verleidingen kom je daar tegen om wat te halen

S: Bijvoorbeeld een patatje bij Smullers want dat vind ik een goede prijs en is genoeg voor een maaltijd. Of bij de AH to go een wrap, het is gewoon heel makkelijk. Je kan zelf afrekenen en je staat zo weer buiten en als je trek hebt is dat voor mij een hele grote verleiding.

C: Het is dus gemakkelijk. Heb je dan vaak ook geen zin meer om te koken?

S: Nee, en als het dan al half acht is en dan nog boodschappen moet doen en nog moet koken dan vind ik dat lastig. Dan moet ik eigenlijk beter plannen maar dat doe ik dan niet.

C: Dat vindt je dan lastig?

S: Ja

C: Welke restaurants in deze buurt ken je?

S: In deze buurt eigenlijk niet. Ik ben weleens met mijn huisgenootje bij deze bakkerij geweest en hebben daar patatjes gehaald maar dat is twee keer gebeurd sinds ik hier woon.

C: Dit is dan meer een take away tent?

S: Ja een bakkerij maar ook turks pizza enzo

C: Deze take away zaak is dus ook het dichtsbij waar jij woont?

S: Ja er zitten hier meerdere. Nog een bakkerij waar ik wel eens kom en een snackbar maar daar ben ik nog nooit geweest.

C: Kan ik hiermee stellen dat de take-away zaken in jouw buurt weinig van invloed zijn op jouw eetgedrag?

S: Ja

C: Wat zou er voor jou moeten gebeuren om het makkelijker te maken om een gezonde keuze te maken tijdens het boodschappen doen?

S: Als ik goed voorbereid ben en ik ga naar de supermarkt dan maak ik denk best goede keuzes. Als ik dat niet doe dan haal ik snel iets wat lekker is. Voor mij op het station, je hebt ook gezonde keuzes maar die zijn ook echt wel duur. Of je komt uit op een maaltijdsalade maar die vind ik echt niet lekker. Dus als je wat meer gezond warm eten daar tegen een goede prijs dan zou het wel wat makkelijker zijn.

C: Binnen de overheid zijn ze ook bezig met interventies die een gezondere keuze gemakkelijker moeten maken. Denk je dat een ban ook fastfoodketens en take away zaken in een buurt zou helpen om mensen een gezondere keuze te laten maken?

S: Nee ik denk het niet

C: En waarom niet?

S: Je gaat denk met een bepaalde mind- set naar zo'n zaak toe. Je hebt zin in iets lekkers en dan is het niet perse ik had liever een gezondere keuze willen maken en nu is het er niet dus ik ga maar naar de snackbar ik denk dat het is je hebt zin in wat lekkers je bent met vrienden. Het is mijn eigen perspectief hoor weet niet of het zo werkt.

C: Dus meer of minder snackbars in een buurt maakt dan niet heel veel uit?

S: Nee ik denk dat het eerder uit maakt dat je meer gezonde keuzes ook hebt. Dat je dan minder snel. Ik ga naar deze supermarkt omdat het dichtbij is en ik heb niet zo zin om daar veel tijd aan te besteden om dan naar een andere supermarkt te gaan. Dus als er meer van dit soort plekken waren dan stimuleert dat denk ook wel dat je gezonder eet. Maar of je nou 2 of 3 snackbars meer zijn, je gaat op een andere manier erna toe.

C: Dus of er nou 2 of 3 in jouw buurt zitten maakt de keuze niet makkelijker?

S: Nee

C: En het zichtbaarder maken van gezonde producten. Er valt te denken aan reclames die het kopen van groente en fruit stimuleren. En het ongezonde minder zichtbaar bijvoorbeeld door een restrictie op de marketing van ongezonde producten. Zou dat helpen?

S: Dat denk ik meer

C: Hoe zou dat een invloed kunnen hebben?

S: Ik vind zelf de reclame zeker gericht op kleine kinderen. Reclames die geassocieerd worden met een bepaalde film ofzo. Dat vind ik gevaarlijk natuurlijk kinderen willen zo een speeltje puur omdat ze het figuurtje zo leuk vinden.

C: Jamie Oliver heeft hier laatst een actie op social media voor gestart. Hiermee wil hij kindermarketing rondom eten verbieden.

C: Zij we aangekomen bij het een na laatste gedeelte. Zij er dingen in het aanbod van de voedselverkooppunten in deze buurt die je zou willen veranderen?

S: Nou ja, ik vind het lastig dat de AH verder weg is maar dat komt omdat ik geen fiets heb. Lopend vind ik het iets te ver. Ik kan hier bijvoorbeeld ook niet mijn ov chipkaart opladen.

C: Je zou de AH dus wat dichterbij willen hebben



C: Je bent betrokken bij een eettafel. Wat is hiervoor de reden?

S: Nou ik ben een keer meegegaan met mijn huisgenootjes. Ik ga er niet heen voor het eten ik ga er heen omdat ik een christelijk opvoeding heb gehad waar ik niet veel mee deed. Ik weet ook niet hoe is er in sta en dus vind ik het fijn om er met mensen over te praten. En dat is mijn hoofd reden. En het is gezellig om met elkaar te eten want dat maakt het wat lichter. Maar het is niet zo dat ik er heen ga omdat ik graag wil eten met mensen.

C: Zijn er gerechten die je eet die je zelf niet zo snel zou maken?

S: Ja soms is er weleens een nieuw soort salade. Dan vind ik het leuk. Het is niet zo dat er hele exotische dingen zijn. We houden rekening met de groep dus als er vlees is dan ook een vegetarische optie. Je wilt dat iedereen het op eet.

C: Er zijn nog meer initiatieven zoals buurtmoestuinen, pluktuinen en ze zijn bezig met de aanleg van een voedselbos bij Rijnvliet. Waarbij het meest groen in de wijk eetbaar is en er ook educatieve rondleidingen zullen worden gegeven. Ben je betrokken bij dit soort initiatieven?

S: Niet bij betrokken. Ik hoorde laatst op kring dan inderdaad van een gemeenschappelijk moestuin en ik vind het super leuk.

C: Dus je zou er interesse in hebben om er een keertje langs te gaan? Wat is hiervoor de reden.

S: Het idee van zelf tuinieren vind ik heel erg leuk maar ik heb hier zelf niet de gelegenheid voor. Je hoort ook altijd dat het ook het beste is om zelf je eten te verbouwen. Ik kom zelf ook van de boerderij dus ik heb er ook veel mee. Maar praktisch is het niet te realiseren bij mij thuis dus ik vind het wel heel leuk om te bezoeken.

C: Je zegt dat het het beste is om zelf je eten te verbouwen. Kan je uitleggen waarom?

S: Je hebt minder transportkosten, het is lokaal in je eigen buurt

C: Het is dus duurzamer?

S: Ja klopt

C:Oke dankjewel ik wil je nog vragen om een aantal vragen m.b.t. persoonskenmerken in te vullen

S: Ik heb daar trouwens niet zoveel last van want ik ben ook niet opgegroeid met het idee dat je even snel naar de snackbar gaat om wat te halen dus doe dat ook niet zo snel. Maar mijn vriend bijvoorbeeld die heeft dat wel gehad en bij hem in de buurt zijn er dus ook heel veel snackbars en daar gaat hij dan wel ook heen omdat er ook niet een ander alternatief is. Voor hem is de barrière ook veel lager. Opvoeding heeft denk ik een grote rol maar dus ook

het aanbod. Maar ik denk dus niet dat het helpt om het aanbod van snackbars te verbieden maar je moet gezonde alternatieven aanbieden.

## Transcript Linda Lidl 7-06-18 duur 43 min

C: Jij bepaald waar we heen gaan lopen.

L: Ja naar de Lidl. Ik doe meestal 1 keer per week boodschappen bij de Lidl en groente en fruit haal ik dan voor de deur bij Sultan. Dan kan je niet te lang bewaren en vaak weet ik ook niet precies wat ik ga koken dus dan heb ik gewoon de kant en klaar dingen in huis zoals rijst en pasta. Dus als ik dan wat wil halen haal ik bij de Sultan gewoon groente en dan fabriceer ik een maaltijd. Dat is hoe het werkt bij mij

C: En de grote boodschappen bij de Lidl?

L: Ja meestal wel. Ook weleens vanuit mijn werk dan rij ik hier langs en dan laad ik mijn auto vol en dan rij ik naar huis. Dat is gewoon efficiënt.

C: Ik wil het eerst met je hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hier in speelt. Wat betekend gezondheid voor jou in je dagelijkse leven?

L: Gezondheid?

C: Hoe zou je het definiëren?

L: Ik denk vooral dat het te maken heeft met een balans dat je ergens in hebt, tussen wat je doet in voeding, eten en slapen

C: En weet je die balans ook altijd te vinden?

L: Ik denk dat ik die balans wel redelijk weet te vinden maar omdat ik nogal perfectionistisch ben wil ik het soms nog beter doen. Het is ook dat ik er niet altijd de energie voor heb dus ik moet af en toe ook gewoon tevreden zijn. Maar waar ik bijvoorbeeld mee stoei is voldoende eiwitten binnen te krijgen i.v.m. mijn sport en dat mijn lichaam vaak niet genoeg hersteld. Maar eigenlijk doe ik dat nooit. Ik weet niet goed waar het allemaal in zit, ergens weet ik het wel maar ik handel er niet naar. Het kost veel energie om er bewust van te zijn en het allemaal goed te doen.

C: Je vindt het dus lastig om voldoende eiwitten binnen te krijgen omdat je niet goed weet waar het allemaal inzit?

L: Ja, en om het allemaal te gaan uitzoeken daar heb ik niet zoveel zin in

C: Wat zou het makkelijker maken om hier achter te komen?

L: Nou mijn plan is altijd om lijstjes te hebben met producten waar het veel in zit en dit dan ook te eten.

C: Maar om het uit te zoeken...

L: Nou dat heb ik ook wel gedaan. Ik heb een lijstje in mijn agenda maar om vervolgens heb ik dat niet bij de hand en dan hou ik mij er niet aan.

C: Dan moet je er natuurlijk ook nog gerechten mee verzinnen

L: Nou dat lukt mij wel. Om er wat eetbaars van te maken. En bijkomend is het lastig dat ik niet veel vlees eet en daar zit het natuurlijk veel in. Ik maak het mijzelf soms ook wel een beetje moeilijk. Gezondheid is naast eten dus ook wel lichaamsbeweging en slapen en goed voor je zelf zorgen. Een goed ritme vinden.

C: En vind je het nu je zo door de supermarkt loopt ook altijd makkelijk om een gezonde keuze te maken?

L: Ja, ik denk het wel. Daar ben ik dan wel redelijk gedreven in. Ik eet veel dus als ik dan veel ongezonde dingen eet dan gaat het denk niet goed. Dus ik ga voor makkelijk en gezond. Bijvoorbeeld brood dat is volgens mij prima en iets waar ik oneindig van kan eten. Dus salade, yoghurt en brood een beetje van dit en dat ik kom gewoon om in... ik moet het klaar maken en opeten en dat kost veel tijd. Dus dan ga ik wel naar het gemakkelijke waardoor het misschien net wat minder ideaal is.

C: Wat versta jij dan onder gemakkelijk eten?

L: Niet zozeer de kant en klaar maaltijden maar brood dat smeer je gewoon en daar kom je dan de hele dag mee door. En bijvoorbeeld yoghurt dan moet je weer in een bakje doen en dan moet je denken wat ga ik erbij doen en hoe eet ik het op en salades moet je snijden en doen, en denken hoe je het meeneemt. Soms doe ik dat wel maar vaak vind ik het te moeilijk.

C: Dus dat doe je als je wat meer tijd hebt?

L: Ja, maar vooral is ik de tijd er ook voor neem. Ik probeer gewoon... als ik werk bijvoorbeeld dan heb ik een half uur lunchpauze dan probeer ik bijvoorbeeld wel een salade mee te nemen. Dan heb ik de tijd om het op te eten maar dan moet ik het wel meenemen. Dus daar probeer ik wel een beetje mijn weg in te vinden.

C: Je eet natuurlijk ook wel eens lekkere dingen. Wat vind je lekker om te eten?

L: Ik ben vooral een liefhebber van snoep. Zoetigheid daar kan ik oneindig van eten

C: En zijn er nog omstandigheden waar je eerder geneigd met om te gaan snoepen?

L: Als ik het in huis heb. De verleiding zit hem in de winkel maar ook wel in mijn lijf. Je hebt natuurlijk ook gewoon suikers nodig om te functioneren maar natuurlijk niet in die vorm. Dus ik moet leren om minder die behoefte te hebben. Maar ik hou het zelf ook in stand, mijn suikerbehoefte omdat ik het blijf eten. Ik heb bijvoorbeeld een collega die een tijd geen suiker heeft gegeten en zei ik heb die behoefte nu totaal niet meer. Maar daar ben ik gewoon nog niet gekomen.

C: Je hebt zelf die stap nog niet weten te maken?

L: Nou maar dat is net zoals bij de eiwitten het kost zoveel investering voor wat je ervoor terugkrijgt. En dan vind ik het teveel moeite, terwijl je suiker ook gewoon nodig hebt. Ik denk dat mensen zoeken naar uiterste omdat dit het misschien ook wel makkelijker maakt. Ik vind dat ik de balans moet vinden. Er moet een grens aanzitten dan is het niet zo erg. Overal zitten suikers in als in koolhydraten je krijgt het dus op een andere manier binnen. Bij snoep zit er volgens mij niks anders in dan suiker.

C: Je bent dus bezig geweest met het opzoeken van voeding waar eiwitten in zitten. Waar heb je deze kennis opgedaan?

L: Ik denk vooral op internet

C: Dan ga je er echt actief naar opzoek?

L: Nou wat ik probeer is soms echt een concrete vraag te stellen en dit op te zoeken anders verlies ik mij in de informatie. In dit geval wilde ik weten waar eiwitten in zitten in de producten die je veel eet. Dus als dat bijvoorbeeld in roomboter zit ga je natuurlijk daar niet drie pakjes op een dag van eten. Dus de producten waar het veel in zit waar je makkelijk veel van kan eten. Dus dan zoek je er concreet naar, soms doe ik er wat mee en soms niet.

C: Nu wil ik graag naar het volgende onderwerp: boodschappen doen. Iedereen maakt hier zijn eigen keuzes in en sommige maak je minder snel en sommige wat sneller. Hoe gaat dat bij jou? Je had als verteld dat je dus een keer in de week naar de Lidl gaat en voor de rest naar de Sultan gaat?

L: Ja klopt. In mijn telefoon staan mijn standaard dingen die ik nodig heb. Aan het eind kijk ik of ik hiervan alles heb gehaald. En ik schrijf er vaak bij wat ik nog nodig heb. Ik wil morgen een hartige tijd maken dus hier staat wat ik nodig heb. Dit zijn de dingen die ik in ieder geval niet moet vergeten want als ik door de winkel loop dan heb ik niet het idee nou ik heb nu alles dus dan moet ik het even checken.

