

# Overbruggende verhalen

Het ontwikkelen van een narratieve duurzaamheidsinterventie gericht op voedselverspilling onder studenten en het identificeren van authentiek taalgebruik



LOVE  
FOOD  
hate waste

Door I. I. de Vette

5594928

Communicatie- en Informatiewetenschappen

Universiteit van Utrecht

Begeleider Prof. Dr. H. Hoeken

5 mei 2019

8528 Woorden



## Inhoud

Samenvatting.....	3
Inleiding .....	4
Theoretisch kader.....	5
Methode .....	9
Respondenten .....	9
Onderzoeksmethode en procedure .....	9
De vierstappenmethode toepassen .....	9
Authentiek taalgebruik.....	11
Analyse en interpretatie.....	12
De huidige fase van gedragsverandering bij de studenten.....	12
De vijf kernelementen van Boeijinga et al. (2017) .....	12
Aard van het huidige gedrag .....	12
Ervaren negatieve gevolgen .....	14
Gewenste situatie.....	14
Positieve gevolgen.....	14
Ingezette strategieën voor het uitvoeren van het gewenste gedrag.....	15
Authentiek taalgebruik.....	17
Afkortingen.....	17
Intensiveerders.....	18
Engelse woorden .....	18
Uitroepen.....	18
Uitdrukkingen .....	19
Conclusie .....	21
Discussie .....	21
Literatuurlijst .....	24
Bijlages.....	27
Bijlage 1: Demografische gegevens respondenten .....	27
Bijlage 2: Vragenlijst respondenten .....	28
Bijlage 3: Overzicht van de uitspraken over aard van het gedrag.....	30
Bijlage 4: Uitspraken over de ervaren negatieve gevolgen.....	37
Bijlage 5: Uitspraken over de ervaren positieve gevolgen .....	38
Bijlage 6: Uitspraken over strategieën tegen voedselverspilling .....	40
Bijlage 7: Uitspraken van authentiek taalgebruik .....	47
Bijlage 8: Narratieve duurzaamheidsinterventie.....	61
Bijlage 9: Verklaring kennisneming regels m.b.t. plagiaat .....	62

## Samenvatting

In dit onderzoek is gekeken naar de mate waarin de vierstappenmethode voor *storybridging* van Boeijsinga, Hoeken & Sanders (2017) ingezet kan worden om een narratieve duurzaamheidsinterventie, gericht op het verminderen van voedselverspilling onder studenten te ontwikkelen. De eerste drie stappen van de vierstappenmethode werden succesvol toegepast: de huidige fase van gedragsverandering bij de doelgroep 'studenten' kon geïdentificeerd worden, de kernelementen konden bepaald worden en het narratief kon ontwikkeld worden. Hieruit is geconcludeerd dat de vierstappenmethode voor *storybridging* ingezet kan worden voor de ontwikkeling van een narratieve duurzaamheidsinterventie. Daarnaast is de wijze onderzocht waarop authentiek taalgebruik geïdentificeerd kan worden. Op basis van de literatuur werd een vijfstappenplan ontwikkeld om authentiek taalgebruik binnen interviewtranscripten te identificeren. In stap 1 werden de transcripten onafhankelijk gecodeerd door twee of meer personen. Hierbij werd gelet op opvallende, dubbelzinnige en veelvoorkomende woorden, uitdrukkingen en uitspraken. In stap 2 werd gekeken of de woorden, uitdrukkingen en uitspraken van de personen uit de eerste stap overeenkwamen. Dit duidde aan dat de woorden, uitdrukkingen en uitspraken opvielen. In stap 3 werd gecontroleerd of de woorden, uitdrukkingen of uitspraken door drie of meer respondenten werden gebruikt zonder dat de interviewer deze eerst uitgesproken had. In stap 4 werden de woorden gecategoriseerd op basis van de kernelementen van de vierstappenmethode van Boeijsinga et al. (2017) en in stap 5 werden woorden, uitdrukkingen en uitspraken geselecteerd die toegepast konden worden op de ontwikkeling van een narratief voor een duurzaamheidsinterventie. Aan de hand van dit vijfstappenplan is authentiek taalgebruik succesvol geïdentificeerd. In de toekomst kunnen de vierstappenmethode van Boeijsinga et al. (2017) en het vijfstappenplan uit dit onderzoek ingezet worden om verschillende narratieve interventies voor *storybridging* te ontwikkelen.

## Inleiding

Het klimaat en milieu zijn tegenwoordig veelbesproken onderwerpen, vooral in het nieuws komen deze onderwerpen vaak naar voren. Klimaatmarsen zijn in verschillende landen georganiseerd (NOS, 2019) en er zijn campagnes opgezet zoals 'Hoe verspillingvrij ben jij?' (Samen tegen voedselverspilling, z.d.) Veel mensen willen bijdragen aan een duurzamere en schonere wereld, maar het daadwerkelijk verduurzamen is lastig. Zo wordt bijvoorbeeld in Nederland nog 700 miljoen kilo goed voedsel verspild (milieu centraal, z. d.). Studenten zijn zich bewust van alle verspilling in de wereld en bewaren overgebleven voedsel dan ook in een bakje voor een andere keer in plaats van het weg te gooien en te verspillen. Helaas komt die 'andere keer' in de praktijk zelden voor (Rood, Van Gelder & Van Zeijts, 2014). Vaak wordt dit bakje ergens achterin de koelkast beschimmeld teruggevonden en verdwijnt het alsnog in de prullenbak.

Hier gaat iets mis tussen de intentie en de uitvoering van het gedrag. Hoe kan het dat 90% van de mensen wel de intentie heeft om voedselverspilling tegen te gaan, maar 33% van alle voedselverspilling alsnog door de consument, met name jongeren onder de 25 jaar, wordt veroorzaakt (Temminghoff & Damen, 2013, pp. 29, 67, 83)? Wat kan gedaan worden om mensen met deze intentie het gedrag daadwerkelijk door te laten zetten? Een oplossing kan liggen in het concept *storybridging* (Boeijinga, Hoeken & Sanders, 2017). Boeijinga et al. (2017) hebben met hun onderzoek aangetoond dat intenties succesvol kunnen worden omgezet in gedrag doormiddel van *storybridging*. *Storybridging* is het inzetten van verhalen om mensen voorbeeldgedrag te tonen wat hen vervolgens in staat stelt om de kloof tussen de intentie en het gedrag te overbruggen. In het onderzoek van Boeijinga et al. (2017) ligt de nadruk op gezondheidsinterventies, maar is deze methode ook in te zetten voor andere interventies, zoals een duurzaamheidsinterventie? De hoofdvraag van dit onderzoek luidt als volgt:

'In welke mate kan de vierstappenmethode voor *storybridging* ingezet worden om een narratieve duurzaamheidsinterventie te ontwikkelen gericht op het verminderen van voedselverspilling?'

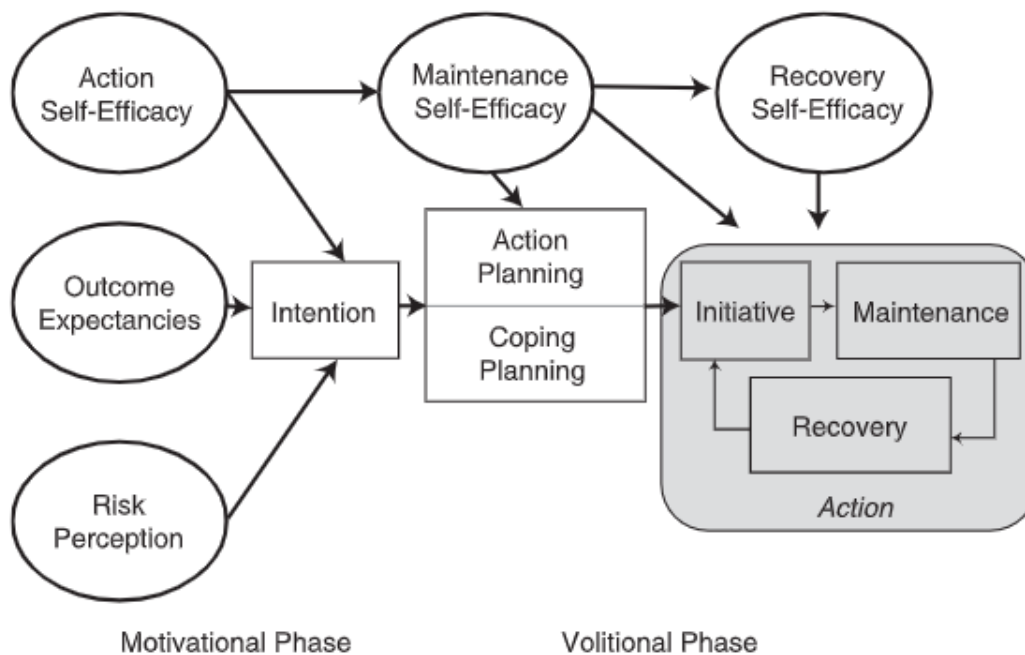
Een narratief voor *storybridging* moet geloofwaardig zijn om de intentie-gedragskloof te kunnen overbruggen (Boeijinga et al., 2017, p. 926). Een narratief wordt geloofwaardiger wanneer deze herkenbaar en dus authentiek, aanvoelt voor de lezer. (Dillard & Pfau, 2002; Gorden, 1978; Larkey & Hecht, 2010). Boeijinga et al. (2017) gebruikten quotes uit interviews en commentaren van de doelgroep om authentiek taalgebruik in het narratief te creëren. Hierdoor werd het narratief herkenbaar voor de lezer. Deze manier ontbreekt echter aan een structurele methode om authentiek taalgebruik te identificeren. De deelvraag in dit onderzoek als volgt:

'Op welke wijze kan "authentiek" taalgebruik geïdentificeerd worden aan de hand van interviews?'

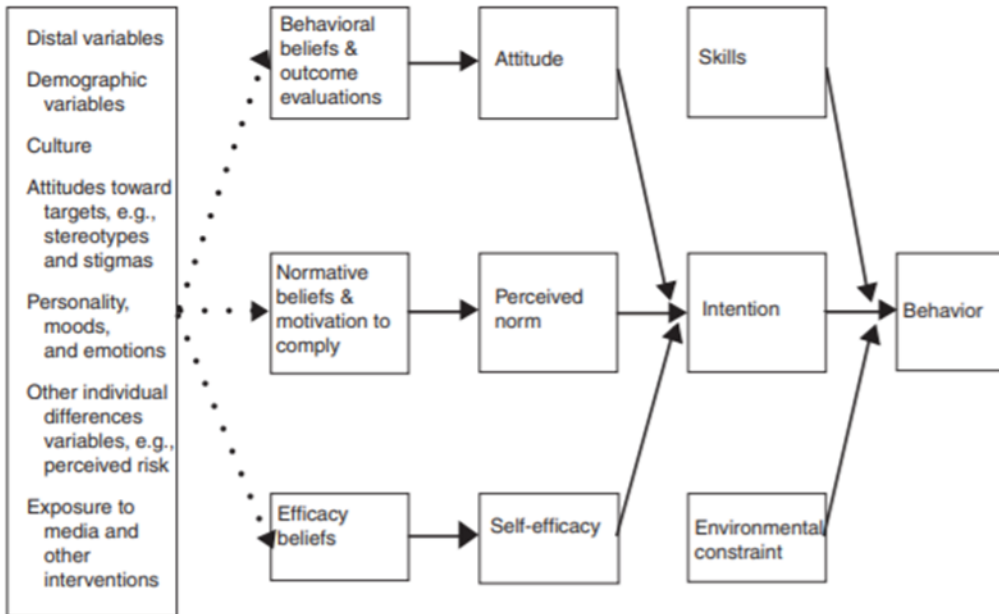
Een structurele methode wordt op basis van literatuur ontwikkeld en ingezet om authentiek taalgebruik binnen interviews te identificeren. Wanneer blijkt dat de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) ook voor andere narratieven in te zetten is en wanneer een succesvolle methode is ontwikkeld voor het identificeren van authentiek taalgebruik, kan dit ingezet worden om de intentie-gedragskloof bij andere gedragingen te dichten.