C: Eindigen er ook wel eens producten in je mandje die niet op je lijstje staan?

L: Ja, maar niet perse omdat ze niet nodig zijn maar dit kan wel. Want als ik nu door de winkel loop en ik denk ahh ja ik heb cruesli nodig het is op dan neem ik het mee. Dan heb ik het dus thuis al gesignaleerd maar niet op mijn lijstje geschreven. Maar ook wel, snoep is gewoon een ding ik moet gewoon niet door die gang lopen dan komt het goed.

C: Daar weet je meestal voorbij te lopen?

L: Ja maar daar liggen ook de nootjes en die heb ik soms wel nodig. Dus dan moet ik voor mijzelf bedenken ik moet het niet doen en dan komt het meestal ook wel goed. Maar als ik minder lekker in mijn vel zit dat gaat het wel eens mis dan ben ik sneller gezwicht.

C: Minder lekker in je vel, is dat als je gestrest bent?

L: Nee minder richting het sombere. Dan heb je denk ook meer behoefte aan comfort food. Je kan het bij mensen vinden maar bij voedsel werkt het ook goed.

C: Wordt je vaak verleid door aanbiedingen?

L: Gedeeltelijk denk ik. Als ik hier sta en deze appels zijn in de aanbieding en de andere niet dan neem ik deze. Dus ik ben in dat opzicht flexibel in wat ik mee neem op basis van de aanbiedingen. Maar ja als de aardappels in de aanbieding zijn en ik heb het niet nodig dan neem ik het ook niet mee. Ik weet ook wel.... Het komt deels ook door mijn moeder die koopt alle aanbiedingen. Die had ooit een stripje, een lijst van kijk ik heb al dit in de bonus gekocht en nu hebben we echt een super goedkope maand. Maar ze koopt ook dingen die ze niet nodig heeft omdat ze dan in de aanbieding zijn dus dat voelt voor haar dan goed en voordelig. Alleen vervolgens ligt het in de koelkast eet niemand het op en is het zonde van je geld. Dan heb je het overzicht niet en die heb ik denk wel.

C: Omdat je moeder dit doet. Wil jij het anders aanpakken.

L: Ja maar zij leeft ook met een gezin en ik alleen dus dan pak je het denk ik ook heel anders aan. Ik ben ook kritisch op wat ik doe. Als ik dan dingen weg moet gooien omdat ik er geen zin in heb of het niet goed meer is dan wordt ik gewoon boos op mezelf dan vind ik dat ik beter moet plannen.

C: Dus je bent erg kritisch op jezelf?

L: Ja waar andere mensen misschien denken dit is niet goed voor me dus dan gooi ik het maar weg. Dat kan ik niet.

C: Is er nog een reden waarom je 1 keer in de week de Lidl bezoekt? Je zou ook naar de AH kunnen gaan want daar woon je dichterbij.

L: Ja dat zat ik mij op de fiets hierheen al te bedenken. Op de een of andere manier omdat de AH een grote keten is heb ik daar wat tegen. Ik weet het niet.

C: Je hebt het idee dat de Lidl dat wat minder is?

L: Ja ik weet niet. Lidl is minder populair of ook weer wel. Mensen die boodschappen doen omdat het dichtbij is komen in Kanaleneiland vaak bij de AH of Vomar uit. Maar ik denk ook omdat het wat duurder is dan hier. Ik kom hier ook gewoon makkelijk met de auto voorbij.

C: Is het ook een gewenning?

L: Ja ze hebben hier ook alles wat ik nodig heb. Het is voor een deel er in geslepen. Het is ook het imago van de AH. Familieleden van mij weigeren ook gewoon om naar de AH te gaan. Ik hoef ook geen fancy winkel. Het is een beetje de combinatie. Aldi ging ik ook weleens heen. Die zat op de plek waar de Sultan nu zit. Toen ging ik daarheen voor de standaard dingen maar daar hadden ze ook niet alles dus toen ging ik wel naar de AH om de rest te halen.

*Opzoek naar de brie*

L: In mijn hoofd ben ik heel gestructureerd maar als ik dan door de winkel loop dan heb ik geen vast logica. Het is hier gelukkig niet zo groot. Dat vind ik ook een nadeel aan de AH, al die keuzes. Ik wil gewoon pasta op brood maar waar vind ik dat?

L: Wat ook lastig is is als ze de winkel helemaal omgooien! Dat hoor ik echt van iedereen. Het maakt boodschappen doen niet leuk.

### *Bij de kassa*

C: Heb je nog het idee dat je gevoelig bent voor impulsaankopen?

L: Kan, maar meestal niet. Misschien als hier wat bij de kassa ligt wat ik mijn gasten voor kan schieten maar dat is een uitzondering. Ik denk vaak ik heb het niet nodig en als het in mijn kast ligt dan ga ik het opeten. Dus ik ben niet heel gastvrij voor gasten. Ook kwa drinken ik heb water, koffie of thee. Terwijl ik wel uit een gezin komt wat van de sapjes is, dus als mijn broertje er is vind hij dat nooit zo leuk.

C: Ik wil het graag nog met je hebben over buiten de deur eten. Twintig jaar geleden was dat toch wat minder gebruikelijk en we zien nu steeds meer restaurants, afhaalzaken en bezorgdiensten zeker in de stad. Eet jij vaak buiten de deur?

L: Ja bij andere mensen thuis. Bij vrienden. In mijn beleving is uit eten gaan toch wel echt een soort luxe. Wat ik ook niet in die zin zo erg kan waarderen. Ik vind het fijn dat ik dan niet zelf hoeft te koken maar de prijs die je er dan voor betaald vind ik dan niet de moeite waard.

C: Dus het is niet iets wat je wekelijks doet?

L: Nee, eigenlijk nooit. Ik ben er ook een beetje mee opgegroeid dat het dan te duur is en te luxe. Mijn ouders beginnen wel iets te veranderen daarin. Vrienden van mij vinden het dan bijvoorbeeld leuk om naar de bios te gaan maar ik vind het veel leuker om gewoon bij vrienden thuis te zitten en het is ook veel goedkoper. Dus het is een win- win. En dat is bij dit eigenlijk ook zo en ik vind het dus veel leuker om gewoon bij mensen thuis te eten.

C: En take- away zaken. Ga je daar vaak heen?

L: Nee nooit. Een enkele keer als ik prioriteiten bij andere zaken heb liggen en ik heb te weinig tijd. Voor mijn deur heb je de snackbar maar de keren die ik daar wat heb gehaald is twee keer in de 2,5 jaar dat ik er woon. Dus dat is zelden dan zou ik eerder een maaltijdsalade halen bij de AH. Ik ben ook redelijk gestructureerd dus dan weet ik dat ik van tevoren wat moet maken en halen. Maar ik leer de laatste tijd ook wel meer dat ik soms moet kiezen voor een rustmoment. Dus als ik dan weinig tijd heb en moet kiezen tussen koken en een rust. Dan kies ik vaker voor rust en dus gemakkelijk eten. Maar ik nodig mijzelf ook vaak uit bij vrienden dus er zijn meerdere opties om tijd te winnen.

C: Ben je in de buurt wel eens in een restaurant geweest? Welke restaurants ken je?

L: Bij de Sultan heb je een pizzeria. Meer een take-away eigenlijk je kan er niet echt gezellig zitten. Nee en in de wijk heb je in Transwijk iets, maar daar heb ik geen goede verhalen over gehoord. In het winkelcentrum heb je meer lunchzaken dan echt voor avondeten.

C: Vind je dat jammer? Zou je meer sit- in restaurants in de buurt willen?

L: Nou ik denk dat over het algemeen ik het wel leuk zou vinden in de wijk als er wat meer plekjes zijn waar je heen kan gaan maar meer in de zin van dat je een ijsje kan halen of wat te drinken kan doen. En misschien iets wat specifiek uit de wijk komt, een Marokkaans restaurant of zo met een eigenaar uit de buurt dat zou ik leuk vinden. Dus als hier een Indisch restaurant komt terwijl hier niemand vandaan komt dan zou ik het niet zo leuk vinden. Terwijl als het gerelateerd is aan de wijk dan vind ik dat leuk.

C: Dan zou je er ook wel heen gaan?

L: Misschien met speciale gelegenheden. Ik denk soms wel als er mensen komen en zij stellen voor om snel wat in de stad te eten. Daar ben ik dan niet zo van maar als ze dan zeggen we komen naar Kanaleneiland om daar wat te eten dan vind ik dat wel leuk. Maar het zou niet mijn eerste keus zijn, ik hou gewoon van de huiselijke zetting. Niet teveel mensen om mij heen.

C: De overheid is bezig met een gezonder aanbod te stimuleren. Ze willen gezondere keuzes makkelijker maken. Heb je een idee hoe ze dit zouden kunnen aanpakken?

L: Een ding waar ik zelf zoekende in ben. Je kan op een product wel zien of het gezond is of niet maar hier heb je best wel veel voorkennis nodig om te kunnen weten wat gezond is. En de dingen die voorop staan zijn allemaal maar misleidend als maar kan. Dus als daar meer transparantie in is... Er moet enerzijds algemeen meer kennis zijn over wat is goed en wat is niet goed, wat heb je nodig? En dat moet ook terug te zien zijn op de verpakking.

C: Een voorbeeld van een interventie is de stop of fastfoodketens en snackbars in een bepaalde buurt. In Amsterdam hebben ze bijvoorbeeld al een aantal gebieden aangewezen waar niet meer snackbars zich mogen vestigen. Denk je dat dat iets bijdraagt?

L: Ik gebruik het zelden dus voor mij persoonlijk zal het niks helpen. Voor mensen die makkelijker hierin zijn zou het misschien helpen. Maar de dingen die er al zitten, mensen gaan hier structureel heen dus dat verbreek je dan niet. Of het effectief is weet ik niet. Verdere achteruitgang voorkomen of zo.

C: En zou je in deze buurt een gezonder aanbod wensen van gezonde voeding zoals groente en fruit?

L: Ik denk dat we die relatief wel veel hebben. Wat dat betreft is het ook wel wat opkomt, wat mensen bedenken en wat ook werkt. Want ik denk wel als je een concurrent hebt als Lidl of Sultan en je begint een klein winkeltje dan is het ook niet echt rendabel. Het is dan een grote investering in iets waar je eigenlijk niet veel aan verdient. Je ziet ook wel dat de



kleiner groentewinkels het onderspit delven. Dus als zij een soort subsidie krijgen om dat te blijven doen dan.

C: De lokale zaakjes?

L: Ja Sultan bijvoorbeeld was eerst een kleine zaak. Dan ben ik blij dat die dichtbij is en die wil ik dan supporten. Maar Sultan is nu ook groter geworden en kan zichzelf wel redden. Dus ik overweeg nu om naar het ander zaakje te gaan wat er naast zit.

C: Omdat je de lokale ondernemer wil supporten?

L: Ja, maar het is eigenlijk geen toevoeging op wat Sultan al heeft.

C: Wil ik graag naar het laatste onderdeel. De Gemeente Utrecht support ook zogenoemde voedsel initiatieven dat is bijvoorbeeld de eettafel waar jij betrokken bij bent. Maar ook valt er te denken aan buurtmoestuinen, pluktuinen en de aanleg van een voedselbos is een mooi voorbeeld. Bij Rijnvliet zijn ze in de ontwikkeling van de wijk is het groen dat daar word aangelegd voor het grootste gedeelte eetbaar. Waarom ben jij betrokken bij de kring?

L: Eten is niet het doel maar het middel om in contact te zijn met mensen. Als je iets wilt doen met mensen dan is eten hier een makkelijke manier voor. En waarom ik bij deze plek betrokken ben is omdat het vanuit Huis van Vrede georganiseerd is en ik het gewoon mooi vind om betrokken te zijn bij een klein groepje mensen die je regelmatig ziet. Eten verbind hierin.

C: Zijn er gerechten die je thuis nooit eet maar daar wel

L: Ja ik ben zelf nogal eenzijdig. En iedereen maakt hetzelfde gerecht ook weer heel anders klaar. Als iemand bijvoorbeeld nasi maakt dan is dat weer heel anders dan hoe ik het zelf zou maken. Dus dat vind ik leuk.

C: Maak je die gerechten dan ook wel eens thuis?

L: Ja soms. Ik zoek altijd naar gerechten die lekker en makkelijk zijn. Ik heb geen zin om er veel tijd aan te besteden. Het moet gezond en makkelijk zijn. Ik onthoud er misschien bepaalde combinaties van. Gister hadden we bijvoorbeeld mango met geitenkaas en dan denk ik he dat is lekker en dan doe ik dat thuis ook.

C: Wat weet je over buurtmoestuinen?

L: Hoe het werkt of waar ze zijn?

C: Mag allebei

L: Nou er was in het deel van Kanaleneiland waar ik eerst woonde zeg maar tussen het winkelcentrum en het kanaal daar waren lokale initiatieven. Hierbij was ook wel een beetje betrokken.

C: Je was erbij betrokken?

L: Ja, bij de app groep. En dan samen tuinieren en soms wat van eten. Ik vond het leuk om te zien dat daar gewoon dingen groeide en wat er dan groeide om daar wat van te leren maar ook gewoon lekker vieze vingers te krijgen. Dat vond ik leuk. Verder heb ik in mijn tuin ook een soort van moestuin, maar niet van de buurt maar gewoon van mijzelf. Alhoewel de konijnen eten er wel van dus dat is wel jammer. En je hebt over het kanaal allemaal volkstuintjes. Vanuit Huis van Vrede hebben we daar ook twee tuintjes. Een is dan van de eigenaar zelf en de ander is verdeeld in allemaal kleine stukjes. Het voelt daarom ook wel als een soort buurtmoestuin. Die tuinen zijn open voor iedereen, er zit wel een beetje een grens aan...

C: Je vind het dus leuk om te doen lekker je vingers vies maken. Wat zou verder het nut van een buurtmoestuin kunnen zijn?

L: Ja het gezamenlijke. De wijkverbinding maar ook de bewustwording van zelf groente en fruit kweken. Al denk ik het laatste het minste. Het kost veel moeite om zelf je groente te kweken, het is een grote investering terwijl je het ook gewoon bij de Lidl kan kopen.

C: Dan zijn we aangekomen aan het eind van dit interview. Ik wil je nog vragen om een vragenlijst met wat persoonlijke kenmerken in te vullen en dan wil ik je heel erg bedanken.

## Transcript Lisa nova centrum 7-06-18 duur 22 min

C: Allereerst wil ik het met je hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voedsel hierin voor jou betekend. Kan je mij vertellen wat gezondheid betekend in jouw dagelijkse leven?

L: Helemaal in het algemeen?

C:Ja, hoe zou jij gezondheid definiëren?

L: Gezondheid betekend voor mij een gezonde levensstijl en dat betekend voor mij goed slapen, goed eten, bewegen. Maar ook een goede werk privé balans niet teveel stress en ontspanning.

C: Weet je altijd de balans hierin te vinden?

L: Of ik die balans altijd weet te vinden. Nou ja, je weet zeg maar wat goed voor je is kwa hoe je gezond moet eten en bewegen. Ik denk dat ik die balans weet te vinden maar ik ben er niet heel extreem in zeg maar.

C: Hoe weet je wat goed voor je is?

L: Je hoort er natuurlijk veel over. Gezondheidsadviezen en het voedingscentrum etc. Ik ben zelf neuropsycholoog en ik geef les op de HAN in Nijmegen. We hebben ook een vak brain healthy lifestyle en dat vak gaat over hoe je leefstijl invloed heeft op de ontwikkeling van je brein dus daar heb ik heel veel onderzoek naar gedaan. Naar wat gezonde voeding en bewegen voor effect heeft op je brein.

C: Dus je bent eigenlijk een soort expert?

L: Ja misschien wel

C: Je eet natuurlijk ook wel eens lekker eten..

L: Nou gezond eten kan ook heel lekker zijn!

C: Dat is zeker zo. Maar wat vind je lekker wat misschien iets ongezonder is?

L: Pizza, kaas, alles met kaas ja dat is niet goed maarja... frituur alles wat zout is. Chips ik ben echt verslaafd aan chips. Dat is mijn zwakte. Ik at vroeger in mijn studenten tijd een zak chips per dag. Ja dat is echt heel veel. Maar ik ben heel erg verslaafd aan zout. Dat is mijn craving.

C: Zijn er momenten waarop je daar eerder aan toegeeft?

L: Jazeker, als ik een stressvolle dag heb gehad ofzo dan kan dat zeker wel meespelen. Of als ik lange tijd slecht slaap en ik ben moe dan wordt het ook moeilijker om gezond te eten. Ik probeer wel altijd als ik weinig tijd heb om gezond te blijven eten of het te balanceren. Als ik

weet dat ik dit weekend slecht ga eten dan eet ik doordeweeks weer gezond en dat doe ik door mijn boodschappen te doen of dingen al in de vriezer te hebben die ik dan kan opwarmen.

C: Wanneer je boodschappen doet plan je dus van te voren?

L: Ja, dat doe ik wel.

C: Je zei al dat je veel boodschappen doet via Picnic. Wat is de reden hiervoor?

L: Gemak. Ik hou gewoon niet zo van winkelen. Nouja, ik hou er wel van als ik uitgebreid ga koken om dan lekker naar Lombok te gaan om dan alle lekkere winkeltjes af te gaan of naar de Picoli zo'n Italiaanse winkel dan vind ik het heel leuk. Maar voor de dagelijkse boodschappen vind ik het niks. En ik koop geen extra dingen. Als je elke dag naar de winkel gaat om eten te kopen dan.. en ik wordt er moe van want als je uit je werk komt en je moet dan nog naar de winkel dan heb ik er niet zo zin in en dan koop je misschien ook andere dingen. O ik heb misschien ook wel zin in chocolade en ik heb hier ook nog wel zin in en dat doe ik niet als ik maar een keer in de week via Picnic mijn boodschappen bestel. We hebben gewoon standaard dingen die we elke week bestellen en dan beslissen we wat eten we deze week en dan is dat het.

C: Het is dus ook een beetje om jezelf te beschermen tegen de verleidingen?

L: Nou zo erg zou ik het niet willen stellen maar het is vooral heel makkelijk.

C: Je vertelde dat als je wat uitgebreider kookt je wel naar de supermarkt gaat. Ga je dan wel gepland met een lijstje naar de supermarkt?

L: Ja

C: Belanden er dan snel dingen in je mandje die niet op het lijstje staan?

L: Nee bij mij niet maar bij mijn vriend wel! Hij is heel gevoelig voor bonusartikelen en aanbiedingen maar ook van die hele stomme dingen. We hebben bijvoorbeeld een bepaald soort wc- papier maar dan als er iets in de bonus is dan komt hij dat en dan als hij thuis komt.. oja is eigenlijk hele slechte kwaliteit dus ja... Dat is even een voorbeeld. En bijvoorbeeld ook dan is de 2<sup>e</sup> zake M&M's voor de helft van de prijs terwijl we dat nooit eten en het is nog geen eens een hele goede deal. Dus ja hij is er nogal gevoelig voor. En ook met twee zakken chips, maar dat mag van mij eigenlijk niet dus dan moet hij de chips verstoppen want anders eet ik het allemaal op. Maar meestal kom ik wel gewoon thuis met wat ik op mijn lijstje heb.

C: Vind je het in de supermarkt of online ook altijd makkelijk om de gezonde keuze te maken?

L: Ja

C: Wat maakt het voor jou makkelijk

L: Online heb ik minder verleiding. En met picnic heb je een gedeelte met eerder besteld en daar staan gewoon alle producten op kwa frequentie dat je het hebt besteld. Dat zijn dus alle dingen die ik elke week nodig heb. Die koop ik dus elke week. Ik hoef dus niet de hele online winkel door dus ik wordt ook niet afgeleid door andere dingen. En verder, ja ik hou ook gewoon van koken en uitgebreid eten. En het is niet zo dat ik nu heel gezond eet want ik hou gewoon heel erg van kaas. Maar ik probeer de balans te vinden. Dus als ik dan een pasta met kaas en spek heb dan zorg ik dat de pasta volkoren pasta is. Dus zo probeer ik het te compenseren. Er zijn een aantal dingen waaraan ik mij vast hou alles moet volkoren zijn, een beetje groente en als ik dat een dag niet doe dan eet ik de volgende dag bijvoorbeeld een curry met alleen maar groente. Dus dat zijn makkelijke dingen om aan het houden.

C: Zijn er nog nadelen te benoemen aan Picnic?

L: Ik vind het eigenlijk een groot voordeel. Ik zit even te denken. Ze hebben niet alles als ik bijvoorbeeld goede vis wil.. maar dat hebben ze bij de AH ook niet dus dan moet ik naar een visspecialzaak of naar de markt. En sommige dingen vind ik duur maar dat vind ik bij de gewone supermarkt ook zoals groente en verse kruiden dus dat haal ik liever bij een Turks winkeltje. Het is goedkoper maar verder vind ik het eigenlijk allemaal fijn.

C: Dan wil ik doorgaan naar het volgende onderdeel. Buiten de deur eten. We zien dat vergeleken met 20 jaar geleden dat het veel normaler is geworden zeker onder onze generatie. Er zijn veel meer restaurants bijgekomen, take away zaken en bezorgdiensten. Wanneer ga jij uit eten?

L: Wanneer of hoe vaak?

C: Allebei

L: Ik denk wel 1 keer per week. Dat is gemiddeld soms 2 keer per week en soms een maand niet. Het verschilt tussen een hapje eten en echt uit eten gaan in mijn beleving.

C: Kan je dat verschil uitleggen?

L: Een hapje eten is dan ga je ergens naartoe voor vijftien of twintig euro waar je een degelijke maaltijd kan eten en meestal alleen een hoofdgerecht of wat hapjes. En uiteten dan ga ik echt naar een iets duurder restaurant drie gangen en dan ben je echt de hele avond kwijt. Dus het is een andere beleving. En een hapje eten dat kom wat vaker voor dan echt wat eten.

C: Is een hapje eten dan ook vaker wat spontaner?

L: Ja dat kan. Of voor dat je nog iets gaat doen bijvoorbeeld naar een feestje gaan of een voorstelling dat je dan daarvoor nog een hapje eet.

C: En take away zaken. Haal je daar vaak wat te eten.

L: Ik haal wel eens hier bij de grillroom maar dat kom niet zo heel veel voor. We halen ook hier wel eens vis mijn vriend haalt hier elke vrijdag kibbeling en in het weekend halen we ... of haring. Hier halen we eens in het half jaar wat. Een turkse pizza ofzo. Het is eerder dat we dan pizza bestellen maar eigenlijk ook niet heel vaak.

C: Hoe ervaar je verder de take- away zaken in Kanaleneiland?

L: Nou matig.

C: Zou je dat kunnen toelichten?

L: Ja ik vind dat er veel minder keuze is dan dat je bijvoorbeeld in de binnenstad woont want we hebben bijvoorbeeld.. Ik weet ook wel dat er zaken zijn waarvan ik weet dat ze heel goed zijn maar vaak dan vroeger in mijn vorige huis wel kon bestellen en nu niet meer. Dat vind ik dan jammer.

C: Vind je het aanbod dan eenzijdiger?

L: Ja. Er is wel variatie maar dat is niet goed.

C: Wat voor soort variatie zou je dan graag willen zien?

L: Ja gezonder eten. Ik heb heel vaak dat mijn vriend wil bestellen en het enige wat ik dan echt lekker vind is dan pizza maar daar heb ik dan niet altijd zin in. Dan wil ik wat gezonds bestellen maar de keuze is er dan niet. Dus die variatie is er niet. En verschillende keukens dus Surinaams of Grieks of Italiaans een goede pasta, geen klevende olie pasta of geroosterde pizza gewoon goed eten.

C: En over sit- in restaurants gesproken. Welke restaurants in Kanaleneiland ken je?

L: De club daar ging ik vroeger vaak lunchen. Het was lekker en goedkoop. Ze hadden quiche, salade of soep een goede kwaliteit en nu hebben ze ook wel wat meer restaurant style maar daar ben ik nog niet geweest. Verder zou ik het eigenlijk...

C: Zou je behoefte hebben aan meer restaurants in de wijk?

L: Nou ja.. als het goed is. Je hebt wel FICO nog maar dat is net geen Kanaleneiland meer.

C: Dat is Italiaans en chic toch?

L: Ja klopt. Of ik daar behoefte aan heb. Ik vind het prima om daarvoor naar de stad te gaan. Kijk een uitgebreid restaurant zoals FICO daar zou ik dan wel naar toe gaan. Maar een hapje eten dat is vaak dan dat je al in stad bent dus dat zou ik hier niet zo snel doen. Dus dat hoeft dan ook niet.

C: De Gemeente Utrecht en de overheid is bezig met te kijken hoe we een gezonder keuze kunnen stimuleren maar ook hoe we de omgeving kunnen aanpassen om de keuze makkelijker te maken. Heb je een idee hoe ze dit zouden kunnen doen?

L: Dat gaat over de inrichting?

C: Ja

L: Ik zit te denken wat voor bevoegdheid je daarvoor hebt

C: Als je dat los zou laten. Alles mag!

L: Nou ik zou het fijn vinden om meer verse producten te hebben. We hadden hier een klein groente winkeltje zitten die had hele mooie groente en fruit. Het was wel wat duurder maar echt heel goed en vers maar dat is weg. Dat is ook omdat er denk weinig behoefte aan is. Maar mijn behoefte zou daar wel liggen. En ik denk ook minder van dit aanbod, de kebabzaken en friettentten.

C: Wat je benoemd het ongezonde aanbod verminderen. In Amsterdam zijn ze hier al mee bezig Hier zijn bepaalde buurten aangewezen waar geen nieuwe fastfood zaken zich meer mogen vestigen. Dat lijkt jou een goed plan?

L: Ja. Het is een druppel op de gloeiende plaat denk ik.

C: Het is dus eerder een aanvullende maatregel dan de oplossing?

L: Jazeker. Ik denk ja ik vraag me af of je daar op gemeentelijk niveau veel mee kan. Ik denk als ik denk aan het probleem. Ik vind het eigenlijk belachelijk op de manier waarop je mag adverteren en hoe het inzicht is zeg maar. Je wordt constant verleid om ongezonde producten te eten.

C: Dan heb je het over de marketing van voeding?

L: Ja maar ook je loopt hier langs je ruikt, je ziet de borden en er is geen ander optie. Er zijn van die bakkertjes en het is super lekker brood maar natuurlijk super slecht. Er zitten geen vezels in alles is met suiker en kaas en er is geen ander optie. Dus als je denkt oeh lekker broodje dan is er geen andere optie. Dus dat maakt het lastig. Als ik wat lekkers wil eten dan heb ik bijna geen gezonde optie dus dat zou ik wel fijn vinden als dat er is.

C: Dus je zou vooral het aanbod van gezonde voeding aanpassen dan het verminderen van ongezond aanbod?

L: Nou ja allebei. Maar het blijft lastig.

C: Een andere manier hoe de Gemeente Utrecht gezonde keuzes probeert te stimuleren is door zogenoemde voedselinitiatieven. Er valt te denken aan eettafels waar de buurt een avond voor een goedkoop tarief kan komen eten. Soms wordt er ook zelf gekookt. Er valt

ook te denken aan buurtmoestuinen maar ze zijn ook een voedselbos aan het aanleggen bij Rijnvliet. Het is openbaar groen waarbij bijna alles eetbaar is. Ben je betrokken bij een van deze initiatieven?

L: Nee

C: Heb je er wel eens van gehoord? Wat weet je van een buurtmoestuin.

L: Nou ik weet van anderen dat je dan een veldje kan huren ofzo en zelf je eigen groente en fruit kan verbouwen. Of is dat niet hetzelfde.

C: Dat is een vorm van een moestuin. Het idee van een buurtmoestuin is dat niemand echt eigenaar is van de grond maar dat je gezamenlijk met jouw buurt een stukje grond beheert. Meestal heb je dan twee buurtgenoten die dan het overzicht houden. Hoe denk je daarover?

L: Hoe wordt dat verdeeld dan?

C: Dat verschilt per buurtmoestuin. In principe mag iedereen plukken maar meestal wordt er wel in de gaten gehouden dat de mensen die meehelpten er ook van profiteren.

L: Het klinkt als iets moois. Maar mijn eerste vraag was hoe beheer je dat? En hoe zorg je ervoor dat mensen er ook echt wat aan hebben? En ik vraag me ook af welke mensen er gebruik van maken zijn dat dan niet al de mensen die er al zelf mee bezig zijn.

C: En het idee van een voedselbos?

L: Dat vind ik sowieso geweldig maar dat kan je ook nog breder trekken omdat je daar scholen mee naar toe kan nemen. Een bos biedt meer dan alleen het eten, het is beperkt tot de mensen die het leuk vinden om zelf eten te verbouwen. Bos is breder dan alleen voedsel maar het is ook voedsel. Het biedt meer mogelijkheden om er echt wat mee te doen. Het trekt denk ook meer verschillende mensen.



**Transcript Monica duur: 18 min Nova centrum 12-06-18**

I: Ik wil beginnen om het met jou te hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hierin betekent. Wat betekent gezondheid voor jou in je dagelijkse leven?