## Theoretisch kader

De vierstappenmethode van Boeijinga, Hoeken & Sanders (2017) is onder andere gebaseerd op het *Health Action Process Approach*, ofwel het HAPA-model van Schwarzer (2008), wat te zien is in Figuur 1. Dit model suggereert dat een gedragsverandering gerealiseerd wordt door een combinatie van pre-intentionele motivatieprocessen die leiden tot gedragsintenties en post-intentionele processen die leiden tot de gedragsverandering. Schwarzer onderscheidt in dit model drie groepen mensen op basis van hun gedragsveranderingsfase (2008, p. 13), oftewel; hoe ver zij zijn om gezonder gedrag uit te voeren. Zo zijn er *non-intenders*, mensen die het gezonde gedrag niet willen uitvoeren. Daarnaast zijn er *actors*, mensen die het gezonde gedrag al uitvoeren en tot slot zijn er *intenders*, mensen die het gezonde gedrag willen uitvoeren maar dit nog niet doen. Bij deze groep is sprake van de zogeheten intentie-gedragskloof. Meta-analyses wijzen uit dat intentie niet voldoende is om gedrag daadwerkelijk uit te voeren (Armitage & Conner, 2001; Sheeran, 2002). Dit wordt wel beweed in modellen voor beredeneerd gedrag zoals het *Integrative Model of Behavioral Prediction* van Fishbein en Yzer (2003), te zien in Figuur 2, waarin staat dat gedrag voorspeld wordt door intenties, vaardigheden en obstakels uit de omgeving. Hier wordt dus geen rekening gehouden met de intentie-gedragskloof.



Figuur 1: Health Action Process Approach (naar: Schwarzer, 2008, p. 6)



Figuur 2: Integrative model of behavioral prediction (naar: Fishbein & Yzer, 2003, p. 167)

Elke groep vereist een andere vorm van communicatie volgens Schwarzer (2008, p. 13). De groep 'non-intenders' zit in de motivatiefase, dus moet de communicatie zich richten op de motivatie van *non-intenders* om het gezonde gedrag uit te voeren. Volgens Schwarzer wordt de motivatie gestimuleerd door in te spelen op drie determinanten: *risk perception*, *outcome expectancies* en *action self-efficacy* (2008, pp. 6-7). *Risk perception* is de mate waarin iemand de risico's voor zijn of haar gezondheid inschat bij het voortzetten van het huidige gedrag. De *outcome expectancies* zijn de verwachtingen van iemand over de gevolgen van het gewenste gedrag en de *action self-efficacy* is de mate waarin iemand gelooft dat hij of zij het gewenste gedrag uit kan voeren. De groep 'actors' voert het gedrag al uit en hoeft dus niet meer gestimuleerd te worden om het gezonde gedrag uit te voeren. Echter kan bij deze groep de communicatie zich richten op de preventie van een eventuele terugval in het ongezonde gedrag (Schwarzer, p. 13). De groep 'intenders' bevindt zich tussen de twee eerstgenoemde groepen in. De intentie voor het gedrag is aanwezig maar het lukt de *intenders* nog niet om het gedrag uit te voeren. Tussen iemands intentie om gedrag uit te voeren en het daadwerkelijk uitvoeren in zitten nog obstakels, waardoor het gedrag niet uitgevoerd wordt. Twee van die obstakels zijn benoemd in Hoeken, Boeijinga & Sanders et al. (2017, p. 152 naar Maio et al., 2007). Een obstakel is het niet toekomen aan de uitvoering van het gedrag, dit wordt *failing to get started* genoemd. Het andere obstakel is het tegenkomen van barrières die mensen niet kunnen overmeesteren, dit wordt *getting derailed* genoemd. Voor de *intenders* moet de communicatie zich richten op het overbruggen van de obstakels die voor de kloof tussen de intentie en de uitvoering van gezond gedrag zorgen (Schwarzer, 2008, p. 13). Schwarzer beschrijft twee soorten 'planning' die hierbij kunnen helpen: *action planning* en *coping planning* (2008, p. 13). Bij *action planning* moet iemand nadenken over wanneer, waar en hoe hij of zij het gedrag gaat uitvoeren. Gollwitzer en Sheeran (2006) laten met hun onderzoek zien dat het formuleren van een dergelijke intentie de kans dat iemand het gedrag daadwerkelijk uit gaat voeren vergroot. *Coping planning* houdt in dat iemand van tevoren bedenkt hoe omgegaan kan worden met eventuele barrières. Ook deze vorm van planning vergroot de kans op het daadwerkelijk uitvoeren van het gedrag (Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Een vorm van communicatie die ingezet kan worden om de verschillende groepen van Schwarzer (2008) aan te spreken, is het narratief. Een narratief kan namelijk de determinanten uiteenzetten die nodig zijn om de *non-intenders* te motiveren. Voor de *actors* kan een narratief ook tonen hoe een terugval in ongezond gedrag vermeden kan worden. Tot slot kan een narratief *action planning* en *coping planning* stimuleren bij de *intenders*. Het inzetten van een narratief om mensen aan te zetten tot gewenst gedrag wordt ook wel *storybridging* genoemd (Boeijinga et al., 2017). Boeijinga et al. (2017) hebben een methode ontwikkeld voor het schrijven van narratieven om in te zetten voor *storybridging*, gericht op gezondheidsinterventies. Hierin geven zij vier stappen die gevolgd moeten worden: In de eerste stap wordt de huidige fase van gedragsverandering bij de doelgroep geïdentificeerd (*actor, non-intender* of *intender*) omdat elke groep een ander narratief vereist. In de tweede stap wordt de inhoud geselecteerd. Dit laten zij afhangen van verschillende kernelementen die onder andere gebaseerd zijn op het HAPA-model van Schwarzer (2008): (a) de aard van het huidige gedrag, (b) de ervaren negatieve gevolgen van dit gedrag, (c) de gewenste situatie, (d) de positieve gevolgen van dit gedrag en (e) de ingezette strategieën voor het uitvoeren van het gewenste gedrag. Afhankelijk van de fase van gedragsverandering worden de kernelementen geselecteerd die van toepassing zijn. In de derde stap wordt het narratief geschreven op basis van de eerdergenoemde elementen voor de inhoud. In de vierde en laatste stap vindt een pre-test van narratief plaats (Boeijinga et al., 2017, p. 927). Deze methode blijkt effectief te zijn voor het verhogen van de intentie van de doelgroep (Hoeken et al., 2017, p.161) en biedt praktische stappen voor het schrijven van een narratief voor een gezondheidsinterventie. Echter wijst niets erop dat deze methode alleen in te zetten is voor gezondheidsinterventies. Andere interventies hebben ook te maken met een doelgroep waarbinnen verschillende fases van gedragsverandering te vinden zijn. Daarnaast hebben andere interventies ook de verschillende kernelementen van Boeijinga et al. (2017). Hierdoor is het te verwachten dat de vierstapenmethode van Boeijinga et al. (2017) ook in te zetten is bij de ontwikkeling van narratieven voor andere interventies dan gezondheidsinterventies.

Tijdens de derde stap van Boeijinga et al. (2017), het schrijven van het narratief, moet er op worden gelet dat het narratief isomorf is. Dit houdt in dat het narratief situaties of gedragingen moet beschrijven die het publiek herkent, inclusief relevante personages, gebeurtenissen en barrières (Boeijinga et al., 2017, p. 927). Dit zorgt onder andere voor de identificatie van de lezer met het personage wat tot een overtuigender narratief leidt (Graaf, Hoeken, Sanders & Beentjes, 2012). Een andere manier om een narratief isomorf te maken is door middel van taal. Authentieke taal reflecteert namelijk de cultuur van de doelgroep, inclusief de bijbehorende overtuigingen, normen en waarden (Larkey and Hechts, 2010 zoals beschreven in Boeijinga et al., 2017, p. 926). In het onderzoek van Boeijinga et al. (2017) werden quotes en commentaren van de doelgroep gebruikt om authentiek taalgebruik te creëren. Dit is een subjectieve methode. Daarom wordt in dit onderzoek getracht een structurele en meer objectieve methode te ontwikkelen om authentiek taalgebruik te identificeren en toe te passen.

Wat taal 'authentiek' maakt is een debat dat al sinds 1960 wordt gevoerd (Lewkowicz, 2000) en nog steeds gaande is. In dit onderzoek is gebruik gemaakt van de definitie zoals omschreven door Gilmore (2007, p. 98): *'Authenticity relates to: (...) the language produced by a real speaker/writer for a real audience, conveying a real message'*. Oftewel, taal is authentiek mits dit geproduceerd is door een echte spreker of schrijver voor een echt publiek met een echte boodschap. Interviews zijn op basis van deze definitie een goed voorbeeld van authentieke taal. De geïnterviewden zijn hier namelijk zichzelf (echte spreker), spreken tegen de interviewer (echt publiek) met antwoorden op basis van wat zij echt van iets vinden (echte boodschap). De taal die gebruikt is door de geïnterviewden vormt dan ook de basis in dit onderzoek voor het identificeren van authentiek taalgebruik. Om vast te stellen of de taal authentiek is voor de doelgroep en niet voor de specifieke geïnterviewde, zijn twee voorwaarden gesteld. De woorden, uitspraken en uitdrukkingen moeten specifiek zijn voor de groep en vaak gebruikt zijn door verschillende leden van de groep.