M: Nou ik probeer regelmatig te sporten. Qua voeding vind ik het belangrijk dat ik veel groente eet en gevarieerd eet.

I: En lukt dat jou altijd?

M: Dat lukt me altijd wel en andere dingen lukken me niet. Dus als ik genoeg groente eet vind ik het al heel wat.

I: Wat bedoel je met andere dingen die je niet lukken? Heb je het dan over bewegen?

M: Nee kwa eten dat ik dan denk er zit kaas in maar dat maakt het toch wel weer lekker. Of vlees en dan denk ik dan mag je dat als je er maar groente bij eet.

I: Je probeert dus die balans te vinden?

M: Ja

I: Je zei al dat je kaas lekker vind om te eten dat heb ik vaker gehoord. Wat vind je verder lekker om te eten?

M: Kaas, oude kaas maar groente ook hoor. Pizza, lasagne vind ik ook lekker

I: Als er maar kaas op zit!

M: Haha ja

I: Zijn er ook momenten waarop je eerder geneigd bent om te kiezen voor dit lekkere eten?

M: Nou als ik weinig tijd heb en niks meer in huis heb. Meestal heb ik genoeg in huis voor de hele week. Nouja in ieder geval voor doordeweeks en in het weekend heb ik sowieso meer tijd. Maar op vrijdag dan heb je weleens niks meer en dan denk ik dan kan ik wel even een pizzatje eten. Zo gaat het dan.

I: Als je in de supermarkt loopt..

M: Ik koop alleen wat ik moet kopen

I: Oke, en weet je dan als je een gezonde keuze wil maken ook altijd wat die is?

M: Ja volgens mij wel. Ik bedenk vooraf wat ik wil maken en wat ik wil kopen en dat koop ik dan

I: Dus altijd goed gepland met een lijstje?

M: Ja met een lijstje

I: Belanden er dan ook weleens dingen in het mandje die je vooraf niet had gepland?

M: Nee. Maar ik mag ook wel eens chocolade kopen van mezelf

I: Dus dat ze je dan ook gewoon op het lijstje?

M: Ja. Als ik echt niks meer heb dan zet ik het weleens op het lijstje

I: Je bent daar volgens mij redelijk uniek in om je netjes aan je lijstje te houden!

M: Ja ik ben best wel een beetje gestructureerd daarin. Anders weet ik niet waar ik heen moet, wat ik moet kopen en dan duurt het allemaal zo lang. Dus dan denk ik he ik moet dit hebben.

I: Vind je het dan ook lastig in de supermarkt om het overzicht te houden als je geen lijstje hebt?

M: Nou ik woon hier nu een half jaar en die AH is nog niet helemaal.. Dan loop ik weleens heen en weer. Dan wil ik iets hebben en dan denk ik o nee dat lag daar! Dus ik moet nog een beetje, nou ja het gaat nu wel goed maar af en toe even terug lopen.

I: Je zoekt nog een beetje je weg dus?

M: Ja

I: Doe je voornamelijk je boodschappen bij de AH?

M: Ja

I: Je doet dat 1 keer per week? Wat hoe ziet boodschappen doen er bij jou uit? Iedereen doet dat natuurlijk op zijn eigen manier, sommige keuzes maak je snel en andere minder snel. Hoe gaat dat verder bij jou?

M: Ik maak dus thuis een lijstje. Ik merk wel dat ik het prettig vind als ik in het weekend tijd heb om dan voor de hele week boodschappen te doen. Maar als dat niet lukt dan ga ik het niet op maandag doen. Dan leef ik per twee dagen, dan maak ik iets en dan maak ik iets voor twee dagen en de rest vries ik dan nog in. En daarna ga ik weer na de supermarkt. Als ik in het weekend boodschappen doen dan haal ik alles voor de hele week.

I: Dan is het meer gepland?

M: Ja dan is het meer gepland

I: Ik begrijp een beetje dat je veel thuis eet?

M: Ja wel redelijk vaak

I: Want als we kijken naar buiten de deur eten. Twintig jaar geleden was het een stuk minder gebruikelijk om buiten de deur te eten. We zien steeds meer restaurants, take away zaken en bezorgdiensten..

M: Take away zaken doe ik eigenlijk bijna nooit

I: Nee dat haal je nooit?

M: Nee dat haal ik zelden

I: Op wat voor momenten dan wel?

M: Nou laatst had ik twintig minuten de tijd om ergens eten te regelen en te eten. Dus dan denk ik om de hoek zit iets en dan ga ik eten halen.

I: Dat was om de hoek bij jou thuis?

M: Ja

I: Maar dat is dus sporadisch?

M: Ja het is dan even praktisch. En bestellen dat doe ik eigenlijk ook nooit. Het enige wat ik dan regelmatig doe is uiteten gaan.

I: Wanneer ga je uiteten?

M: Als ik wat afspreek met vrienden om een hapje te eten. Soms is het twee keer in de week en dan weer drie weken niet

I: Dus dat is dan vaak wel gepland?

M: Ja meestal wel. Het komt wel eens voor dat ik met een collega denk van we wonen allebei in Utrecht heb je zin om een hapje te eten... dat het spontaan ontstaat.

I: Wat voor restaurants bezoek je dan?

M: Dat verschilt. Ik vind het het leukst om ergens te eten waar ik nog nooit geweest ben.

I: Zijn dat dan alleen restaurants in de binnenstad?

M: Nee. Ik ben fan van ces sa daar kan je niks kiezen en je krijgt wat de pot schaf in drie tot vijf gangen.

I: Waar zit dat?

M: In Wittevrouwen

I: Ken je ook in deze wijk restaurants?

M: Nee

I: Als je de wijk kwa voedselpunten opnieuw in zou mogen richten zijn er dan dingen die je anders zou willen zien?

M: Ja meer restaurants en leuke koffiezaakjes. Dat zit nu net er een beetje buiten. Maar als ik hier zo kijk dan denk ik nou daar mogen best wel wat leuke dingen bij!

I: Hier zien we een soort van koffietentje.

M: Ja maar het sfeertje ontbreekt. Ik vind dit winkelcentrum ook echt... Er zitten allemaal goedkope winkels, de action en .... Dat werkt niet mee aan de sfeer dat koffiezaakje daar zou ik nooit naar binnen gaan. Zo in zo'n winkelcentrum vind ik ook niks niet echt aantrekkelijk. En hier buiten zit ook alleen een soort pizza take away..

I: Je zou dus graag een meer sit- in restaurant willen zien?

M: Ja of iets waar je een daghap kan krijgen. Iets meer dan.. ik vind het allemaal nogal een fast- food plus gehalte het mag wel allemaal iets meer.

I: Fastfood plus gehalte, ik vind het een mooie omschrijving!

M: Ja dat heb ik hier overal een beetje

I: De overheid is bezig met hoe we een gezonde keuze kunnen stimuleren en hoe je de openbare ruimte in kan richten om een gezonde keuze makkelijker te maken. Heb je al een idee hoe het voor de consument makkelijker zou worden om een gezonde keuze te maken?

M: Hier in het winkelcentrum?

I: Ja dat mag maar als je een algemeen idee hebt is dat ook goed. Wat zou jou helpen?

M: Ja dat weet ik niet wat mij heel erg zou helpen. Ik wordt er ook niet heel erg door beïnvloed

I: Je wordt dus niet snel beïnvloed. Kan je dat toelichten?

M: Nou ik bepaal zelf wel wat ik gezond voor mezelf vind. En ik ben ook wel een beetje een Bourgondiër ik hou van lekker eten.

I: Maar dit soort marketing dat heeft weinig invloed op jou?

M: Nee dit is fastfood plus. Ik wordt denk meer getrokken door sfeer dan door wat voor eten.

I: Oke, dus minder door wat je kwa eten ziet liggen

M: Ja ik denk meer het ziet er gezellig uit en hier kan ik vast wat lekkers krijgen wat ook nog een beetje gezond is of friet net waar ik op dat moment behoefte aan heb.

I: Er valt bijvoorbeeld ook te denken aan een stop op de komst van meer fastfoodketens in bepaalde buurten. Dit is bijvoorbeeld al ingevoerd in Amsterdam hier mogen niet meer fastfood zaken zich vestigen in een aantal buurten. Hoe denk jij hierover? Wat zijn je eerste gedachte?

M: Ja het zou kunnen helpen maar je moet dan ook wel ruimte hebben voor alternatieven.

I: Wat voor alternatieven zouden dit kunnen zijn?

M: Wat bijzondere restaurants, wat biologisch wat ook weer een andere sfeer heeft dan een fastfood keten. Ik denk dat hier een genoeg aan snackbar dingen zitten het moet meer in balans zijn. Ik weet niet of je er echt een stop op moet zetten... nouja misschien wel.

I: Zolang je maar een alternatief bied?

M: Ik denk inderdaad dat er een mix moet zijn van verschillende eetgelegenheden. Als je dat weet te realiseren dat dat altijd beter is voor een wijk. Ik weet niet of dat kan bereiken door er een stop op te zetten.

M: En of je van dit winkelcentrum echt wat leuks kan maken. Nouja in Hoog Catharijne is het wel heel leuk geworden. Maar het ik natuurlijk ook wel de hele sfeer er zaten daar natuurlijk ook al andere winkels dan hier.

I: Een andere manier waarop het bewustzijn meer kan worden opgewekt is door zogenoemde voedselinitiatieven. Je kan dan denken aan eettafels waar de buurt voor een kleine prijs een gezonde maaltijd kan eten. Er valt ook te denken aan buurtmoestuinen. En bijvoorbeeld ook aan een voedselbos wat ze nu aan het aanleggen zijn bij Rijnvliet daar is bijna al het openbare groen eetbaar. Ben je betrokken bij een van deze initiatieven?

M: Nee. Wat ik wel altijd zie is dat je bijvoorbeeld kan koken voor andere mensen maar ik werk best veel dus op het moment past het niet in mijn schema. Maar anders zou ik het best leuk vinden.

I: Dus je zou je in willen zetten als vrijwilliger?

M: Ja voor anderen.

I: Wat is de hoofdreden dat mensen een eettafel bezoeken?

M: Ja misschien ook wel kwa kosten. Voor meer mensen koken is goedkoper en je kan dan ook wel een gezonde en betaalbare maaltijd neerzetten. Gezonde voeding is namelijk toch wel duurder. Dus ik denk dat je daarin wel wat kan veranderen.

I: De tijd houdt jou dus tegen om het dus ook daadwerkelijk te doen?

M: Ja. Ik zit nu wel te denken. Ik ben nu eens in de twee weken op woensdag vrij. Nu besteed ik dan aan wat anders maar als dat voorbij is kan ik misschien ook wel wat aan vrijwilligers werk gaan doen. Dan zou ik iets met eten wel leuk vinden.

I: Een buurtmoestuin, wat weet je daarvan?

M: Nou ik ben niet zo van de planten. Ik heb geen groene vingers dus ik ben een beetje bang dat ik daar niet zo goed in ben.

I: Is het dan ook een interesse die ontbreekt?

M: Ja ik denk het wel. Ik vind het wel leuk om van andere mensen wat uit de moestuin te krijgen. Maar ik heb zelf.. ik heb niks met de tuin. Misschien komt die interesse later nog op.

I: Dit was het einde van mijn interview. Ik wil je alleen vragen om een lijstje met wat persoonskenmerken in te vullen. Dankjewel voor je deelname!

## Transcript Eline Nova centrum 14-06-18 duur 36 min

I: Ik wil beginnen met hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hierin betekend. Wat betekend gezondheid voor jou in je dagelijkse leven?

E: Waarschijnlijk te weinig. Ik rook namelijk ook. Ik sport ook niet tot super weinig. Ik merk wel dat in mijn omgeving er steeds meer bewust mee bezig is. Dingen als voeding, suiker, koolhydraten en vlees of niet vlees.

I: En met je omgeving bedoel je je sociale omgeving?

E: Ja mijn netwerk

I: Zijn zij er dan meer mee bezig dan jij?

E: Ja een groot deel wel. Als we het over gezondheid hebben dan denk ik dat een groot deel gezonder is dan ik. En kwa voeding ik weet het niet.. veel hebben een relatie en dat heb ik niet. Voor mij is het kwa eten dan ook lastiger. Ja wat ga ik vandaag weer eten ik kan wel vooruit koken maar dan blijf ik wel een beetje hetzelfde. Het is lastig om te plannen. Je eet in je eentje en om dan een beetje gevarieerd te blijven eten en de juiste dingen binnen te krijgen.. Ja je kan er ook gewoon even een pizza ingooien!

I: Vind je het wel leuk om te koken?

E: Als ik er tijd voor heb dan vind ik het op zich wel leuk. Maar je moet boodschappen doen en koken. Eten is nooit het probleem want dat is heel fijn. En daarna moet je weer afwassen. En ik koop ook nooit in voor de hele week.

I: En waarom doe je dat niet?

E: Omdat ik al een hele tijd geen vaste banen heb gehad. Dus je raakt dan niet gewend aan heel ver vooruit plannen. Ik ben denk ook niet de meest gestructureerde persoon maar dan nog mijn leven op dit moment helpt daar ook niet echt aan mee.

I: Wat vind je lekker om te eten?

E: Blijkbaar dus pizza. Of gewoon even een patatje halen want ik heb geen frituurpan in huis. Maar dan is dat wel gewoon ontspannen. Ik was vroeger wat meer van de groente aardappels en vlees. Je kan daar natuurlijk ook makkelijk mee variëren.

I: Is dat ook iets wat je thuis bij je ouders veel at?

E: Ja best wel. En Ik hou van gemakkelijk dingen. Je pakt een wok pan wat rijst en noodles en groente wat vlees en een sausje.

I: Het moet dus vooral snel zijn?

E: Ja, ik wil er het liefst niet teveel tijd aan kwijt zijn of ik moet weten dat ik er echt zin in heb en ruimte voor hebben.

I: Je zei ook dat je weleens een patatje haalt. Is dat gewoon hier om de hoek?

E: Ik ben het een beetje aan het uittesten. Wat je hier veel hebt is.. Nouja daar heb je bijvoorbeeld een snackbar en naast friet hebben ze vooral, wat ook lekker is maar ik wil ook weleens de echte nederlandse kroket hebben en probeer die hier maar te vinden! Dus dat mis ik een beetje. Wat ook wel weer goed is want anders ga ik misschien nog wel vaker. Dus ergers is het wel goed.

I: Zijn er momenten dat je eerder kiest voor dit lekker eten? Je noemde al als je te weinig tijd hebt of druk bent in je hoofd...

E: Ja, Was dat nog een vraag?

I: Ja misschien had je er nog een aanvulling op

E: Ik doe het ook te vaak en te makkelijk. Maar het heeft denk ook te maken met dat ik single ben en echt altijd moet koken.