Het herkennen van specifieke woorden, uitspraken en uitdrukkingen kan gerealiseerd worden door het onderzoeken van de betekenis van deze woorden, uitspraken en uitdrukkingen binnen de groep. Uitspraken kunnen in de ene context namelijk een andere betekenis hebben dan in een andere context (Mitra, Mitra, Riedl, Biemann, Mukherjee & Goyal, 2014). In dit onderzoek wordt de doelgroep van het narratief gezien als de context. Uitspraken kunnen binnen de doelgroep een bepaalde betekenis hebben die verschilt van de betekenis in een andere groep. Hierdoor kunnen deze uitspraken als authentiek worden gekarakteriseerd. De uitspraak 'hij is echt ziek' zal bijvoorbeeld bij een groep verpleegkundigen eerder geïnterpreteerd worden als 'hij is echt onwel' terwijl dezelfde uitspraak bij jongeren eerder 'hij is echt cool' betekent. Daarnaast moeten de woorden, uitspraken en uitdrukkingen gebruikt worden door verschillende leden van de groep, anders kunnen deze niet toegeëigend worden aan de groep maar alleen aan de specifieke geïnterviewde.

Boeijinga et al. (2017) haalden quotes uit interviews met de leden van de doelgroep voor het creëren van authentieke taal. Hierbij is echter geen rekening gehouden met het verschil tussen spreektaal en schrijftaal. Het gebruik van spreektaal binnen een narratief kan er namelijk toe leiden dat een narratief lastiger wordt om te lezen en een lastig te lezen narratief wordt juist minder overtuigend (Dillard & Pfau, 2002, p. 373). Van der Wouden (2012) beschrijft drie kenmerken van spreektaal. Een kenmerk van spreektaal is fonologische reductie, oftewel woorden korter uitspreken. Een voorbeeld hiervan is het zeggen van 'tuurlijk' in plaats van 'natuurlijk'. Een ander kenmerk is het verbuigen van Nederlandse bijwoorden. Andre van Duin zong over 'hele grote bloemkolen' terwijl dit officieel 'heel grote bloemkolen' zou moeten zijn en het derde kenmerk van spreektaal is de veranderende grammatica. In de Nederlandse spreektaal komen vaak zinnen voor met meerdere onderwerpen en persoonsvormen zoals: 'dat vind ik heel zonde, vind ik dan'. Hoewel deze drie kenmerken authentiek kunnen zijn voor het taalgebruik van de groep, zijn ze niet altijd handig om te gebruiken in een narratief voor *storybridging*. Een narratief vol fonologische reductie, verbogen bijwoorden en zinnen met meerdere onderwerpen en persoonsvormen wordt lastig te lezen waardoor het minder overtuigend wordt (Dillard & Pfau, 2002, p. 373). Daarom moet bij het identificeren van authentiek taalgebruik rekening worden gehouden met het verschil tussen spreek- en schrijftaal.

Tot slot moet er bij het identificeren van authentiek taalgebruik op worden gelet dat de woorden, uitspraken en uitdrukkingen niet eerst door de interviewer zijn gebruikt. Mensen hebben namelijk de neiging om woorden die zij horen over te nemen (Bogdashina, 2006, p. 190). Dit wordt ook wel echolalie genoemd. Doordat deze woorden nagezegd worden, kunnen ze geen indicatie zijn voor authentieke taal. Aan de hand van deze literatuur wordt in dit onderzoek een stappenplan ontwikkeld om authentiek taalgebruik te identificeren.



Samenvattend heeft het onderzoek van Boeijinga et al. (2017) laten zien dat hun vierstappenmethode succesvol ingezet kan worden bij de ontwikkeling van een narratief voor gezondheidsinterventies en dat het een intentie kan omzetten in gezonder gedrag. Daarentegen wijst niets in de vierstappenmethode erop dat dit alleen voor gezondheidsinterventies zou kunnen werken. De hoofdvraag in dit onderzoek luidt als volgt: 'In welke mate kan de vierstappenmethode voor *storybridging* ingezet worden om een narratieve duurzaamheidsinterventie te ontwikkelen gericht op het verminderen van voedselverspilling?' Daarnaast blijkt dat authentiek taalgebruik een narratief overtuigender maakt. In het onderzoek van Boeijinga et al. (2017) is authentieke taal geïdentificeerd aan de hand van quotes uit interviews met de leden van de doelgroep. Deze wijze ontbreekt echter aan een structurele methode om authentiek taalgebruik te identificeren. De deelvraag van dit onderzoek is als volgt: 'Op welke wijze kan "authentiek" taalgebruik geïdentificeerd worden aan de hand van interviews?' De wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek is het toevoegen van een structurele methode om authentiek taalgebruik te identificeren. De maatschappelijke relevantie van dit onderzoek is het aantonen of de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) ook ingezet kan worden voor andere interventies. Wanneer dit het geval blijkt te zijn, kan *storybridging* ingezet worden om mensen aan te zetten tot gedrag dat geen specifieke betrekking heeft op hun gezondheid.

## Methodologie

Om de hoofdvraag te beantwoorden, zijn de eerste drie stappen van de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) gevolgd. In de eerste stap is vastgesteld of de doelgroep *actors*, *non-intenders* of *intenders* zijn. Bij de tweede stap zijn de inhoudelijke kernelementen voor het narratief achterhaald. Dit is gedaan aan de hand van een analyse. De derde stap bestond uit het schrijven van een narratief op basis van de elementen uit de tweede stap. Voor de eerste twee stappen zijn twintig semigestructureerde interviews afgenomen. Om de deelvraag te beantwoorden zijn de interviews structureel geanalyseerd op opvallende begrippen, uitspraken en uitdrukkingen.

## Respondenten

De respondenten bestonden uit Utrechtse studenten die regelmatig voor zichzelf of voor anderen kookten en hierbij eten overhielden. De respondenten zijn via persoonlijke netwerken geselecteerd (*snowball sampling*). De respondenten bestonden uit negen mannen en elf vrouwen. De gemiddelde leeftijd was 21,65 jaar. Daarnaast waren alle respondenten studenten aan de Universiteit en woonden zij allen samen met huisgenoten. In Bijlage 1 is een overzicht te vinden van de demografische gegevens van de deelnemers.

## Onderzoeksmethode en procedure

### De vierstappenmethode toepassen

Twintig interviews werden persoonlijk afgenomen in een rustige omgeving. De interviews waren semigestructureerd en bestonden uit zeven thema's. De thema's waren gekozen aan de hand van de enquête van Van Rood et al. (2014) over motieven voor verduurzaming van het voedselsysteem en consumptiegedrag en aan de hand van een factsheet van Dooren & Mensink (2018) over voedselverspilling door consumenten. De thema's waren boodschappen doen, koken, overgebleven voedsel, voedsel bewaren, voedsel weggooien, ervaren barrières en oplossingen voor voedselverspilling.

Om vast te stellen in welke groep de respondenten vielen (*actors, intenders, non-intenders*), werden vragen huidige kook- en verspillinggedrag zoals 'Kook je vaak voor jezelf of voor huisgenoten?' en 'Hoe vaak gooi je voedsel na het koken weg?' Daarnaast werden vragen gesteld over hoe zij tegen hun eigen voedselverspilling aankeken zoals 'Heb je het idee dat je veel ingekocht voedsel moet weggoeien?' en 'Wil je dat dit minder wordt?' Gewenste antwoorden werden vermeden door nadrukkelijk te blijven herhalen dat foute antwoorden niet bestonden en we benieuwd waren naar hun persoonlijk gedachtegoed.

Om de kernelementen te achterhalen, werden vragen gesteld die indirect of direct over de vijf kernelementen van Boeijinga et al. (2017) gingen. Vragen zoals 'Wat doe je met overgebleven voedsel' of 'Hoe vaak gooi je voedsel weg na het koken?' gingen over het huidige gedrag. De negatieve consequenties van het huidige gedrag werden achterhaald met vragen zoals 'Waarom vind je het zonde om voedsel weg te gooien?' en 'Waarom zou je minder voedsel weg willen gooien?'. De gewenste situatie kwam aan de bod door vragen zoals 'Welke voordelen zouden gecommuniceerd moeten worden?' De vraag 'Welke positieve gevolgen denk je te merken bij minder voedselverspilling?' en veelvuldig doorvragen, gaven inzicht in de positieve gevolgen dat het gewenste gedrag met zich meebracht. Vervolgens werd naar de ingezette strategieën voor het uitvoeren van het gewenste gedrag gevraagd, bijvoorbeeld door 'Heb je zelf ideeën hoe je minder voedsel zou kunnen verspillen?' en 'Wat doe je hier zelf aan?' Tot slot werd naar de mening van de respondenten gevraagd over de tips uit de enquête van Van Rood et al. (2014) en de factsheet van Dooren & Mensink (2018): 'Denk je dat een boodschappenlijstje zin heeft?', 'Ben je bereid om weekboodschappen te doen in plaats van dagelijkse boodschappen?' Bijlage 2 bevat de volledige vragenlijst. Hierbij dient te worden opgemerkt dat van de lijst afgeweken werd zodra dit volgens de interviewer nodig was.

De thema's werden op volgorde behandeld waarin deze door de respondent werden aangehaald. Hier is voor gekozen zodat er zo min mogelijk woorden in de mond van de respondent werden gelegd en de nadruk op de associaties van de respondent zelf bleef liggen. Wanneer een thema niet vanzelf aan bod kwam, haalde de interviewer het thema aan zodat alle onderwerpen besproken werden. De interviews duurden gemiddeld 32 minuten. Na afloop werden de respondenten bedankt en werd het onderzoek uitgelegd. Alle interviews zijn getranscribeerd om vervolgens geanalyseerd te kunnen worden.

De interviews zijn geanalyseerd volgens de principes van *the grounded theory approach* zoals omschreven in Boeijinga et al. (2016, p.29). Allereerst is er open gecodeerd, dit hield in dat elk woord en elk stuk tekst een code kreeg om aan te geven wat het onderwerp was. Hierdoor ontstond een lijst van alle aan bod gekomen onderwerpen in de vorm van verschillende categorieën. Vervolgens werden deze categorieën met elkaar vergeleken om patronen, overeenkomsten en verschillen te vinden, oftewel axiale codering. Tot slot werden de categorieën en de bijbehorende patronen ondergebracht in de vijf kernelementen uit de tweede stap van Boeijinga et al. (2017): (a) de aard van het huidige gedrag, (b) de ervaren negatieve gevolgen van dit gedrag, (c) de gewenste situatie, (d) de positieve gevolgen van dit gedrag en (e) de ingezette strategieën voor het uitvoeren van het gewenste gedrag. Dit selectief coderen had als resultaat dat de categorieën die niet van toepassing zijn op het onderzoek zijn verwijderd.

Vervolgens is het narratief geschreven aan de hand van de verkregen informatie uit de analyse. Het narratief diende isomorf te zijn. Dit betekent dat het moest passen bij de huidige fase van gedragsverandering van de studenten en het situaties of gedragingen moest beschrijven zoals de studenten deze ervoeren. Ook is gebruik gemaakt van authentiek taalgebruik om het narratief isomorf te maken. In dit onderzoek was alleen tijd om de eerste drie stappen van de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) uit te voeren.

## Authentiek taalgebruik

Op basis van de literatuur werden stappen ontwikkeld om authentiek taalgebruik te identificeren. Tijdens de eerste stap werden de transcripten door twee personen onafhankelijk gelezen. Beide personen zijn communicatie- en informatiewetenschapsstudenten van de Universiteit Utrecht. De keuze om twee personen te laten lezen is gemaakt om de betrouwbaarheid te verhogen en subjectiviteit te verlagen binnen het onderzoek. Tijdens het lezen zijn dubbelzinnige, vaak gebruikte en/of opvallende woorden intuïtief geselecteerd. Dit konden bijvoorbeeld afkortingen of Engelse woorden zijn maar ook hele uitdrukkingen en uitspraken die aan dezelfde voorwaarden voldeden. De personen namen alle woorden, uitdrukkingen en uitspraken op in een eigen lijst.

Vervolgens zijn de lijsten van beide personen vergeleken. De woorden, uitdrukkingen of uitspraken die niet in beide lijsten stonden, werden besproken en er werd beoordeeld of deze opvallend of veelvoorkomend genoeg waren om onderzocht te worden. Hieruit ontstond een lijst van woorden, uitdrukkingen en uitspraken die mogelijk als authentiek taalgebruik geclassificeerd konden worden. De volgende stap was controleren of de woorden, uitdrukkingen en uitspraken uit de lijst door drie of meer respondenten werden gebruikt. Wanneer minder respondenten deze woorden, uitdrukkingen uitspraken gebruikten, werden deze uit de lijst gehaald. De woorden, uitdrukkingen en uitspraken werden dan te weinig gebruikt om vast te stellen of deze bij het authentiek taalgebruik van de hele doelgroep hoorden. Ook is in deze stap gecontroleerd of deze woorden niet eerst door de interviewer gebruikt waren. Daarna zijn de woorden gecategoriseerd voor een overzichtelijke lijst van het jargon van de doelgroep. Tot slot zijn de woorden, uitdrukkingen en uitspraken geselecteerd die toepasbaar waren voor het schrijven van een narratief. Woorden die alleen te gebruiken waren in spreektaal zijn hier geëlimineerd. In tabel 1 staan de stappen voor het identificeren van authentiek taalgebruik onder elkaar.

Identificeren van authentiek taalgebruik aan de hand van interviews	
<b>Stap 1</b>	Opvallende en veelvoorkomende woorden, uitdrukkingen en uitspraken uit interviewtranscripten laten noteren door twee of meer onafhankelijke personen
<b>Stap 2</b>	Vergelijken van de genoteerde woorden, uitdrukkingen en uitspraken om een lijst te ontwikkelen die kan duiden op authentiek taalgebruik
<b>Stap 3</b>	Controleren of de woorden, uitdrukkingen en uitspraken door drie of meer respondenten gebruikt werden en of deze niet eerst door de interviewer werden gebruikt.
<b>Stap 4</b>	Gevonden woorden, uitdrukkingen en uitspraken categoriseren in een overzichtelijk lijst
<b>Stap 5</b>	Woorden, uitdrukkingen en uitspraken selecteren die gebruikt kunnen worden voor een narratief

*Tabel 1: vijfstappenplan om authentiek taalgebruik te identificeren aan de hand van interviews*

## Analyse en interpretatie

In de analyse worden de resultaten gepresenteerd en geïnterpreteerd aan de hand van drie secties: de huidige fase van gedragsverandering bij de studenten, de vijf kernelementen van Boeijinga et al. (2017) en authentiek taalgebruik.

### De huidige fase van gedragsverandering bij de studenten

Aanvankelijk leek het of meer dan de helft van alle respondenten al zo min mogelijk voedsel verspilde. De respondenten antwoordden overtuigd dat zij niet veel voedsel weggooiden maar naarmate het interview vorderde, kwamen verschillende respondenten erachter dat zij eigenlijk meer verspilden dan zij vooraf zeiden.

*Respondent 12:* 'In de koelkast? Van mezelf? Vooral sla, eigenlijk. Dat wordt zo snel helemaal bruin. Maar niet zo vaak. Ja, en yoghurt dus, haha. Oké, misschien te vaak wel ja.'

Uiteindelijk gaven zeven van de veertien respondenten die eerst van mening waren weinig tot geen voedsel te verspillen aan dat zij uiteindelijk toch eten weggooiden. Hierdoor bestond de groep uit dertien *intenders* en zeven *actors*.

### De vijf kernelementen van Boeijinga et al. (2017)

#### Aard van het huidige gedrag

Studenten gaven verschillende redenen waarom zij uiteindelijk voedsel weggooiden. Deze redenen werden opgedeeld in drie overkoepelende categorieën: te veel gekookt, te lang bewaard en te grote verpakkingen. Binnen deze categorieën waren verschillende redenen waarom het eten in de prullenbak eindigde.

Wanneer er te veel was gekookt, werd het overgebleven eten vaak in een bakje bewaard. Dit gebeurde echter niet altijd. Als het overgebleven voedsel minder dan een hele maaltijd was, werd het eten in de prullenbak gegooid.

*Respondent 10:* 'Maar dat was ook niet meer genoeg als nieuwe maaltijd. Dus dat heb ik toen wel weggegooid.'

Ook kwam vaak naar voren dat zij geen voedsel wilden eten waar ze geen zin in hadden.

*Respondent 1:* 'Ik ga niet ehm ja ik ga niet iets eten waar ik geen zin in heb.'

*Respondent 2:* 'Nou daar heb ik gewoon echt geen zin in op dit moment dus dan ga ik dat waarschijnlijk wel weggooien binnenkort.'

*Respondent 8:* 'Ik bedoel hij is nooit helemaal leeg in 1 keer tenzij ik echt tegen mijn zin in ga eten maar daar heb ik dan vaak geen zin in.'

Daarnaast werd ook losse rijst en pasta zonder twijfel weggegooid.

*Respondent 6:* 'Maar der is nog wel eens een moment waarop je te veel rijst of pasta of dat soort dingen hebt, dat gooi ik dan weg ja.'

Wanneer het eten wel bewaard werd, was het geen garantie dat het niet meer weggegooid of verspild werd. Zo werden veel bewaarde maaltijden vergeten waardoor deze niet meer lekker waren en weggegooid moesten worden.

*Respondent 2:* 'Meestal als ik iets weg moet gooien is het een bakje met eten wat ik dus gekookt heb, ehm wat ik dus gekookt heb en dan in een bakje heb gedaan zo van 'o dat ga ik later eten' en dan vergeet ik dat het er is, of dan zie ik het en dan denk ik van 'ah daar heb ik geen zin in' en dan drie weken daarna staat het er nog steeds een bakje in m'n koelkast en dan moet ik het nu wel weg gaan gooien.'

Wanneer er al een keer van gegeten was, werd het niet nogmaals bewaard. In dat geval was het immers geen verspilling meer.

*Respondent 15:* ‘Er was wel twee weken geleden, toen maakte ik echt een gigantische pot risotto, omdat ik voor twee dagen drie mensen had komen eten. Toen heb ik er zelfs nog een derde dag van gegeten, maar op de vierde dag dacht ik: ‘oké, nu kan ik er echt niet meer van eten’. Maar toen hebben we er wel met heel veel man van kunnen eten, dus dan vind ik het niet zo erg dat er wat naar de prullenbak gaat. Dat gaat niet per se verloren.’

Soms twijfelden studenten of het bewaarde voedsel nog eetbaar was. Bij twijfel vonden ook bewaarde maaltijden hun lot in de prullenbak. Studenten wilden in zo’n geval ‘geen risico nemen’, of ‘durven het toch niet aan’. Een andere veelgehoorde klacht was het niet meer thuis eten. Studenten hebben vaak een flexibele levensstijl, waarbij het plannen van maaltijden en boodschappen lastig kan zijn. Overgebleven voedsel werd dan bewaard maar door tijdgebrek niet meer opgegeten.

*Respondent 9:* ‘Het komt wel voor dat ik dus inderdaad het in de koelkast heb gezet en dat het over was voor een volgende dag maar de volgende dag ben ik of buiten de deur aan het eten of ga ik bij iemand anders eten of heb ik toch een andere eetafspraak staan of iets anders weet je. Dan komt er iets tussen zonder dat je dat van tevoren weet en dan moet je dat soms weggooien en dat vind ik dan echt zonde dan gaat het ook echt zo de prullenbak in.’

De laatste categorie voor het weggooien van voedsel, was de grootte van de verpakkingen van voedsel. Studenten vinden de verpakkingen vaak te groot, om twee redenen. Allereerst kregen de studenten het niet op.

*Respondent 10:* ‘Bijvoorbeeld als ik een pak kaas koop, die zijn best wel groot, en ook al eet ik dan elke dag een plakje kaas, en dat doe ik dan al niet eens omdat ik ook gewoon meerdere soorten beleg heb, dan aan het einde houd ik het gewoon over omdat ik gewoon niet de capaciteit heb om dat binnen die tijd op te eten.’

Daarnaast wisten veel studenten ook niet wat zij konden doen met het restvoedsel in de verpakkingen.

*Respondent 1:* ‘Als je niet weet wat je kan koken met wat je in huis hebt, dan kan je niet koken, kom je ook niet ver, ga je iets anders halen en ga je het weggooien.’

Studenten gooiden dus voedsel weg om drie redenen: te veel eten gekookt, het eten was te lang bewaard of de verpakking was te groot. Deze oorzaken brachten verschillende barrières met zich mee waardoor het soms onvermijdelijk werd om eten niet te verspillen. Deze zijn weergegeven in Tabel 2. In Bijlage 3 zijn meer bijbehorende quotes te lezen.

Gedrag	Aard van het gedrag	Barrière
Voedsel weggooien	Te veel gekookt	Te weinig om het als hele maaltijd te bewaren
		Geen zin meer
		Losse pasta of rijst
	Te lang bewaard	Vergeten
		Vaak van gegeten
		Voor de zekerheid
		Komt niet meer thuis
	Te grote verpakkingen	Te veel om op te maken
		Weet niet wat te doen met de restjes

Tabel 2: Motieven voor voedselverspilling

## Ervaren negatieve gevolgen

Aan de hand van de interviewvragen is vastgesteld welke negatieve gevolgen de studenten ervaren door het verspillen van voedsel. Bijna alle studenten vonden het allereerst zonde om eten weg te gooien, voornamelijk om financiële redenen.

*Respondent 1:* 'Het is uiteindelijk een manier van goedkoper eten koken. Ehm want je hebt het gewoon nog in huis dus waarom zou je het niet gebruiken.'

*Respondent 5:* 'De grootste beweegreden is gewoon dat ik ook geld, dat je niet geld verspilt door nieuw eten te kopen.'

*Respondent 11:* 'Als ik iets weggooi, is het gewoon zonde omdat je ervoor hebt betaald. Als je het dan weer nieuw moet kopen, kost het weer extra geld.'

Daarnaast vonden zij het niet duurzaam om voedsel weg te gooien.

*Respondent 6:* 'Je koopt gewoon heel veel in wat eigenlijk zonde is dus dat vind ik niet duurzaam. Daar is allemaal water voor gebruikt, of voeding, en voedingstoffen voor die dieren dus... en ehm o, ja en er is vervoer nodig om al die producten vervoeren dus je hebt misschien ook nog wel meer verkeer.'