I: Je hebt dus een man nodig die goed kan koken!

E: Haha, ja dat zou fijn zijn! Maar ja dan kan je toch afwisselen er ligt toch wel een beetje druk om je ben toch minimaal een half uur bezig met eten bereiden behalve als je wat opwarmt. Het is ook een beetje de waardering ofzo

I: Dan wil ik het ook nog met je hebben over boodschappen doen. Dat doet natuurlijk iedereen op zijn eigen manier, sommige keuzes maak je snel en andere minder snel. Hoe gaat dat bij jou?

E: Als ik in de winkel sta en bedenk wat ik moet eten?

I: Maak je bijvoorbeeld een lijstje?

E: Dat is heel verschillend. Meestal in mijn hoofd dat zijn dan de standaard dingen. Oke ik moet deze week die en die dag werken dus dan wil ik zoveel bananen en zoveel.. Dus ik kijk half vooruit.. hoeveel bananen en hoeveel brood en beleg. En kwa avond eten is het per avond verschillend. Dan ga ik naar het winkelcentrum of ik heb nog een pizza in de vriezer liggen of ik heb nog wat .. dus nog een pastasaus. Ik kijk waar ik zin in heb en daarvoor heb ik dit en dit nodig.

I: Je maakt dan toch wel een soort van lijstje in je hoofd. Belanden er dan ook weleens producten in je mandje die niet helemaal de bedoeling waren?

E: Uiteraard.



I: En wat voor producten zijn dat voornamelijk?

E: Ja wat voor producten zullen dat toch zijn?! Ik heb wel het idee dat ik meestal goed kan omgaan met dingen die in de aanbieding zijn. Ik heb dan niet zo van ik heb zin in chips o die is in de aanbieding dus ik neem er gelijk tien mee. Maar meestal als ik rondloop en ik heb zin in chips en zie een bepaalde chips dan denk ik oehh die is lekker en die haal ik dan.. of niet. Soms lukt het en soms ook niet. Soms heb ik ook fruit daar heb ik zin in ! Maar dat is minder vaak maar het komt voor. Het is maar net in wat voor stemming ik ben.

I: Je gaat dus naar deze AH?

E: Ja en er zit ook een Vomar. Ik kijk meestal ook een beetje naar de aanbiedingen en dan kijk ik wat ik wil hebben. Aan de ander kant zit ook een Lidl daar kom ik ook want het is daar wat goedkoper en groente en fruit is daar ook goed. Behalve bananen ze zijn of groen of helemaal plakkerig. Dus dan haal ik die waarschijnlijk bij de AH. En je hebt ook veel van die Turkse tokootjes en daar is het wel chill om groente en fruit te halen. Je loopt er al langs als je naar de Lidl gaat voor naar de AH dus dat is voor hun de ideale positie om aan mij groente en fruit aan te smeren. En ik vind fijn dat je daar stuks groente kan halen. Je kiest wat je willen hebben kwa hoeveelheden.

I: Ben je tevreden met de supermarkten en groenteboeren die er bij jou in de buurt zitten?

E: Ja er is wel genoeg keuze. Ik heb trouwens wel het idee dat daar verderop nog een andere market gaat openen. Maar ik heb vroeger ook bij de AH gewerkt dus ik heb wel een lichte voorkeur voor de AH. Dat komt ook omdat ik weet waar dingen staan weet je wel dus dat loop wel makkelijker. Bij Vomar heb ik toch wel dat ik af en toe aan het zoeken ben.

I: Buiten de deur eten. Als we kijken naar 20 jaar geleden dan was dat nog een stuk minder gebruikelijk. Nu zien we steeds meer restaurants en take- away zaken, bezorgdiensten. Wanneer ga jij uit eten?

E: De laatste tijd weer wat meer maar dat is ook wel een geldkwestie voor mij. Ik denk dat ik soms, ja het is gewoon fijn en gezellig als je dan met vrienden bent om dan uiteten te gaan. Zeker als je dan al in de stad bent. Of als je thuis afspreekt en niemand heeft zin om te koken dus dan bestellen we maar wat. Dus het komt geregeld voor. De laatste tijd heb ik ook wel een keer in de week zelf wat bestelt omdat ik het ook wel makkelijk vind. Voor de rest het is geen wekelijks ritueel om uit eten te gaan.

I: Wat vind je van het aanbod van de bezorgdiensten in Kanaleneiland? Wat ze op jouw adres kunnen bezorgen.

E: Op zich wel prima. Ja als je naar thuisbezorgd kijkt dan vermijd je toch wat in het centrum of verder daarbuiten zit. Je wilt het risico niet lopen dat het koud aankomt. Dus dan is de keus toch al weer minder. Maar denk dat de keus nog wel prima is.

I: En wat voor soort keus heb je dan?

E: Patat met durum. Hier zit er ook eentje die heeft pizza. Sowieso heb je new york pizza. Meer pizzatentjes.

I: Heb je ook de behoefte aan een gezondere bezorgoptie?

E: Ik haal ook weleens chinees. Die zit in de buurt bij de Lidl die is wel heel goed. Ja dat eigenlijk. Ik weet ook niet of ik behoefte heb aan meer. Wat is dan ook een gezondere keuze? Chinees is beter dan patat en pizza. Maar is Thais en Chinees en Grieks dan echt gezonder dat weet ik ook weer niet.

I: Je vind het dan dus wel lastig om te weten wat echt de gezondere keuze is?

E: Ja, als ik echt een gezonde keuze wil dan denk ik dat ik wel echt naar de winkel moet en daar ook niet de voorverpakte dingen te kopen. Dat is natuurlijk ook wel weer heel makkelijk. Bij de AH hebben ze wel goede mixen per groentes.

I: Dat is niet echt ongezond toch?

E: Nee maar als ik op de gezonde tour wil dan denk ik dat snijden erbij hoort. Dat je dan goed bezig bent ofzo.. ik weet het niet.

I: Dat je er moeite voor moet doen?

E: Ja precies. Gezond zijn kost moeite

I: Want hoe weet jij wat een gezonde keuze is? Waar haal je jouw kennis vandaan?

E: Ja daar heb ik weleens over nagedacht. Ik heb weleens serieus gedacht juist omdat ik zo slecht met voedsel omga. Je hebt wel gym op school maar je leert niet over wat je eet en wat je binnen krijgt. Wat is goed en wat is fout? Of, wanneer is het goed of fout? Ja ook je gymt je gaat mee voetballen, rennen en appenkooien maar het is niet zo dat je echt bezig bent met je lichaam. Wat doen deze bewegingen nou met je lichaam. Welke oefeningen zijn goed voor bepaalde spiergroepen dan moet je echt naar de sportschool of naar de dietist.

I: Ze zijn er natuurlijk al weer veel verder mee dan toen wij op de middelbare school zaten.

E: Ja dat klopt. Ik denk dat als ik toen meer had geleerd dat ik het nu ook meer in de supermarkt mee zou nemen. Oja ik heb nog niet genoeg vezels gehad dus ik moet wel iets vezeligs eten vandaag. Maar de meeste volwassen krijgen te horen dat ze meer vezels moeten eten. O waar zitten die in dan. Je gaat dat uit zoeken en je let er beter op. Maar hoeveel dan en moet dat iedere dag en in iedere maaltijd? Of kan het gewoon een heel vezelrijk tussendoortje zijn en dat ik daarna gewoon s' avonds de gewone naturel pasta kan eten. Dat is lastig om een richtlijn voor te vinden. Het is niet zo dat er geen aanbod in de

winkel is maar je moet er wel een beetje een richtlijn voor hebben. Ik ben niet met richtlijnen opgevoed dat weet ik wel.

I: Ken je verder nog restaurants waar je kan zitten hier in buurt?

E: Ik ben wel een paar keer bij Zinia geweest. Ik heb niet echt een restaurant dat ik denk van daar ga ik mensen mee naartoe nemen. Zinia is gewoon een sushi restaurant, all you can eat dus daar eet ik al bij voorbaad teveel van. Maar het is een lekker restaurant.

I: Verder heb je hier wel wat lunchplekken

E: Ja precies maar die gaan dicht. Ja verder heb je dan de chinees daar kan je ook zitten maar het ziet er niet heel uitnodigend uit om daar nou te gaan zitten. Ze zijn wel heel erg lekker. Het is mij wel opgevallen dat ze daar een soort vaste klanten kringetje hebben. Van die mannetjes die met pensioen zijn en daar dan elke dinsdag komen maar voor de rest zie ik er zelf eigenlijk nooit iemand zitten eigenlijk. In Lunetten is toevallig een tweede pizzeria geopend, er zit ook een sushi afhaal met vier stoeltjes. Maar het is allemaal gefocust op het afhalen en wegbrengen en niet van het lekker zitten. En dat is hier eigenlijk ook zo.

I: Zou je daar meer behoefte aan hebben?

E: Vind ik lastig. Als het er is dan denk ik dat ik er wel gebruik van zou maken maar als je nou vraagt heb je er behoefte aan? Nee. Je hebt ook de stad. Zinia is net wat duur maar een wat goedkoper restaurant die wat meer dingen heeft ik zou mij wel voor kunnen stellen dat ik daar dan gebruik van zou maken. Dat je dan sneller zegt laten we daar een hapje gaan eten want het is gezellig je hoeft niet af te wassen en je bent die bij voorbaat al 30- 35 euro kwijt omdat je all you can eat sushi gaat eten. Dus ja misschien wel ik weet het niet zo goed.

I: Je vind het ook prima om gewoon naar de stad te fietsen?

E: Ja daar is voldoende aanbod. En kun je ook nog even fietsen dus dat is ook weer goed voor je. Ja als een nog een drankje na wilt doen dan ga je toch wel naar een café. En hier heb ik dat niet dus dan moet je toch weer naar de stad. Je hebt hier niet echt een cafe. Ja een koffiehuis maar daar ben ik denk niet echt welkom. Daar zitten al die mannen. Eigenlijk moet ik eens proberen om er gewoon binnen te lopen. Je hebt hier gewoon niet echt wat in de buurt. Ik heb hier ook niet veel vrienden wonen toevallig wel een collega vriend. Maar meestal spreek je toch af in de stad of thuis. Bier kan je ook gewoon in supermarkt halen!

I: De overheid is aan het kijken hoe ze een gezonde keuze kunnen stimuleren. En met de vraag hoe ze de stad kunnen inrichten om deze keuze makkelijker te kunnen maken. Heb jij al een idee hoe ze dit aan kunnen pakken?

E: Nee. Ik denk kwa ruimtelijke planning ja dat weet ik niet. Ik denk dat het vooral belangrijk is dat je op de middelbare school. Het is een tijd dat je ook met vrienden uit eten gaat en ga

je dan naar de mac donalds of ga je dan toch liever naar iets anders waar je meer keuze hebt. Het is dan denk belangrijk dat je meer meekrijgt.

I: Waarom zie je daar meer kansen liggen?

E: Nou als ik naar mezelf kijk. Zie ik dat ik in dat opzicht wel wat heb gemist.

I: Was er bij jou op school er dan geen aandacht voor?

E: Nee niet concreet. Je hoort mensen wel zeggen dat is niet gezond he! Nee en... Kijk ik ben nu groter en ik weet niks. En als zij dan groter zijn en wel wat weten dan kunnen ze wel hun voedsel op aanpassen. Voor mij is het wel een beetje een zoektocht die ik niet altijd wil ondernemen omdat ik andere dingen te doen heb en ja.. gewoontes we zijn toch een beetje gewoonte dieren. Niet dat je het niet kan veranderen maar het kost veel moeite. Ik ben misschien ook een beetje lui in dat opzicht maar als het mij gewoon aangeboden werd en licht was. Ik denk ook niet dat het perse heel oninteressant zeker voor scholieren van atheneum/ gymnasium. Havo weet ik niet VMBO nog minder maar....

I: Als we naar de ruimtelijke inrichting kijken valt er ook te denken aan een stop op fastfoodketens in bepaalde buurten. Dat is in Londen al ingevoerd waar een ban rondom scholen is ingevoerd maar ook in Amsterdam zijn buurten aangewezen waar geen nieuwe fastfoodketens zich meer mogen vestigen. Denk je dat dat iets uit zou maken?

E: Weet ik niet zo goed. Dan zit ik gelijk in mijn hoofd wat voor economische gevolgen dit kan hebben voor een buurt. En wordt het dan juist aantrekkelijker door of minder aantrekkelijk. Maar ik kan mij wel voorstellen dat je een bepaalde max zet inderdaad. Ik denk niet dat het een slecht idee is maar ik vraag mij af hoeveel het oplevert. Wat levert het niet gewoon meer klandizie voor degene die er dan nog wel zitten?

I: Ja dat is een terechte vraag. Vaak wordt er dan gesteld dat er wel een andere keuze naast de fastfood optie moet komen.

E: Ja meer variëteit dus. Ja die mogelijkheid bieden is altijd een goede optie. Ja ik weet niet of het aanslaat. Deze buurt is denk ook apart omdat je grote verschillen hebt kwa cultuur vooral veel marokanen. Maar ik denk ook dat die veel hun eigen ding doen. Hun boodschappen stijl is denk ook heel anders.

I: Heb je een idee hoe dat anders is?

E: Nou ik zie daar twee mannen met zes pakken wc papier onder hun armen lopen. Ik heb het idee dat ze heel groot inslaan en veel koken. Nu is de halal fried chicken erbij gekomen. Ik heb er een keer gegeten en het is niet te vreten, een beetje jammer. Maar ja ik denk dat het eerder hangjongeren aantrekt dan mensen die denken he ik kan hier halal eten. Dus ik weet niet. Iedereen kan gezond eten. Ik weet niet of het echt gaat aanslaan. Er wonen hier natuurlijk wel steeds meer studenten dus wie weet...

I: Het laatste onderdeel. Ik wil het met je hebben over zogenoemde voedselinitiatieven. Er valt bijvoorbeeld te denken aan eettafels dit zijn avonden vaak in buurtcentrums waar een goede maaltijd wordt aangeboden. Maar ook aan buurtmoestuinen en ze zijn ook bezig met de aanleg van een voedselbos in Rijnvliet waar het openbaar groen bijna geheel eetbaar is. Ben je betrokken bij een van de voedselinitiatieven?

E: Nee.

I: Wat weet je van een buurtmoestuin

E: Nou ik snap het concept maar waar zitten die hier?

I: Nou je hebt er een paar bij het park. En je hebt food for good...

E: Oke, ik ga het wel googlen. Nou ik weet eigenlijk niks. Mensen uit de buurt onderhouden de moestuin en dan komt er groente en dan kunnen ze het mee naar huis nemen.

I: Zie je er een voordeel van?

E: Ja het heeft denk meer een community building functie. Ja leuk dat mensen kunnen moestuinen. Ik vind kanaleneiland niet echt een moestuin wijk en er zijn denk genoeg mensen die het waarschijnlijk super leuk vinden.