*Respondent 8:* 'Ja ik vind het wel belangrijk voor het milieu om niet alles maar weg te gooien (...) Dus dan vind ik het wel fijn om dan om milieuredenen daar op te letten, ja.'

In Bijlage 4 staan meer voorbeelden van uitspraken over de negatieve gevolgen.

## Gewenste situatie

De gewenste situatie kwam erop neer dat studenten liever geen eten overhielden maar meteen alles op wilden maken. Op die manier hoeven studenten hun overgebleven eten niet in bakjes te bewaren en hoeven zij niet te verzinnen wat er met de restjes gedaan moet worden. Hierdoor hoeft uiteindelijk niks weggegooid te worden.

*Respondent 2:* 'Ja, goeie hoeveelheden koken want daar begint het denk ik mee. Want als je dat goed doet dan hoef je niet bakjes te maken en dan kan je ook je bakjes niet vergeten, als je geen bakkies hebt.'

*Respondent 3:* 'Als ik of exact genoeg voor mezelf zou kunnen maken of veel te veel dat ik er nog een hele maaltijd aan over heb voor morgen ofzo dan dat zou perfect zijn want nu het grootste gedeelte van wat ik weggooi zijn gewoon een paar happen die ik niet meer op kan maar ook niet genoeg om dan nog te bewaren zeg maar dat is vooral wat ik weggooi.'

*Respondent 10:* 'Nou als, stel je voor we zouden met z'n drieën koken en ze zouden perfect voor 3 personen een portie kaas hebben of zo dan zou het wel ideaal zijn. Maar ja.'

## Positieve gevolgen

Wanneer de studenten minder aan voedselverspilling gaan doen, werden dezelfde twee positieve gevolgen altijd genoemd. Dat het duurzamer was, werd het meest aangehaald.

*Respondent 7:* 'Ja ik denk gewoon duurzaam. Als er minder voedselverspilling is, dus als mensen echt al hun eten opmaken, dan zou er ook minder verbouwd moeten worden of zo. Minder gekocht te worden, omdat je dus dan meer in huis heb.'

Geldverspilling werd al als negatief gevolg van voedselverspilling genoemd. Geldbesparing werd vervolgens ook als positief gevolg van minder voedselverspilling genoemd.

*Respondent 3:* 'Voor mij zal het geld besparen, want als je exact genoeg voor jezelf koopt ben je goedkoper uit neem ik aan.'

Tot slot noemden enkele respondenten positieve gevolgen waar niemand anders aan had gedacht. Zo werd gezegd dat iemand gevarieerder zou gaan eten en iemand was blij wanneer zij haar afvalbak minder hoefde te verschonen. Tot slot merkte iemand op dat hij dan meer ruimte in zijn koelkast zou hebben als deze niet vol stond met restjes. In Bijlage 5 staan alle uitspraken over ervaren positieve gevolgen.

### Ingezette strategieën voor het uitvoeren van het gewenste gedrag

Tijdens de interviews bleek dat sommige studenten al minimaal voedsel verspilden. Deze 'actors' gaven veel praktische tips om bijna alle eerder genoemde barrières te overwinnen. Tijdens deze analyse werd gelet op vormen van Schwarzer's (2008) *coping planning*, van tevoren bedenken hoe omgegaan kan worden met eventuele barrières, en *action planning*, nadenken over wanneer, waar en hoe gedrag uitgevoerd kan worden. Een voorbeeld van *coping planning* is gegeven om te vermijden dat er te veel losse pasta of rijst gekookt werd. In plaats van op gevoel een hoeveel pasta of rijst in de pan te koken, gebruikten veel studenten het 'eetmaatje'. Dit is een maatbeker waarin pasta of rijst per persoon afgemeten kan worden. Een afbeelding hiervan is te zien in Figuur 3. Deze maatbeker kan besteld worden op de website van het voedingscentrum maar veel studenten hebben deze via een studentenbox verkregen.

*Respondent 2:* 'Nou, ik kook meestal wel genoeg voor mezelf. Sowieso genoeg pasta want ik heb zo'n gewoon zo'n bakje wat bij studentenbox zat. Zo'n maatdingetje en dan kan je zo zien hoeveel penne je nodig hebt.'

*Coping planning* werd ook ingezet om te vermijden dat er onvoldoende eten overbleef om als hele maaltijd te bewaren. In deze gevallen aten zij 'een tosti erbij', of werd het 'als lunch', gegeten. Daarnaast werd 'minder eten' of juist 'dooreten' ook als oplossing gegeven om genoeg over te houden voor een hele maaltijd of niks over te houden. *Coping planning* werd verder gebruikt door mensen die vaak vergaten dat ze eten hadden bewaard. Om dit te vermijden werd het eten van tevoren in het zicht gezet.

*Respondent 9:* 'Ik zet het bewust wel in de koelkast en niet in de vriezer. In de koelkast weet ik dat ik het eigenlijk gewoon die week moet gaan eten en dan gebeurt dat ook wel. In de vriezer verdwijnt het een beetje weet je wel?'

Daarnaast werd *coping planning* ingezet wanneer studenten meer producten hadden dan zij eigenlijk nodig hadden voor hun recept. In dit geval maakten zij de verpakkingen alsnog helemaal op zodat er geen restproducten overbleven en er simpelweg meer eten was om in te vriezen.

*Respondent 8:* 'Dat is eigenlijk mijn oplossing voor alles eigenlijk dat ik dan vaak maar beter gewoon te veel dan te weinig koop en dan het altijd invries voor mezelf om het later te gebruiken.'

*Respondent 18:* 'Nee ik denk dat ik daarom ook te veel of meer eten maak, omdat het dan op is. (...) Dus dan kan ik beter gewoon gelijk in een keer maken dan dat ik met dingen blijf zitten en dan er niks meer mee doen. Dan kan ik beter voor twee keer nieuwe maken en dan is het gelijk klaar.'

# Eetmaatje

## voor de juiste porties pasta en rijst



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

Figuur 3. Voorbeeld eetmaatje. Overgenomen van het voedingscentrum, 2019, (<https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bereiden/eten-voorbereiden/wat-is-het-eetmaatje.aspx>)

Als laatst werd *copying planning* ingezet om te vermijden dat voedsel weggegooid moest worden omdat studenten niet meer thuis kwamen. Zij kunnen beter per dag boodschappen doen en niks overhouden erna. Op die manier bederft niets.

*Respondent 1*: 'Nee, nee want het moment dat ik ehm dat ik ga koken, 1 minuut daarvoor kom ik van de Albert Heijn vandaan dus ehm als ik niet zou gaan koken of als ik niet thuis zou eten heb ik ook geen boodschappen gedaan..'

Een voorbeeld van *action planning* is het in plaats van eten weg te gooien, het uit te delen aan huisgenoten.

*Respondent 9*: 'En ook andersom als ik te veel heb en m'n huisgenoot komt thuis en heeft eigenlijk net boodschappen gedaan maar ja dat is wel goed tot de volgende dag en dat je zegt ja ik heb eigenlijk te veel gemaakt, wil jij dit niet hebben? Want ja anders gaat het of weg of een bakje in en dan wordt het weer niet opgegeten want dan gaat het de vriezer of de koelkast is maar ja.'

*Action planning* kwam ook voor bij het beoordelen van voedsel wat over de houdbaarheidsdatum was. Studenten waren van mening dat je niks voor de zekerheid hoeft weg te gooien wanneer je gewoon je zintuigen gebruikt.

*Respondent 6*: 'Dus ik ben eh ik ga niet strikt af op de houdbaarheidsdatum maar het komt geregeld voor dat iets net erover heen is dus dan ruik ik eventjes en dan proef ik en dan denk ik 'oke als het nog goed smaakt dan eet ik het gewoon alsnog op.'



Tot slot zeiden verschillende studenten dat de sites waarop je voedselresten in kon vullen om erachter te komen wat je ermee kon koken niet werkten maar één student had een manier van *action planning* om altijd een passend gerecht te vinden voor de restjes.

*Respondent 14:* 'Ik ben over het algemeen wel een receptenkoker, dus niet iemand die creatief dit dat, hoppatee maken we dit van. Maar Google is dat natuurlijk wel. Dus als er dan wat ingrediënten over zijn, dan Google je die gewoon en dan staat er meestal wel een receptje. Dus dat doe ik dan wel, maar uit mijn eigen hoofd lukt me dat niet.'

Alle strategieën staan uitgelicht in Tabel 3. Een overzicht van alle uitspraken is te vinden in Bijlage 6.

Gedrag	Aard van het gedrag	Barrière	Strategie	Planning
Voedsel weggooien	Te veel gekookt	Te weinig om het als hele maaltijd te bewaren	Tosti erbij, als lunch, minder eten, dooreten	Coping
		Geen zin meer	Aan huisgenoten geven	Action
		Losse pasta of rijst	Maatbeker	Coping
	Te lang bewaard	Vergeten	in het zicht plaatsen	Coping
		Vaak van gegeten		
		Voor de zekerheid	Ruiken, kijken, proeven	Action
		Komt niet meer thuis	Elke dag boodschappen doen	Coping
	Te grote verpakkingen	Te veel om op te maken	Meer koken	Coping
Weet niet wat te doen met de restjes		Op google intikken	Action	

Tabel 3: strategieën tegen voedselverspilling

### Authentiek taalgebruik

Uit de taal analyse zijn vijf soorten woorden gekomen die door de studenten vaak werden gebruikt: afkortingen, intensiveerders, Engelse woorden, uitroepen en uitdrukkingen.

#### Afkortingen

Studenten maakten veelvoudig gebruik van afkortingen. Niet alle afkortingen werden gedeeld door de groep maar sommige werden door bijna elke respondent in de mond genomen. Zo was een maaltijd met aardappel, vlees en groente onder de studenten beter bekend als 'een AVG'tje' of een 'AGV'tje'. Ook ging bijna geen enkele student naar de universiteit maar naar 'de Uni' en was iets niet vegetarisch maar 'vega'. Deze afkortingen werden vrijwel altijd gebruikt in plaats van het volledige woord. Hieruit kon opgemaakt worden dat deze afkortingen in het studentenjargon hoorden. In Tabel 4 staat een overzicht van alle afkortingen.

## Intensiveerders

Studenten legden ook graag nadruk op woorden. In de literatuur worden deze woorden 'intensiveerders' genoemd. Van Mulken en Schellens (2012, p. 29) geven de volgende definitie voor een intensiveerder: *'Een element in een uiting is een intensivering wanneer het element kan worden weggelaten of vervangen met als resultaat: een grammaticaal correcte zin die in de context relevant is én een minder krachtige evaluatie tot uitdrukking brengt'*. Deze definitie is ook aangehouden in dit onderzoek. Drie intensiveerders werden vooral gebruikt. De eerste is 'fucking'. Deze intensiveerder was een populaire manier om nadrukkelijk ongenoegen te uiten ('fucking onzin') of om een bijvoeglijk naamwoord extra nadruk te geven ('fucking grote bak', 'fucking grote zak'). De tweede intensiveerder was 'super'. Deze werd vaak gevolgd door 'veel' om aan te geven dat iets niet gewoon veel was maar 'super veel'. Daarnaast werd 'super' ook ingezet om aan te geven dat iets niet gewoon 'chill' of van goede kwaliteit was maar dat het 'super chill' of een 'super goede kwaliteit' was. Veruit de meeste studenten gebruikten deze intensiveerder om nadruk te leggen op wat zij bedoelden. De laatste was 'ziek'. Dit werd ingezet in plaats van 'groot' of 'veel'. Zo werd iets 'ziek gesubsidieerd' of had iemand een 'zieke voorraad'.

## Engelse woorden

Het vervangen van Nederlandse woorden door Engelse woorden is een fenomeen waar drie op de vier studenten gebruik van maakten. Dit konden zinsdelen zijn ('in your face', 'all over the place', 'I guess') of losse woorden ('nice', 'random', 'tricky'). Een regelmaat ontbrak voor welk Nederlands woord vervangen werd. Dit had als resultaat dat bijna elke student een ander Nederlands woord verving voor een Engelse variant op een paar uitzonderingen na. Het meest gebruikte Engelse woord was 'chill'. Studenten gaven hiermee aan dat iets makkelijk of fijn was. Bijvoorbeeld een 'chille aanbieding' of het was 'chill om zelf te koken'. Verschillende studenten namen ook het woord 'fuck' in de mond. Dit deden zij op twee manieren. 'Fuck' werd ingezet als scheldwoord ('oh fuck') of als ander woord voor 'niks' ('geen fuck geven om', 'snapte ik geen fuck van'). Een soortgelijk gebruik was te zien bij het woord 'shit'. Dit werd als scheldwoord gebruikt ('shit, m'n brood is op'), maar ook als een ander woord voor 'dingen' ('persoonlijke shit', 'dat ik niet echt shit weggooi'). Naast deze grovere woorden werden ook twee meer reguliere woorden vaak vervangen. De eerste was 'basic' dat gezegd werd in plaats van 'basis' ('basic gerechten', 'gewoon de basics'). De tweede was 'vegan'. Hiermee werd een veganist bedoeld ('die was vegan', 'vegan worden'). Aangezien deze vijf Engelse woorden als enige ingezet werden door verschillende respondenten kunnen we dit rekenen tot het studentenjargon. Het vervangen van Nederlandse woorden door Engelse woorden zou ook ingezet kunnen worden om authentiek taalgebruik te creëren maar omdat regelmaat ontbreekt bij de keuze voor het vervangen van woorden, moet hiermee uitgekeken worden. Bij een verkeerde vervanging kan namelijk juist het tegenovergestelde gebeuren.

## Uitroepen

Tijdens de interviews viel op dat de studenten vaak letterlijk hun gedachten uitspraken tijdens een hypothetische situatie. Vaak begon zo'n uitgesproken gedachte met 'Yo'. Dit woord heeft geen betekenis maar was een manier om de aandacht te trekken van iemand of zichzelf.

*Respondent 9: 'Maar als ik gewoon zelf vanuit de pan opschep kan ik echt wel een beetje inschatten 'yo hoeveel trek heb ik.'*

*Respondent 14: 'En soms dan vraag je aan iemand 'yo, heb je nog wat nodig?''*

Een andere uitroep is het woord 'joh'. Wederom een woord zonder betekenis maar wat diende als aanspreking.

*Respondent 4: '(...) Dan zeg ik ook van 'joh ik heb nog wel, weet ik veel, rucola of zo liggen, en pak het maar' weet je wel?'*

*Respondent 11: 'Maar, we vragen het dus van tevoren wel altijd aan onze huisgenoten van: 'joh, wil jij dit nog gebruiken?''*

Deze uitroepen werden dusdanig vaak gebruikt dat deze wel meegenomen moesten worden in de analyse. Deze uitroepen kunnen ook logisch geïmplementeerd worden in een narratief en zijn daarom onmisbaar in het creëren van authentiek taalgebruik.

### **Uitdrukkingen**

Tot slot was er nog de categorie veelvoorkomende uitdrukkingen en woorden. Dit waren de woorden en uitdrukkingen die niet zo zeer in de andere categorieën pasten maar wel vaak gebruikt werden zoals 'checken', 'm'n eentje' of 'bonus' waarmee de aanbiedingen van de Albert Heijn bedoeld werden. Daarnaast werden uitdrukkingen zoals 'weekend naar m'n ouders' wat veel studenten doen of 'gemengd wonen' wat betekent dat in een studentenhuis zowel jongens als meisjes wonen, vaak gebruikt. Een overzicht van deze en de andere authentieke woorden zijn te lezen in Tabel 4. Een overzicht van hoe de woorden gebruikt zijn tijdens de interviews zit in Bijlage 7.

Categorie	Woord	Betekenis
<b>Afkortingen</b>	Appie, de Ap	Albert Heijn
	AVG, AGV	Aardappel, vlees, groente
	Effe	Even
	Of zo	of zoiets, om aan te duiden dat een soortgelijk iets ook een mogelijkheid is
	SSH, IBB	Stichting Studenten Huisvesting, Ina Boudier Bakkerslaan, plek waar veel studenten wonen
	Uni	Universiteit
	Vega	Vegetarisch
<b>Intensiveerders</b>	Fucking, facking	Om kracht bij het woord te zetten
	Super	Om kracht bij het woord te zetten
	Ziek	Om kracht bij het woord te zetten
<b>Engelse woorden</b>	Basic	Basis
	Chill	Relaxed, makkelijk, fijn
	Fuck	Scheldwoord, niks
	Shit	Scheldwoord, dingen
	Vegan	Veganist. Wanneer iemand geen dierlijke producten gebruikt.
<b>Uitroepen</b>	Yo	Hey. Om aandacht te trekken van iemand
	Joh	Uitroep.
<b>Uitdrukkingen</b>	Appje, de app, groepsapp, appen	Bericht via WhatsApp sturen
	Bonus	De aanbiedingen van de Albert Heijn
	Checken, check	controleren
	College	Lessen volgen op de universiteit
	Gemengd wonen	Wanneer jongens en meisjes samen in 1 huis wonen
	Goeie	Spreektaal voor goede
	Huisgenoot	Persoon met wie je in huis woont
	Inslaan	Veel van een product kopen
	M'n eentje	Alleen
	Pleuren	Neersmijten, gooien
	Skeer	Goedkoop
	Weekend naar m'n ouders/huis/thuis	In het weekend de studentenstad verlaten en terug naar het ouderlijk huis gaan

Tabel 4: Authentieke uitdrukkingen en woorden

Aan de hand van de kernelementen en de authentieke taal werd een narratief ontwikkeld dat te lezen is in Bijlage 8. Naast de strategieën en het authentieke taalgebruik werd ook gekozen voor een neutraal geslacht. Op deze manier zou het narratief zo veel mogelijk studenten aanspreken.

## Conclusie

Het antwoord op de hoofdvraag 'In welke mate kan de methode voor *storybridging* ingezet worden om een narratieve duurzaamheidsinterventie te ontwikkelen gericht op het verminderen van voedselverspilling?' is dat de eerste drie stappen van de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) toegepast kunnen worden op een narratief voor een duurzaamheidsinterventie. De verandering van het interventieonderwerp bracht geen implicaties met zich mee tijdens het uitvoeren van de eerste drie stappen. Het antwoord op de deelvraag 'Op welke wijze kan "authentiek" taalgebruik geïdentificeerd worden aan de hand van interviews?' is het volgende vijfstappenplan. Stap 1 is het in een lijst laten noteren van opvallende en veelvoorkomende woorden, uitdrukkingen en uitspraken uit interviewtranscripten door twee of meer onafhankelijke personen. Stap 2 is het vergelijken van de genoteerde woorden, uitdrukkingen en uitspraken om een lijst te ontwikkelen van woorden die kunnen duiden op authentiek taalgebruik. Wanneer de woorden, uitdrukkingen of uitspraken niet in beide lijsten staan, kan overlegd worden of de woorden opvallend of veelvoorkomend genoeg zijn om onderzocht te worden. In stap 3 wordt gekeken of de woorden, uitdrukkingen of uitspraken door verschillende respondenten worden gebruikt en of deze woorden niet eerst gebruikt zijn door de interviewer zelf. Alle woorden die hier niet aan voldoen worden verwijderd. Bij stap 4 worden de woorden gecategoriseerd in een overzichtelijke lijst. Stap 5 is het selecteren van woorden, uitdrukkingen en uitspraken die zijn toe te passen op de ontwikkeling van een narratief. Woorden die alleen te gebruiken zijn in spreektaal of niet relevant zijn voor het narratief worden eruit gefilterd. Aan de hand van het vijfstappenplan konden afkortingen, intensiveerders, Engelse woorden, uitroepen en uitdrukkingen geïdentificeerd worden die kenmerkend voor de doelgroep 'studenten' waren. Deze structurele methode biedt een praktisch stappenplan dat gevolgd kan worden ter identificatie van authentiek taalgebruik.

## Discussie

Uit dit onderzoek bleek dat de eerste drie stappen van de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) volledig toe te passen waren op de ontwikkeling van een duurzaamheidsinterventie. Dit is in overeenstemming met de verwachting dat de vierstappenmethode ook in te zetten is voor een andere interventie dan een gezondheidsinterventie. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat gezondheidsgedrag en het veranderen hiervan niet of weinig verschilt van algemeen gedrag en de manier waarop dit veranderd kan worden. Fases van gedragsverandering, zoals die geïdentificeerd worden in de eerste stap van Boeijinga et al. (2017), zijn ook te vinden tijdens gedragsveranderingen die niets met gezondheid te maken hebben. Daarnaast zijn de kernelementen uit de tweede stap van Boeijinga et al. (2017) ook voor andere gedragingen te identificeren. Algemener gedrag kan dus net zo gehanteerd worden als het gezondheidsgedrag uit de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017). Dit is een mogelijke verklaring voor resultaat dat de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) ook toegepast worden op andere interventies dan gezondheidsinterventies.

In de literatuur kwam naar voren dat interviews een goede basis konden vormen voor het herkennen van authentiek taalgebruik omdat hier echte sprekers een echte boodschap voor een echt publiek produceren. Interviews vormden inderdaad een betrouwbare bron voor authentieke taal. De studenten bleken een opvallende manier van spreken te hebben die duidelijk in de interviews naar voren kwam. Daarnaast bleek uit de literatuur dat authentiek taalgebruik gevonden kon worden door te kijken naar de betekenis van woorden, uitdrukkingen en uitspraken in de context waarin deze gebruikt werden. In dit onderzoek was de context de studentendoelgroep. Dit bleek een goede manier om authentiek taalgebruik te herkennen omdat opvallende afkortingen, intensiveerders en Engelse woorden door de studenten op een kenmerkende manier werden gebruikt. Tevens maakte de literatuur het verschil tussen spreek- en schrijftaal duidelijk. Tijdens de analyse bood dit een objectief motief om sommige woorden, uitdrukkingen en uitspraken die wellicht wel authentiek maar onbruikbaar waren voor een narratief weg te laten. Ook kwam, zoals voorspeld, echolalie voor. Studenten gebruikten woorden die de interviewer eerst zelf hanteerde waardoor die woorden niet als authentiek gekenmerkt konden worden. Hierbij moet worden opgemerkt dat de studenten antwoord gaven op de vraag van de interviewer waardoor het herhalen van woorden zo nu en dan onvermijdelijk was. Daarnaast waren de interviewers zelf studenten waardoor zij logischerwijs woorden gebruikten die ook authentiek voor de groep waren. Hierdoor is het niet zeker of sommige woorden ten onrechte zijn gediskwalificeerd als authentieke taal.