I: Je bent zelf geen..

E: Nee ik ben geen moestuiner

I: Dat is puur het ontbreken van interesse?

E: Ja, ik heb geen groene vingers. Mijn ouders hebben een moestuin en mijn vader is dan heel enthousiast over zijn rode tomaat. Dat snap ik ook wel je hebt het toch verzorgd. En ik kan mij voorstellen dat je dat ook met kinderen hebt. Die zijn er dan ook blij mee. Maar ik heb er zelf geen zin in.

I: Dat is heel eerlijk. Er valt dus ook te denken aan eetbaar groen in de openbare ruimte. Het voedselbos wat ik al noemde. Wat vind je hiervan?

E: Ja super leuk! Ik denk dat het een leuk daguitje is. Ik weet niet zeker of je mensen als je een appelboom of een bramenstruik.. mensen zullen er best wel gebruik van maken. Maar ja, voor sommige mensen is het misschien ook he gratis voedsel. Voor veel mensen zal het niet echt een algemeen geaccepteerd ding wordt.

I: Bedoel je dat het al mensen aantrekt die hier al een interesse in hebben?

E: Ja en dan komen er waarschijnlijk ook weer discussies vanuit de buurt. Als ik kersen wil plukken dan zijn ze al op! En dan moet je daar weer een limiet opzetten. Dat is ook wel weer

heel Nederlands. Ik weet niet of het echt past in deze wijk. Doen zal ik zeggen maar verwacht er niet teveel van!

**Transcript Marleen 15-06-18 AH nova centrum duur 22.26 min**

I: Ik wil het eerst met je hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hierin speelt. Kan je mij vertellen wat gezondheid voor jou betekent in je dagelijkse leven?

M: Ik probeer gemiddeld genomen wel gezond te eten. Het lukt niet altijd maar ik vind het wel belangrijk om te proberen om voor mijzelf zo goed mogelijk te zorgen.

I: Wat versta jij onder gezond eten?

M: Veel groente en fruit. Niet te veel snoep dat soort dingen. Ik ben niet een hele gezondheidsfreak en doe ook niet aan die superfood dingen maar vind het wel belangrijk om regelmatig gezonde dingen te eten, met vitaminen.

I: Vind je het dan ook altijd gemakkelijk om een gezonde keuze te maken in de supermarkt?

M: Ja en nee want het mislukt ook nog weleens. Dat ik met rij met chocolade loop en denk oehh lekker! Maar ik maak altijd wel een lijstje of een lijstje in mijn hoofd dat ik mij daar zoveel mogelijk aan hou en niet teveel daarbuiten koop.

I: Ja ik zie dat je nu inderdaad ook een lijstje met je mee hebt

M: Ja en nu loop jij mee dus dan hou ik me er al helemaal aan

I: Haha ja een soort sociale controle

M: Ja ik vergeet anders ook gewoon dingen om mee te nemen

I: Als je geen lijstje maakt koop je voor jou gevoel dan ook sneller dingen die je eigenlijk niet nodig hebt?

M: Ja als ik honger heb al helemaal. Dat is meestal niet zo een geschikt moment om boodschappen te doen maar af en toe kom ik er niet onderuit.

I: En wat vind je lekker om te eten?

M: Kwa avondeten?

I: Ja maar ook guilty pleasures

M: Dan eet ik gewoon een reep chocolade

I: En zijn er ook momenten waarop je eerder kiest voor die reep chocolade?

M: Nou meestal als ik in mijn eentje een avond op de bank zit. Dan doe ik dat sneller dan als er mensen zijn want dan eet ik gewoon een beetje. Als je alleen bent dan kan je gewoon alles opeten. En ik hou af en toe ook van een biertje of een wijntje.

I: Want woon je alleen of heb je een vriend?

M: Nee ik woon alleen. Ik heb wel een vriend maar we wonen niet samen. Met hem snoep ik ook wel maar dan eet je de helft van die zak chips.

I: Boodschappen doen doet iedereen op zijn eigen manier. Sommige keuzes maak je snel en andere maak je minder snel. Je zei al dat je een lijstje maakt maar hoe gaat dat verder bij jou? Ga je alleen naar de ze AH?

M: Ja meestal naar deze AH. Maar bij mij om de hoek zit een Turkse supermarkt in Kanaleneiland Noord.

I: Dat is de sultan?

M: Ja precies dus daar ga ik ook regelmatig heen want dat is echt 100 meter lopen van mijn huis en die is ook wel goedkoop. Het heeft niet alles maar wel groente en fruit. Maar dat zijn wel de belangrijkste winkels.

I: Dus de Sultan en de AH

M: Ja.

I: Naar de AH ga je voor dingen die je bij de Sultan niet kan vinden.

M: Ja of als ik meer nodig heb dan doe ik alles bij de AH. Het zijn bij de Sultan meer de kleiner boodschappen. Groente, fruit, melk of kaas of vlees want ze hebben daar een goede vlees afdeling. Maar de grotere boodschappen bij de AH. Het is misschien ook wel een beetje een gewoonte ik weet alles te vinden.

I: Ben je over het algemeen tevreden over het aanbod van supermarkten en groenteboeren in Kanaleneiland?

M: Ja ik vind het wel jammer dat er geen Aldi meer is. Die zat eerst waar de Sultan nu zit en de Lidl is helemaal aan de andere kant. Dus dat is voor mij te ver weg om verder nog heen te gaan.

M: Ik ga vandaag wel een beetje zondigen.

I: Ik let niet op wat je koopt hoor!

I: Als je in de supermarkt loopt en je ziet deze bakken staan heb je het idee dat je gevoelig bent voor dit soort aanbiedingen?

M: Ik probeer het de laatste tijd wel een beetje te vermijden. Het zijn ook altijd van die aanbiedingen twee voor de prijs van een en dan koop je dus ook altijd twee dingen. Dus dat probeer ik niet meer te doen want ander heb ik twee chocolade repen en dan eet ik die ook op en dat is niet zo bevorderlijk.

M: Ik ben rond met mijn boodschappen.



I: Oke zullen we dan afrekenen?

M: Heb je nog meer vragen?

I: Ja we kunnen zo nog even een rondje lopen

I: Plan jij je boodschappen voor de hele week vooruit?

M: Nee soms wel voor een paar dagen maar niet weekboodschappen. Mijn vriend woont in Amersfoort dus daar ben ik ook regelmatig. Ik ben dan ook niet vaak genoeg thuis om dat allemaal goed te plannen. Soms een paar dagen vooruit of voor 1 dag. Ik kook ook wel vaak voor meer dagen dus als een pasta heb of een eenpansgerecht dan maak ik extra zodat ik ook wat heb als ik in mijn eentje eet.

I: Hoe heeft het meerdere malen boodschappen doen naar jou idee invloed op wat je koopt?

M: Ik vermoed dat ik goedkoper uit zou zijn als ik een keer per week boodschappen zou doen. Je koopt dan misschien ook grotere verpakkingen. Nu denk ik, ik heb maar 1 paprika nodig dus ik ga er niet drie kopen. Maar het zit nu niet in mijn systeem om 1 keer per week boodschappen te doen.

I: Ben je prijsbewust als je boodschappen doet?

M: Nou niet heel erg. Ik koop wel dingen die in de aanbiedingen zijn maar bekijk niet van te voren de folders.

I: Dan wil ik het nog met je hebben over buiten de deur eten. Als we kijken naar 20 jaar geleden dan was dat nog een stuk minder gebruikelijk. Nu zien we steeds meer restaurants en take- away zaken, bezorgdiensten. Wanneer ga jij uit eten?

M: Ik denk gemiddeld wel een keer in de twee weken. Soms voor een speciale gelegenheid en soms omdat ik geen zin heb om te koken of met mijn vriend voor vriendinnen zin heb om een hapje buiten de deur te eten.

I: Waar ga je dan meestal uiteten.

M: Meestal in Utrecht in het centrum. Of ik Amersfoort als ik dan met mijn vriend ben. Het wisselt van even een pizza eten tot vier gangen eten.

I: Zit er dan nog een verschil in kwa planning tussen even een hapje eten en uitgebreid uiteten gaan?

M: Ja, uitgebreid is meer gepland ik wil dan ook de tijd hebben om ervan te genieten en niet snel.. snel.

I: Ken je hier in de buurt ook restaurants?

M: In kanaleneiland niet heel erg. Het zijn veel fastfood, kebabzaken en dat soort dingen. Bij mij om de hoek zijn wel van die zaken. Als ik eten ga halen dan haal ik het weleens daar. Maar uiten is wel buiten kanaleneiland. In Transwijk zitten nog wel een paar dingen maar voor zover ik weet in Kanaleneiland zelf niet. Ik vind dat ook wel jammer dat er zo weinig is.

I: Heb je behoefte aan meer sit- in restaurants in Kanaleneiland?

M: Ja

I: Wat voor soort restaurants zou je dan graag willen zien?

M: Nou als er gewoon een lekkere Italiaan zit het hoeft echt niet iets heel bijzonders te zijn. Iets waar je een hapje kan eten op een leuke plek

I: Je zei al dat er een aantal take- away zaken bij jouw om de hoek zitten. Ga je daar vaak heen?

M: 1 keer in de maand. Ik vind zelf dat dat wel meevalt.

I: Je woont dus dichtbij een aantal take- away zaken. Maakt dit de stap om een take- away zaak te bezoeken gemakkelijker?

M: Ja dan is de verleiding denk wel groter dan als je iets moet bestellen of met de fiets of met de auto moet om het te gaan halen.

I: Als je kijkt naar het aanbod van take- away en bezorgdiensten in Kanaleneiland heb je dan ook behoefte aan een gezondere optie?

M: Ja dat zou wel helpen. Als er ook wat meer gezond zou zijn en niet alleen dingen die uit de frituur komen om het zo maar te zeggen. Ja of misschien iets van een wok, niet extreem gezond maar wel wat minder vet dan iets wat uit de frituur komt of kebab ofzo.

I: De overheid is aan het kijken hoe ze een gezonde keuze kunnen stimuleren. En met de vraag hoe ze de stad kunnen inrichten om deze keuze makkelijker te kunnen maken. Heb jij al een idee hoe ze dit aan kunnen pakken?

M: Ik zit meer op beweging. Ze hebben natuurlijk die boulevard gemaakt aan het amsterdam rijnkanaal ik zou het leuk vinden als daar meer dingen zouden zijn. Daar is meer zon en ik zou het leuk vinden als je daar meer van de ruimte kan genieten. Verder staat hier natuurlijk alles best dicht op elkaar en ik weet niet zo goed wat de behoefte is van de gemiddelde inwoner van deze wijk.

I: Heb je daar een idee over. Wat die behoefte is? Wat is de gemiddelde inwoner van Kanaleneiland?

M: Er is veel sociale huur in Kanaleneiland en voor zover ik het weet zijn mensen met een sociaal lagere klasse vaak minder gezond. Ze maken andere keuzes kwa gezondheid en eten.

Ik vraag mij af of ze zelf behoefte hebben aan een gezondere optie. Wel heel generaliserend misschien.

I: Ik snap wat je bedoelt

I: Als we naar de ruimtelijke inrichting kijken valt er ook te denken aan een stop op fastfoodketens in bepaalde buurten. Dat is in Londen al ingevoerd waar een ban rondom scholen is ingevoerd maar ook in Amsterdam zijn buurten aangewezen waar geen nieuwe fastfoodketens zich meer mogen vestigen. Denk je dat dat iets uit zou maken?

M: Als ik voor mijzelf spreek ik heb geen behoefte aan meer snackbars dus ik zou het best oke vinden als het gestimuleerd wordt dat andere ondernemers zich ook gaan vestigen. Maar er moet natuurlijk ook publiek zijn wat bij hun gaat kopen. Ik weet niet of er ondernemers zijn die dat risico durven te nemen.

I: Maakt het de keuze ook makkelijker om een gezonde keuze te maken?

M: Ja voor mijzelf in ieder geval wel

I: Het laatste onderdeel. Ik wil het met je hebben over zogenoemde voedselinitiatieven. Er valt bijvoorbeeld te denken aan eettafels dit zijn avonden vaak in buurtcentrums waar een goede maaltijd wordt aangeboden. Maar ook aan buurtmoestuinen en ze zijn ook bezig met de aanleg van een voedselbos in Rijnvliet waar het openbaar groen bijna geheel eetbaar is. Ben je betrokken bij een van de voedselinitiatieven?

M: Ja toevallig in Overvecht bij de voedseltuin daar zit ik in de raad van toezicht. Daar komen ook veel mensen met niet aangeboren hersenletsel en vluchtelingen die daar in de buurt gevestigd zijn die daar dan komen tuinieren. Het is dan open voor iedereen dus dat vind ik een mooi initiatief. Ik kan dat alleen maar een warm hart toedragen.

I: En wat voor voordelen zie je aan de voedseltuin in Overvecht?

M: Gezond eten is meer toegankelijk want mensen krijgen groente en fruit in ruil voor hun inzet. En op sociaal gebied denk ik dat daar een enorme winst behaald wordt omdat mensen in contact komen met elkaar want ze zitten niet alleen maar in hun eigen huis. Maar ze leren ook weer vaardigheden, ze maken zich weer nuttig, ze doen werk wat er weer toe doet wat nuttig is en ik denk dat dat heel waardevol is.

I: Zou je een vergelijkbaar initiatief willen zien in Kanaleneiland. Hier zijn natuurlijk ook al een aantal initiatieven.

M: Ja klopt. Ik kan mij voorstellen dat in combinatie met een school het wil interessant is om er na te kijken maar er is hier niet zo veel plek om dat te doen. Ik ben al blij met meer groen in de wijk waar ze bij mij in de straat nu al wel mee bezig zijn. Mijn straat is gerenoveerd er is nu meer groen dus ik ben al wel heel blij met al het opknapp werk wat nu gebeurd is.

M: Er is in deze wijk denk alleen heel erg weinig ruimte voor buurtinitiatieven. Misschien als je binnen dingen wil doen. Maar ik Overvecht zie ik dat het veel tijd en geduld kost om er echt een succes van te maken. Ik denk dat als je geen ervaring hebt met het opzetten van zo een initiatief dat het echt een enorme uitdaging is met het krijgen van fondsen als je het iets groter wil opzetten. Dus een gemeente zou daar iets aan moeten doen of mensen moeten zoeken die het initiatief willen nemen.

I: Het opstarten is dus nog niet zo makkelijk?