Verder is in dit onderzoek een nieuwe methode ontwikkeld en succesvol ingezet om authentiek taalgebruik te identificeren. De nieuwe methode kwam in de vorm van een vijfstappenplan. Het vult de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) aan met een minder subjectieve en meer structurele benadering om authentiek taalgebruik te identificeren en in te zetten voor een isomorf narratief. Ook is de taal die nu als 'authentiek' gekwalificeerd wordt meer wetenschappelijk onderbouwd in vergelijking met de inventarisering van quotes en commentaren als authentieke taal in het onderzoek van Boeijinga et al. (2017).

Dit onderzoek geeft reden om aan te nemen dat de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) in te zetten is voor andere interventies naast alleen gezondheidsinterventies. Wellicht kan de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) de intentie-gedragsgloof bij andere gedragingen in de toekomst overbruggen om wenselijk gedrag gemakkelijker te stimuleren. Daarbij voegt dit onderzoek een praktisch vijfstappenplan toe om authentiek taalgebruik te identificeren. Voorheen ontbrak een dergelijke methode.

Er moet wel rekening gehouden worden met het ontbreken van een pre-test van het narratief, de vierde stap uit de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017). Hoewel het te verwachten is dat ook deze laatste stap toe te passen is op de ontwikkeling van een duurzaamheidsinterventie voor studenten, kan dit niet geconcludeerd worden uit dit onderzoek. Verder is de eerste stap van het vijfstappenplan om authentiek taalgebruik te identificeren, het intuïtief en onafhankelijk coderen van de transcripten, uitgevoerd door twee personen die zelf in de doelgroep voor het narratief vielen, namelijk studenten. Het is niet uit te sluiten dat typische woorden, uitspraken of uitdrukkingen uit de interviews over het hoofd zijn gezien omdat deze hierdoor niet opvielen. Daarentegen waren de personen wel communicatie- en informatiewetenschapsstudenten wat impliceert dat zij in staat zijn om vanuit een onderzoekersperspectief de interviews te bestuderen. Toch is het aan de raden om in vervolgonderzoek de eerste stap van het vijfstappenplan om authentiek taalgebruik te identificeren uit te laten voeren door personen buiten de doelgroep.

Voor vervolgonderzoek wordt geadviseerd om het ontwikkelde narratief voor de duurzaamheidsinterventie kwantitatief te testen, zoals in de vierde stap van de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) is gedaan. Dit kwantitatieve onderzoek is nodig om de effectiviteit van het ontwikkelde narratief op de intentie om minder voedsel weg te gooien te beoordelen. Wanneer blijkt dat de duurzaamheidsinterventie de intentie verhoogt om minder voedsel weg te gooien, kan pas geconcludeerd worden dat de vierstappenmethode van Boeijinga et al. (2017) effectief in te zetten is voor andere interventies. Tot slot zal het vijfstappenplan om authentiek taalgebruik te identificeren vaker toegepast moeten worden op taal van andere doelgroepen om te controleren of de methode herhaalbaar is.

Ondanks de tekortkomingen is het doel van het onderzoek geslaagd. De eerste drie stappen van de vierstappenmethode zijn succesvol toegepast op de ontwikkeling van een narratieve duurzaamheidsinterventie. Daarnaast zal het vijfstappenplan om authentiek taalgebruik te identificeren het makkelijker maken om een isomorfisch narratief te schrijven. De vierstappenmethode kan dus, in combinatie met de identificatie van authentiek taalgebruik, ingezet worden voor de ontwikkeling van verschillende narratieve interventies. In de toekomst zal deze methode vaker toegepast kunnen worden om de intentie-gedragkloof van verschillende gedragingen te dichten.

## Literatuurlijst

- Armitage, C.J., & Conner, M. (2001) Efficacy of the theory of planned behaviour: A metaanalytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40 (4), pp. 471-499.
- Bogdashina, O. (2006). *Communicatiekwesaties bij Autisme en Syndroom van Asperger. Spreken we dezelfde taal?* Geraadpleegd op 25 maart 2019, van <https://books.google.nl/books?id=RpZx-PwG7IkC&pg=PA13&dq=Communicatiekwesaties+bij+Autisme+en+Syndroom+van+Asperger.+Spreken+we+dezelfde+taal?&hl=nl&sa=X&ved=0ahUKEwjWI4-PvsLhAhUrPewKHZoTDfAQ6AEIKTAA#v=onepage&q&f=false>
- Boeijinga, A., Hoeken, H., & Sanders, J. (2016). Health promotion in the trucking setting: Understanding Dutch truck driver's road to healthy lifestyle changes. *Work*, 55(2), 385-397.
- Boeijinga, A., Hoeken, H., & Sanders, J. (2017). Storybridging: Four steps for constructing effective health narratives. *Health Education Journal*, 76(8), 923-935.
- Dillard, J. P., & Pfau, M. (2002). *The persuasion handbook: Developments in theory and practice*. Sage Publications.
- Dooren, C., & Mensink, F. (2018). *Voedselverspilling door consumenten*. Geraadpleegd op 24 oktober 2018, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persmappen/voedselverspilling.aspx>
- Fishbein, M. & Yzer, M.C. (2003). Using theory to design effective health behaviour intentions. *Communication Theory*, 14(2), 164-183.
- Gilmore, A. (2007). Authentic materials and authenticity in foreign language learning. *Language Teaching*, 40(2), 97-118.
- Gollwitzer, P., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A



metaanalysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.

Graaf, A., Hoeken, H., Sanders, J., & Beentjes, J. W. (2012). Identification as a mechanism of narrative persuasion. *Communication Research*, 39(6), 802-823.

Hoeken, H., Boeijinga, A., & Sanders, J. (2017). Op weg naar een gezondere leefstijl. *Tijdschrift voor Taalbeheersing*, 39(2), 149-166.

Larkey, L. K., & Hecht, M. (2010). A Model of effects of narrative as culture-centric health promotion. *Journal of Health Communication*, 15(2), 114-135.

Lewkowicz, J. A. (2000). Authenticity in language testing: some outstanding questions. *Language Testing*, 17(1), 43-64.

Maio, G. R., Verplanken, B., Manstead, A. R., Stroebe, W., Abraham, C., Sheeran, P., & Conner, M. (2007). Social psychological factors in lifestyle change and their relevance to policy. *Social Issues and Policy Review*, 1(1), 99-137.

Milieu centraal (z. d.). *Voorkom voedselverspilling*. Geraadpleegd op 31 maart 2019, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/hoe-verspillingsvrij-ben-ijj-strijd-mee-tegen-voedselverspilling.aspx>

Mitra, S., Mitra, R., Riedl, M., Biemann, C., Mukherjee, A., & Goyal, P. (2014). That's sick dude!: Automatic identification of word sense change across different timescales. *Proceedings of the 52nd Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics*, 1, 1020-1029.

NOS. (2019, 15 maart). *Klimaatpijbelars wereldwijd de straat op*. Geraadpleegd op 3 maart 2019, van <https://nos.nl/artikel/2276104-klimaatpijbelars-wereldwijd-de-sstraat-op.html>

- Rood, T., van Gelder, M., & van Zeijts, H. (2014). *Nederlanders en duurzaam voedsel. Enquête over motieven voor verduurzaming van het voedselsysteem en consumptiegedrag*. Geraadpleegd op 26 oktober 2018, van <http://www.pbl.nl/publicaties/nederlanders-en-duurzaam-voedsel-0>.
- Samen tegen voedselverspilling. (z.d.). *HOE #VERSPILLINGSVRIJ BEN JIJ?* Geraadpleegd op 3 mei 2019, van <https://samentegenvoedselverspilling.nl/>
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology*, 57(1), 1-29.
- Sheeran, P. (2002). Intention—behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36.
- Temminghoff, M., & Damen, N. (2013). *Voedselverspilling 1-meting*. Geraadpleegd op 24 oktober 2018, van <https://docplayer.nl/6067578-Voedselverspilling-1-meting.html>
- van Mulken, M., & Schellens, P. J. (2012). Over loodzware bassen en wapperende broekspijpen-gebruik en perceptie van taalintensiverende stijlmiddelen. *Tijdschrift voor Taalbeheersing*, 34(1), 26-53.
- Van der Wouden, T. (2012). Over de Nederlandse spreektaal. Geraadpleegd op 25 maart 2019, van [https://www.tonvanderwouden.nl/index\\_files/papers/IVG-VdWouden.pdf](https://www.tonvanderwouden.nl/index_files/papers/IVG-VdWouden.pdf)
- Voedingscentrum (2019), Voorbeeld eetmaatje [Foto]. Geraadpleegd 25 maart 2019, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bereiden/eten-voorbereiden/wat-is-het-eetmaatje.aspx>

## Bijlages

### Bijlage 1: Demografische gegevens respondenten

*Het geslacht, de leeftijd, het aantal huisgenoten en huidig opleidingsniveau per respondent*

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Aantal huisgenoten	Huidig opleidingsniveau
1	Man	21	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
2	Vrouw	21	Zeven	Wetenschappelijk Onderwijs
3	Man	20	Twintig	Wetenschappelijk Onderwijs
4	Vrouw	20	Negen	Wetenschappelijk Onderwijs
5	Vrouw	21	Drie	Wetenschappelijk Onderwijs
6	Man	22	Dertien	Wetenschappelijk Onderwijs
7	Vrouw	22	Twee	Wetenschappelijk Onderwijs
8	Man	21	Drie	Wetenschappelijk Onderwijs
9	Vrouw	21	Drie	Wetenschappelijk Onderwijs
10	Vrouw	23	Drie	Wetenschappelijk Onderwijs
11	Vrouw	21	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
12	Vrouw	21	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
13	Man	22	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
14	Man	23	Zeven	Wetenschappelijk Onderwijs
15	Vrouw	23	Acht	Wetenschappelijk Onderwijs
16	Man	22	Zes	Wetenschappelijk Onderwijs
17	Man	23	Vijf	Wetenschappelijk Onderwijs
18	Man	24	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
19	Vrouw	21	Vier	Wetenschappelijk Onderwijs
20	Vrouw	21	Vijf	Wetenschappelijk Onderwijs

## Vragenlijst onderzoek

Hartstikke bedankt dat je mij wilt helpen met mijn scriptie door wat vragen te beantwoorden. Het interview zal ongeveer 30 minuten duren en gaat over voedselverspilling onder studenten. Mocht je om welke reden dan ook eerder willen stoppen dan is dit natuurlijk geen probleem. Er bestaan geen foute antwoorden, ik ben juist opzoek naar wat er in jouw hoofd omgaat. Ik zou wel graag een audio-opnamen maken van dit interview, vind je dit oké?