M: Nee mijn gevoel zegt het is echt voor de urban professionals die in hun werk dan al zoiets doen en dan prive in hun eigen wijk nog wat willen doen. Maar dat is natuurlijk niet de bedoeling maar het is best wel een klus dat mensen die dat niet in hun dagelijks werk doen om hun ook een kans te geven om zoiets op te zetten. Het is echt een, het is bijna een baan! Ik vraag mij af hoeveel mensen er zijn die hier wonen weten hoe het moet als je iets groters wil dan een buurt barbecue

I: Oke duidelijk. Bedankt ik wil je alleen nog vragen om een lijstje in te vullen met wat persoonskenmerken.

## **Interview Daan, Sultan 17-06-18 duur 33.45 min**

I: Ik wil beginnen met hebben over gezondheid in het algemeen en de rol die voeding hierin betekend. Wat betekend gezondheid voor jou in je dagelijkse leven?

D: Sporten en gezond eten

I: En lukt dat ook altijd?

D: Ja wel aardig. Ik sport 3, 4 keer per week

I: Wat voor sport doe je

D: Hardlopen

I: Dat kan je natuurlijk ook makkelijk zelf inplannen

D:Ja precies. En ja gezond eten. Dat is ook het goedkoopst.

I: Ja zo zie je dat dat het goedkoopst is. Dat is grappig want veel andere hebben vaak het idee dat het juist duurder is.

D: Ja dat is korte termijn denk ik.

I: Hoe bedoel je dat?

D: Dat is in Amerika volgens mij ook dat mensen dan fastfood eten omdat ze denken van vers voedsel en zelf koken duurder is. En dan heb je een goedkoop menu voor weinig geld terwijl als je op de lange termijn kijkt en gezond zou eten bespaard op je zorgkosten. Maar als je leert om een beetje te koken dan kan je ook veel goedkoper inkopen doen dan wanneer je fastfood eet. Dat denk ik.

I: Wat is jouw comfort lekker voedsel?

D: Ik ben vegetariër geworden een jaar geleden en veel van het comfort voedsel is toch wel dingen met vlees en vis. Het is ook wel een beetje een bewuste keuze daarvoor. Maar ik vind heel veel dingen wel lekker zonder vlees en vis. Maar veel comfort eten is wel met vlees dus ja het is ook wel een beetje een idealistische keuze om dat te doen.

I: Om vegetarisch te eten?

D: Ja

I: Waarom ben je vegetarisch gaan eten?

D: Ik zit in een vriendengroep waar veel mensen het doen maar het was eigenlijk een beetje impulsief. Ik dacht ineens ik stop er gewoon mee.

I: Als we het hebben over boodschappen doen. Dat doet iedereen op zijn eigen manier en sommige keuzes maak je sneller dan andere. Hoe gaat dat bij jou?

D: Ik heb er echt een hekel aan. Ik doe het zo min mogelijk het liefst een keer per week dat ik hier kom en naar de AH ga.

I: Dan moet je misschien wel goed plannen

D: Nee ik weet gewoon precies wat ik nodig heb ik haal gewoon hier mijn groente en fruit

I: Maak je dan van te voren een lijstje?

D: Nee, ik heb een aantal dingen die ik vaak maak dus daar heb ik altijd de ingrediënten voor in huis. En ik ga naar de AH voor brood en zuivel.

I: Want dat kan je hier niet krijgen?

D: Ik vind de kwaliteit van het brood bij de AH een stuk beter en dat is gewoon normaal brood. Ik ga ook nog wel eens naar de Lidl maar dat doe ik denk eens in de twee drie weken. Daar zijn dingen ook weer goedkoper. Soms moet ik drie supermarkten op een dag en dat vind ik echt teveel. Dus meestal Sultan en AH en bij de AH kan ik dan gelijk mijn lege flessen weggooien en oud papier. Ik begin hier en wat ik hier niet kan krijgen dat haal ik daar.

I: Wilde je naar binnen gaan?

D: Ja

I: Eet je voor je gevoel gezond?

D: Ja volgens mij wel

I: Je bent dus geen snoeper?

D: Nee absoluut niet. Ik kan mij niet herinneren dat ik voor de laatste keer koekjes heb gekocht.

I: Dat vind ik knap hoor!

D: Nee dat doe ik eigenlijk nooit

I: Let je nog op de aanbiedingen als je boodschappen doet?

D: Ja soms koop ik iets in de aanbieding wat ik dan niet ken en dan zoek ik er thuis een recept bij.

I: Wat vind je verder van het aanbod van de supermarkten en groenteboeren in Kanaleneiland?

D: Ja volgens mij is het wel prima. Er is denk veel aanbod.

I: Buiten de deur eten. Als we kijken naar 20 jaar geleden dan was dat nog een stuk minder gebruikelijk. Nu zien we steeds meer restaurants en take-away zaken, bezorgdiensten. Wanneer ga jij uit eten?

D: Bijna nooit eigenlijk. Een beetje uit noodzaak eigenlijk. Ik plan het weinig maar heel af en toe dat ik met iemand uit eten ga.

I: Heel sporadisch dus

D: Precies

I: En is dat dan meestal in Utrecht?

D: Ja of bij een vriend in Rotterdam net waar we zijn

I: Ken je in de wijk ook restaurant

D: Ja die pizzeria daar. Ik haal daar weleens pizza

I: Dat eet je dan verder gewoon thuis op?

D: Ja ik bestel eigenlijk niet zo vaak ik deed dat eerst wel in mijn vorige huis. Maar ik ben daar een beetje van terug gekomen.

I: En waarom ben je daarvan teruggekomen?

D: Ik weet niet ik vind het te makkelijk

I: Geeft je dat een slecht gevoel?

D: Ik weet niet het is allemaal. Dingen mogen ook wel moeite kosten. Hetzelfde als je je boodschappen laat bezorgen met Picnic dan denk ik het kan wel het is ook wel handig maar moet je het ook wel willen? Ik denk de supermarkt binnen gaan is ook wel gezond ofzo.

I: Ik heb juist met iemand gesproken die mij vertelde dat ze bij Picnic besteld om de verleidingen van de supermarkt uit de weg te gaan.

D: Oja. Ik weet niet ik denk dat het goed is om fysiek er heen te gaan. Het hele idee gewoon dat alles heel makkelijk wordt gemaakt. Een soort luiheid ofzo..

D: Het leuke aan een supermarkt zoals deze is dat het nooit hetzelfde is. Deze paprika zouden ze bijvoorbeeld nooit bij de AH verkopen al hebben ze daar natuurlijk wel de buitenbeentjes.

I: Het is allemaal natuurlijk gewoon goed eetbaar

D: Ja precies

I: Maar restaurants waar je echt kan zitten in Kanaleneiland die ken je niet?

D: Nee dat is er denk ook niet echt. Ik zou niet weten... in het winkelcentrum volgens mij ook niet. Maar heel de wijk zijn ze natuurlijk een beetje aan het veranderen. Ze zouden gewoon... een nieuwe koffiebar moet er komen ergens en waar je ijs kan halen. Laatst wilde ik ergens ijs halen wat ik echt nooit doe maar ik had er zin in maar dat kan hier niet want er is gewoon geen ijssalon. En gewoon een goede kroeg!

I: Daar heb je dus wel behoefte aan?

D: Ja dan hou je ook mensen meer in de wijk. Zeker de jonge mensen die bij mij in de buurt wonen die gaan nu voor een biertje nog naar de stad. Terwijl het leuk zou zijn als vrienden die in Zuilen bijvoorbeeld wonen ook hierheen kunnen komen om een biertje te doen. Dus dan hou je die wijk wat meer betrokken dan dat Kanaleneiland alleen maar het stukje is waar je woont en verder niks doet. Het zou denk goed zijn als er wat meer horeca zou zijn.

I: Ben je opzoek naar de gezelligheid in de wijk?

D: Nou ja en ik hoef niet naar de stad te fietsen. Het zou voor de wijk ook wel goed zijn denk ik.

I: Hoe zou het dan een positieve boost kunnen geven? Kan je dat uitleggen?

D: Ik denk dat Kanaleneiland ook wel een bepaalde reputatie heeft. Hoe zeg ik dat....

I: Misschien niet the place to be?

D: Ja, en de samenstelling is dusdanig dat mensen er niet graag naartoe gaan. Die hele upgrade is denk ik ook wel goed maar dan moet je er ook een gevolg aan geven dat mensen er graag naar komen.

I: Bedoel je mensen buiten de wijk?

D: Ja, dat lijkt mij wel. Ze willen de wijk meer gaan mixen en niet alleen met de mensen die hier wonen maar als je mensen van buiten ook meer betreft. Ik heb het gevoel dan het er toch een beetje erbuiten ligt. Je hebt Utrecht en Kanaleneiland het is toch ook wel een beetje een begrip geworden. Misschien is dat ook wel een beetje mijn eigenlijk idee hoor. Het moet een plek worden waar je niet alleen maar woont daar wordt het een beetje triest van.

I: Ze hebben hier natuurlijk niet altijd hetzelfde. Moet je dan vaak improviseren?

D: Nou er zijn een aantal dingen die ik altijd koop en die ze altijd hebben bijvoorbeeld paprika's en bananen en iets van fruit erbij nog als het er een beetje normaal uit ziet. Je moet ook een beetje zoeken en niet gefrustreerd raken als je een hele bak moet weggooien.

I: Ja het is ook niet duur

D: Nee drie bakken voor een euro dus als ik dan moet weggooien is het niet zo heel erg



I: De overheid is aan het kijken hoe ze een gezonde keuze kunnen stimuleren. En met de vraag hoe ze de stad kunnen inrichten om deze keuze makkelijker te kunnen maken. Heb jij al een idee hoe ze dit aan kunnen pakken?

D: Een gezond keuze stimuleren door de ruimtelijk ordening? Ja ik weet niet mensen kiezen altijd voor het gemak en het geld. Dus je moet een gezondere keuze makkelijker maken. Kijk die btw verhoging is natuurlijk hartstikke dom. Dat begrijp je dan toch niet!

I: Nee daar ben ik het met je mee eens

I: Als we naar de ruimtelijke inrichting kijken valt er ook te denken aan een stop op fastfoodketens in bepaalde buurten. Dat is in Londen al ingevoerd waar een ban rondom scholen is ingevoerd maar ook in Amsterdam zijn buurten aangewezen waar geen nieuwe fastfoodketens zich meer mogen vestigen. Denk je dat dat iets uit zou maken? Zou het een optie zijn voor Kanaleneiland?

D: Ik zou het prima vinden. Ik heb er geen probleem mee maar of het een oplossing dat denk ik niet. Het is gewoon een korte termijn oplossing, een symptoom bestrijding.

I: Hoe bedoel je het is een korte termijn oplossing?

D: Nou uiteindelijk wil je er toch naartoe dat mensen uit zichzelf dat fastfood eten ook niet meer willen. Dus als je zegt van he er mogen er niet meer bijkomen dan is het een schijnconstructie wat niks oplost.

I: Geeft het dan alleen een signaal af?

D: Nouja als ze fastfood willen hebben dan halen ze het toch wel ergens anders

I: Het is natuurlijk ook niet zo dat het niet meer in de buurt zit maar er mogen er niet meer bijkomen

D: Nou ik weet het niet. Uiteindelijk ik zou er denk wel voor zijn. Prima. Ik ben er wel voor misschien dat het dan wel minder wordt verkocht. Maar als ze het willen gaan ze het toch wel halen. Het zou misschien ook wel goed zijn voor de buurt om meer variatie te hebben.

I: Variatie in eten?

D: Ja in eten. Op de Marnixlaan is nu een meneer Smakers geopend dat lijkt mij hartstikke leuk als dat hier ook zou komen maar dat zie ik nog niet zo snel gebeuren.

I: Tien jaar geleden op de Marnixlaan denk ook nog niet.

D: Nee dat is zo

I: Dit pad weet jij dus altijd te vermijden?

D: Ja. Nou weet je wat natuurlijk de truck is je moet nooit boodschappen doen als je honger hebt. Dat is het domste wat je kan doen. Ik doe het zelf ook nog wel eens en daarom probeer ik ook een keer in de week boodschappen te doen. Als ik thuis kom uit mijn werk en dan eten ga kopen dat is natuurlijk niet handig. Dan ga je allemaal dingen kopen...

I: Het laatste onderdeel. Ik wil het met je hebben over zogenoemde voedselinitiatieven. Er valt bijvoorbeeld te denken aan eettafels dit zijn avonden vaak in buurtcentrums waar een goede maaltijd wordt aangeboden. Maar ook aan buurtmoestuinen en ze zijn ook bezig met de aanleg van een voedselbos in Rijnvliet waar het openbaar groen bijna geheel eetbaar is. Ben je betrokken bij een van de voedselinitiatieven?

D: Oke, dat is wel leuk!

I: Ja dat vind je wel leuk?

D: Ja natuurlijk als je het gewoon mag pakken. Dat is toch goed!

I: Wat weet je van een buurtmoestuin?

D: Nou bij huis van Vrede is er ook 1,2. Die hebben een tuin en daar kan je gebruik van maken maar verder in de wijk weet ik het niet

I: Zijn er voordelen te benoemen van een buurtmoestuin?

D: Ja de kennis waar je eten vandaan komt

I: De bewustwording

D: Ja nouja ik vind dat woord nooit zo fijn. Bewustwording is het doel op zich dan ofzo. Ik denk dat het wel goed kan zijn.

I: Je bezoekt de eettafel huis van Vrede. Wat is hiervoor de reden?

D: Het is niet echt een eettafel gewoon een bijbelgroep

I: Is het dan het middel?

D: Ook niet echt maar eten moet je toch. En nu hoef ik ook een dag minder te koken dus dat vind ik ook wel chill.

D: Mijn boodschappen betaal ik altijd cash

I: Waarom doe je dat?

D: Ik heb gewoon een budget voor de maand. Het is dan ook bijna een doel om het voor een tientje minder te doen.

## Transcript Marijn Lidl& Vasco de Gamalaan 18-06-18 Duur 36 min

I: Ik wil beginnen met het hebben over gezondheid en de rol die voeding daarin in speelt. Wat betekent gezondheid voor jou in je dagelijkse leven?

M: Ja ik vind het belangrijk om lekker in je vel te zitten. Ik heb het idee dat door gezond en regelmatig te sporten je lekker in je vel zit dus dan is gezondheid wel belangrijk.

I: Sporten vind je dus heel belangrijk voor je gezondheid. Wat voor sport doe je?

M: Op dit moment sport ik niet zo heel veel omdat ik best wel druk was met afstuderen. Maar ik ga altijd naar de sportschool en dan doe ik van de bodypump lessen. Maar ik let niet zozeer op mijn eten want ik eet ook wel wat ik lekker vind maar ik vind het juist wel heel lekker... gezonde dingen vind ik juist wel heel lekker dan van die frituur dingen. Dat smaakt allemaal hetzelfde eigenlijk. Af en toe als ik een keer heel brak ben of zo. Zoals vanavond dan ga ik liever kaasfonduen wat eigenlijk ook niet gezond is want het is alleen maar kaas maar er zitten wel groente bij.

I: Vind je het ook altijd makkelijk om een gezonde keuze te maken in de supermarkt?

M: Nou ongezond is dus wel goedkoper. Tenzij je hier boodschappen doet want hier heb je super goedkope groente.

I: Kom je dan ook meestal hier voor je groente en fruit?

M: Groente en fruit haal ik altijd hier. Brood enzo dat haal ik dan bij de AH en limonade en dat soort dingen. Verder haal ik veel bij de Lidl en dit soort zaakjes.

I: Je gaat dus naar de AH. Dat is wat verder weg. Waarom ga je daar dan toch heen?

M: Ik ben ook wel een beetje zinnig. Ik wil wel gewoon goede dingen dus ik vind brood van de Lidl 'dat ga ik echt niet eten'

I: Omdat je het minder lekker vindt?

M: Ja het is veel te droog. Het zit misschien ook wel deels tussen mijn oren. Mijn ouders hadden altijd brood van de bakker en die zeiden dat brood van de Lidl ongezonder is omdat er veel vet in zit enzo.

I: Waar haal jij je kennis over gezonde voeding vandaan?

M: Nou ik ben dus verpleegkundige. Daar heb je het natuurlijk veel over voeding.

I: Is dat dan een heel vak wat je hebt gehad?

M: Nee maar je kijkt wel goed naar voeding. Je checkt de patient ook elke keer op ondervoeding. Je geeft ze iedere dag voorlichting over hoe ze hun eigen gezondheid kunnen verbeteren door goed te eten. Mijn scriptie heb ik gedaan over het beter voorbereiden van ouderen op een open hart operatie. Daarin was voeding ook heel belangrijk, eigenlijk een van de belangrijkste componenten. Ze moeten veel eiwitten eten zodat ze na de operatie minder complicaties krijgen. Dus in die zin ben ik er wel veel mee bezig.

I: Heb je een idee hoe ze het in de supermarkt makkelijker kunnen maken om een gezonde keuze te maken?

M: Ehhh..

I: Vind je de labels bijvoorbeeld altijd duidelijk?

M: Nee de labels verkopen alleen maar alsof alles gezond is. Nou toevallig heb ik afgelopen weekend een documentaire gezien over overgewicht in Amerika.

I: Ja die heb ik ook gezien!

M: Dat in die light producten net zo veel suiker zit. Dat aspartaan ook gewoon glucose bevat en dat het gewoon omgezet wordt in suikers. Maar ik eet sowieso nooit light producten. Ik vind het en niet lekker en ik wil gewoon goed producten. Dan wil ik ook gewoon echt suiker.

I: Als we verder kijken naar boodschappen doen dan doet iedereen dat om zijn eigen manier. Sommige keuzes maak je snel en andere maak je minder snel. Hoe gaat dat bij jou? Je zei al dat je naar de AH gaat voor sommige producten, naar deze winkel voor groente en fruit en voor de rest naar de Lidl. Maar maak je bijvoorbeeld een lijstje?

M: Soms maar meestal niet. Meestal ga ik naar de supermarkt voor mijn avond eten en dan bedenk ik daar wat ik nodig heb.

I: Dan bedenk je het dus van te voren in je hoofd?

M: Ja

I: Belanden er dan nog weleens producten in het mandje die je van te voren niet van plan was om te kopen?

M: Ja als ik echt honger heb en ik ga boodschappen doen dan zit mijn mandje altijd lekker vol hoor. Maar het is niet... ik koop dus bijvoorbeeld geen chips. Ik koop meer maar niet perse ongezond. Misschien koekjes ofzo of chocolade. Maar niet heel vaak hoor. Je koopt natuurlijk altijd meer als je honger hebt.

I: Is dat het enige moment waarop je eerder geneigd bent om wat ongezonds te kopen?

M: Ja toen ik nog studeerde toen ging ik echt drie keer per week uit en dan dronk ik bier dat compenseer ik nu gewoon met chocolade. Ik drink nu helemaal niet veel meer dus dat compenseer ik met chocolade.

I: Haha

I: En hoe vaak doe je boodschappen in de week?

M: Dat verschilt. Ik weet vaak mijn plan nog niet voor de hele week maar meestal koop ik op maandag alles behalve het avondeten voor de hele week en dan kijk ik het voor de rest per dag aan.

I: En ben je tevreden met het aanbod van supermarkten en groenteboeren in deze buurt?

M: Ja ik vind het top dat deze winkeltjes er zitten. Ik ben op zich wel tevreden. Het is hier best makkelijk om veel groente en fruit te kopen maar je hebt aan de andere kant ook een hoop snackbars. Ik kom er al drie tegen onderweg naar de supermarkt! Maar ik kom er eigenlijk nooit.

I: En waarom ga je daar nooit naar toe?

M: Nou het zie er niet zo aantrekkelijk uit. Door de inrichting en als ik dan een keer wat vets wil hebben dan ik wil ik het ook echt wel lekker hebben.

I: En dat lekkere kan je alleen in de binnenstad vinden?

M: Ja maar ik doe dat ook echt bijna nooit.

I: Als we verder kijken naar buiten de deur kijken dan zien we dat dat in vergelijking met twintig jaar geleden een stuk normaler is geworden. Er zijn steeds meer restaurants, bezorgdiensten en take-away zaken. Wanneer ga jij uiteten?

M: Nou best wel regelmatig

I: Is dat dan altijd gepland?

M: Nee soms wel en soms niet. Als je een dagje weg bent gegaan en dan spontaan nog gaat eten maar ook als er wat te vieren valt.

I: In Utrecht waar ga je dan meestal uiteten?

M: Ja heel wisselend. Sowieso wel sushi of in het centrum wel bij restaurantjes.

I: Is het altijd in de binnenstad?

M: Ja dat eigenlijk wel

I: Ken je ook nog restaurants in Kanaleneiland?

M: Ja in Transwijk daar zit een sushi restaurant waar ik laatst ben geweest.

I: Was dat een succes?

M: Ja heel erg. Eigenlijk vond ik het beter dan de laatste keer dat ik bij Sumo was. Meestal denk je toch ik wil uiteten en dan ga je naar de binnenstad en dan kijk je daar voor een restaurant.

I: Vond je het dan ook leuk dat het zo in de buurt was?

M: Nou je zit daar dus om half elf in je eentje. Ja als je gezellig een avond je weg wil dan ga je naar het centrum. Dan zit na het eten iedereen nog een beetje te borrelen en dan ga je misschien nog ergens anders een drankje doen in plaats dat je alleen maar in een restaurant zit.

I: Kwa take- away zaken gaf je al aan dat het vooral snackbars zijn

M: Ja en van die toko zaakjes

I: Zou je graag een ander aanbod van take- away zaken zien in Kanaleneiland?

M: Nou ik mis het niet echt ik kies er ook zelf voor om in deze wijk te wonen. Als je hier meer aanbod hebt van die luxe dingen dan wordt ook gelijk je kamer duurder. En ook misschien je eigen portemonnee want je gaat dan ook misschien eerder eten halen. Het lijkt mij wel leuk om hier meer koffietentjes te hebben. Al is het hier ook niet zo sfeervol dus dan zou ik misschien alsnog eerder lekker aan de gracht gaan zitten.

I: De sfeer heeft dan te maken met de opzet van de wijk?

M: Ja hoe de huizen hier eruit zien. De bedrijven... Het is niet van ik ga hier lekker in Kanaleneiland op stap.

I: De overheid is bezig met het stimuleren van een gezonde keuze. De inrichting van de buurt speelt hier een rol in. Heb je een idee hoe ze een gezondere keuze kunnen stimuleren?

M: Toch minder snackbars. Maar aan de andere kant hier wonen ook allemaal laag geschoolde mensen dus die eten ook meer van die snackbar dingen. Dus die kunnen hier ook prima rondkomen want iedereen koopt het toch wel. Een verbod erop heeft toch niet echt zin. In de Lidl wordt al niet veel naar je toe gegooid kwa aanbiedingen die zijn hier bijna niet. Toko's hebben sowieso bijna alleen groente en fruit. Ik denk niet dat ze er veel mee kunnen doen. Het is ook de doelgroep die hier woont. Maar wat je in het begin ook zei dat hier steeds meer afgestudeerden komen wonen. Dan verschuift het natuurlijk ook wel weer in de wijk. Een ander groep mensen, dan is er ook steeds minder vraag naar dingen zoals 'halal fried chicken'.

I: Het trekt dan ook weer een ander soort ondernemer?

M: Ja dat denk ik wel.

I: Maar je zou niet graag je vrienden willen uitnodigen om een drankje te gaan doen in Kanaleneiland als hier een leuk cafe komt?

M: Nee, ik ga liever naar het centrum

I: Je noemde al een verbod op fastfoodketens. Dit is al gaande in Amsterdam waar in bepaalde buurten niet meer nieuwe fastfood zaken zich mogen vestigen.

M: Ja het verplaatst denk alleen maar het probleem want als mensen het willen hebben dan halen ze het wel wat verderop. Ik denk eerder dat voorlichting geven in de wijk meer nut heeft.

I: Op welke manier zouden ze dit kunnen aanpakken?

M: Ja op een vrijblijvende manier. Vooral niet zeggen wat ze moeten doen wat dat gaan ze toch niet doen. Op scholen misschien er ook meer mee doen... op basisscholen en middelbare scholen.

I: Ook zet de Gemeente Utrecht in op voedselinitiatieven. Er valt dan te denken aan eettafels waar de buurt voor een klein bedrag een maaltijd kan krijgen, buurtmoestuinen en eetbaar groen in de openbare ruimte. Een voorbeeld daarvan is het voedselbos in Rijnvliet waar bijna al het groen wat wordt aan gelegd eetbaar is.

M: Buurtmoestuinen dat werkt denk best goed

I: Ja wat voor voordelen zie je dan?

M: Een kind ziet dan zelf waar spinazie en zo vandaan komt. Bij mij in het dorp waar ik vandaan kom daar hadden we ook een tuin. Op de basisschool gingen we dan s middags dat doen. En we gingen er dan ook wat mee maken. Als je het dan zelf doet dan eet je het ook. Je hebt er moeite voor gedaan. Het werkt dan beter dan dat je het gewoon voorschotelt.

I Wat weet je van eettafels?

M: Niks ik wist ook niet dat die er zijn in Kanaleneiland. Je moet er wel behoefte aan hebben om elke week met een groep te eten.

M: Wij hebben trouwens wel in het dorp van mij ouders dat uit alle tuinen ze een groot diner maken. Allemaal gezonde dingen uit alle tuinen. Zoiets kan je natuurlijk ook doen. Ik denk dat dat beter werkt om dat je er dan zelf mee bezig bent geweest

I: En het voedselbos wat ik noemde

M: Ja leuk

I: Blijft het bij leuk

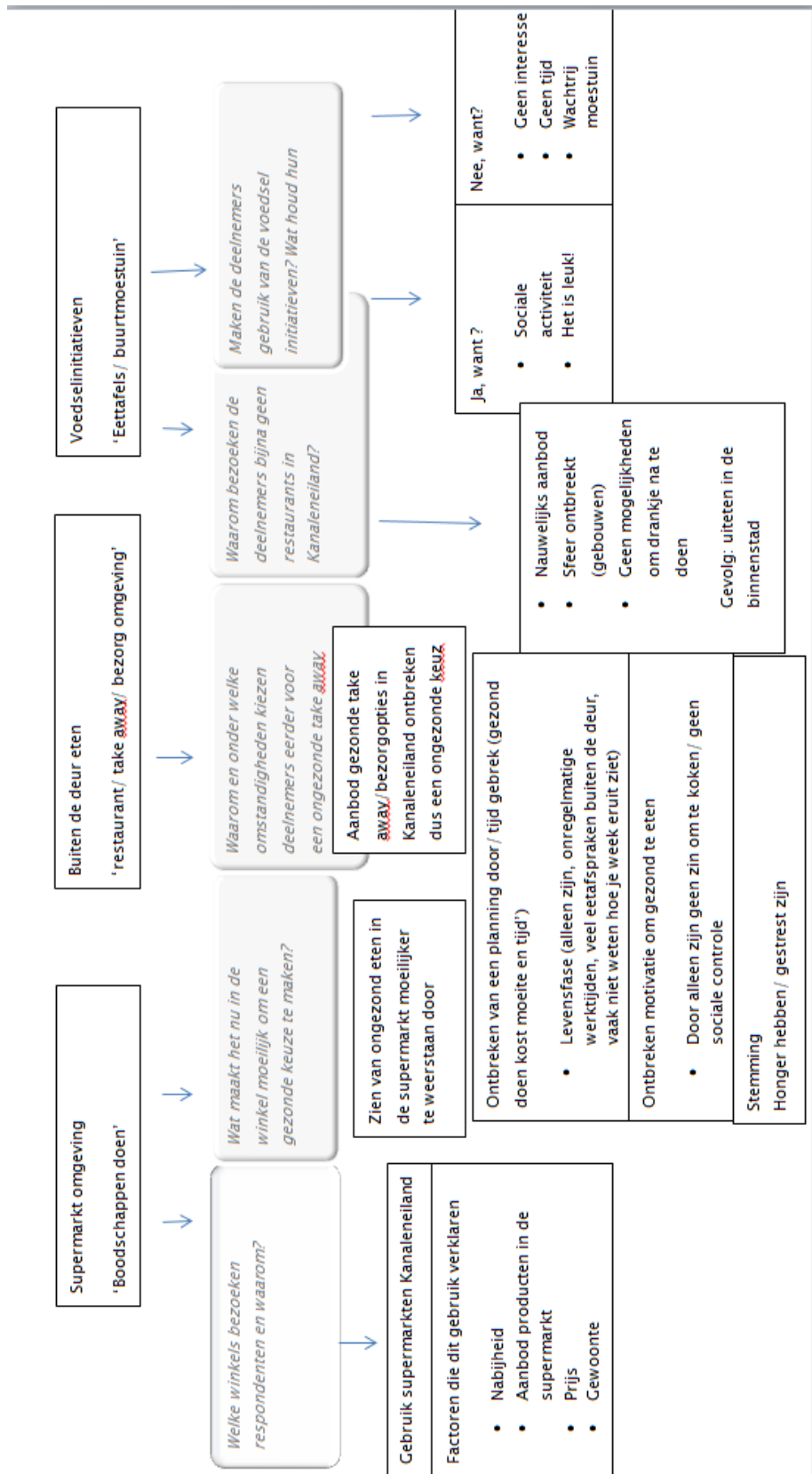
M: Ja ik zou er zelf niks uithalen. Het lijkt mij een beetje vies er plassen dan denk ook al die honden en katten over.

I: Ja zo had ik er nog niet naar gekeken.



## 6. Analyseschema

### Deelvraag 2



### Deelvraag 3