Inleidende vragen:

- In wat voor studentenhuus woon je?
- Kook je vaak voor jezelf of voor huisgenoten?
- Wat voor gerechten maak je vaak?
- Heb je het idee dat je veel voedsel dat je hebt ingekocht weggooit?
- Heb je de intentie om minder voedsel weg te gooien?
  - o Waarom wil je minder voedsel weggooien?

Boodschappen doen

- Hoe vaak doe je boodschappen? (Elke dag of voor een week?)
- Maak je van te voren een boodschappenlijstje? Of kijk je in de supermarkt?
- Kijk je van te voren wat je nog in huis hebt? En vergeet je wel eens wat je nog in huis hebt?
- Ben je gevoelig voor aanbiedingen die grote hoeveelheden promoten?
- Ben je wel eens bang dat je te weinig in huis hebt?

Koken

- Vind je het lastig om de goede hoeveelheden te koken?
  - o Houd je rekening met grote en kleine eters?
- Doe je aan *foodpreping*, oftewel kook je wel eens bewust van te voren voor een andere dag?

Overgebleven voedsel

- Gebruik je vaak maar een deel van een product wanneer je kookt? Bijvoorbeeld doordat de inhoud van de verpakking teveel was voor het aantal eters?
- Houd je na het koken vaak nog eten over?
- Gooi je wel eens eten weg omdat je genoeg hebt gehad?
- Wat doe je met overgebleven voedsel?

Voedsel bewaren

- Weet je het verschil tussen ten minste houdbaar tot en te gebruiken tot?
- Vind je het lastig om te beoordelen of producten bedorven zijn?
- Hoe vaak bewaar je overgebleven voedsel?
- Weet je hoe je voedsel beste kan bewaren?

## Voedsel weggooien

- Hoe vaak gooi je voedsel na het koken weg?
- Wat zijn de redenen dat je voedsel weggooit? (omdat je het niet lekker vind bijvoorbeeld?)
- Hoe vaak vind je bakjes waarin het eten beschimmeld is?
- Hoe vaak gooi je je bewaarde voedsel weg?
- Denk je dat de hoeveelheid eten die je weggooit je veel geld kost?

## Ervaren barrières

- Waar loop jij tegenaan bij het verminderen van jouw voedselverspilling?
- Merk je zelf dat je het lastig vindt om zo min mogelijk eten weg te gooien?
- Vind je het moeilijk om met restjes een maaltijd te maken?
- Heb je wel eens eten in huis gehaald maar eet je op het laatste moment niet meer thuis?
- Vind je het lastig om je eten in goede hoeveelheden klaar te maken?
- Wat weet je van voedselverspilling? Denk je genoeg?
- Ben je je bewust van de voedselverspilling?

## Oplossingen voor voedselverspilling.

- Heb je zelf ideeën hoe je minder voedsel zou kunnen verspillen?
- Wat doe jij eraan?
- Ben je bereid om weekboodschappen te doen in plaats van dagelijks?
- Denk je dat een boodschappenlijstje voor jou zin heeft?
- Zou je meer willen weten over hoe je met verschillende restjes voedsel een lekkere maaltijd kan maken?
- Welke positieve gevolgen denk je te merken bij minder voedselverspilling?

## Overige oplossingen:

- Zou voedsel duurder moeten worden?
- Moeten mensen meer bewust worden?
- Moeten de voordelen voor mens, dier en milieu beter worden gecommuniceerd?
- Moeten de voordelen voor eigen portemonnee meer bekendheid krijgen?
- Moet er meer gecommuniceerd worden over het tegen gaan van voedselverspilling?

### Bijlage 3: Overzicht van de uitspraken over aard van het gedrag

Gedrag	Aard van het gedrag	Barrière	Quote
Voedsel weggooien	Te veel gekookt	Te weinig om het als hele maaltijd te bewaren	<p>Respondent 3: Ik heb liever dat ik dan heel veel over heb dat ik nog een hele maaltijd zeg maar, dat ik die gewoon kan invriezen of zo of in de koelkast kan zetten en morgen kan eten ofzo da zo'n stom restje over heb waar ik precies niet weet wat ik ermee moet. Het is niet geschikt als lunch of zo, daar is het te weinig voor maar het is ook weer zoveel dat ik denk van 'moet ik dit weggooien?'</p> <p>Respondent 10: maar dat was ook niet meer genoeg als nieuwe maaltijd. Dus dat heb ik toen wel weggegooid.</p> <p>Respondent 11: Het ligt er aan hoeveel er over is. Als het genoeg is voor een hele portie voor de dag erna, en ik ga het ook niet op de dag zelf nog eten omdat ik al genoeg heb gehad, dan gaat het wel vaak naar de prullenbak. Dan is het eigenlijk gewoon dom, want ik moet eigenlijk nog wat meer maken zodat ik het de volgende dag wel kan eten, of gewoon minder maken. Maar ik vind het vooral voor een persoon echt lastig om in te schatten. (...) Dan gooi ik dat gewoon weg. Ook omdat het niet genoeg is om de volgende dag weer iets mee te maken. (...) maar als het minder is dan een maaltijd, dan gaat het weg</p>
		Geen zin meer	<p>‘, ‘en ‘hij is nooit helemaal leeg in 1 keer tenzij ik echt tegen mijn zin in ga eten maar daar heb ik dan vaak geen zin in’.</p> <p>Respondent 1: Het is alleen het ding van ehm ‘heb ik er zin in?’ ehm het grootste ding. Ehm ik ga niet ehm ja ik ga niet iets eten waar ik geen zin in heb ehm.</p> <p>Respondent 2: Nou daar heb ik gewoon echt geen zin in op dit moment dus dan ga ik dat waarschijnlijk wel weggooien binnenkort</p> <p>Respondent 3: Ligt er ook aan of het dan nog appetijtelijk is en vaak komt het er dan toch op neer dat ik het weg gooi.</p> <p>Respondent 8: ik houd nooit ik bedoel hij is nooit helemaal leeg in 1 keer tenzij ik echt tegen mijn zin in ga eten maar daar heb ik dan vaak geen zin in.</p>

<p>Voedsel weggooien</p>	<p>Interviewer: Wat is de voornaamste reden dat je het weggooit? Respondent 10: Omdat ik dan geen zin meer heb om het te eten</p> <p>Respondent 11: maar ik heb zoiets van, als ik vol zit, zit ik vol en ik heb nog drie happen liggen, dan gooi ik dat gewoon weg. (...) Ik heb ook geleerd in mijn opvoeding, niet tegen mijn zin in eten</p> <p>Respondent 17: wat ik al zei, als het een heel klein beetje is wat ik niet meer op krijg dan gooi ik het weg,</p>
<p>Losse pasta of rijst</p>	<p>Respondent 2: Droge pasta, vind ik altijd zo heel kut om te bewaren want dan weet ik nog niet zo goed hoe ik dat dan weer klaar moet maken want als je het in de magnetron doet dan wordt het een beetje hartig dus als je dan pasta over heb ofzo ja dan gooi ik het wel weg</p> <p>Respondent 4: Als ik gewoon zeg maar pasta heb zonder saus of iets zeg maar wat ik over heb dan, ja dat bewaar ik eigenlijk niet.</p> <p>Respondent 6: Maar der is nog wel eens een moment waarop je te veel rijst of pasta of dat soort dingen, dat gooi ik dan weg ja.</p> <p>Respondent 8: of dat ik dan rijst kook en dan heb ik te veel rijst en dan gaat er weer een beetje gekookte rijst dan de prullenbak in ja...</p> <p>Respondent 10: Maar soms blijft er wel iets van rijst over of zo omdat ik dan te veel saus had en dat gooi ik dan wel weg. Dan ga ik niet dat beetje rijst nog bewaren, nee dat niet.</p>
<p>Te lang bewaard</p>	<p>Vergeten</p> <p>Respondent 1: Ja dan blijft het meestal in m'n koelkast staan en dan kijk ik er niet meer naar en op een gegeven moment dan moet ik weggooien.</p> <p>Respondent 2: meestal als ik iets weg moet gooien is het een bakje met eten wat ik dus gekookt heb, ehm wat ik dus gekookt heb en dan in een bakje heb gedaan zo van 'o dat ga ik later eten' en dan vergeet ik dat het er is, of dan zie ik het en dan denk ik van 'ah daar heb ik geen zin in' en dan drie weken daarna staat het er nog steeds een bakje in m'n koelkast en dan moet ik het nu wel weg gaan gooien. (...) compleet vergeten dat ik eten overhad en het gewoon achter in de koelkast laat staan en dan later van 'iel...'</p>

Voedsel  
weggooien

Respondent 4: meer dat ik gewoon weet dat het na een paar dagen niet meer goed is als het in m'n koelkast heeft gelegen dus dat ik het dan weggooi.

Respondent 5: ik vergeet soms dat ik het eten heb en dan is het gewoon beschimmeld en dan denk ik shit.

Respondent 12: Ik heb ook niet veel in huis maar dat is dus precies dat ik het vergeet. Ik denk er gewoon niet aan als ik het al in huis heb. Dus, nee ik denk daar gewoon niet aan.

Respondent 13: als we bijvoorbeeld 2 paprika's nodig hebben, in zo'n mixzak zitten altijd drie paprika's dus dan stoppen we er eentje in de koelkast en die wordt dan vet vaak vergeten. Dus na een week gooi je hem toch maar weg want dan is hij vet verschrompeld (...) maar ik denk dat het grootste probleem is dat we het gewoon vergeten, dat gebeurt wel vaak

Respondent 15: ik plan wat ik eet en dat eet ik, en zodra ik denk 'dat kan ik eventueel nog wel gebruiken aankomende week' dan is het eigenlijk al foute boel. Dan is het klaar.

Respondent 17: Ik denk dat de belangrijkste reden voor mij is dat wanneer iets weggegooid wordt is als ik het te lang in mijn koelkast heb laten staan. Dan is het over de datum.

Respondent 18: Want ik weet als ik dingen ga bewaren, bijvoorbeeld een komkommer, dat ik die twee weken later helemaal vies, zacht in de koelkast terug ga vinden

Vaak van  
gegeten

Respondent 4: ik had laatst ook nasi gemaakt en dat zou dan voor 2 porties zijn maar toen had ik twee porties gehad en toen was er nog meer over en toen moest ik het uiteindelijk weggooien weet je wel dus ja

Respondent 8: ook al vries je het in dan eet je het wel later nog op maar dan, het is ehm het is wel dat je dan nog steeds daarvan soms ook nog wel een deel weggooit omdat dat er nog steeds wat er in de vriezer zit ook te veel is.

Respondent 15: Er was wel twee weken geleden, toen maakte ik echt een gigantische pot risotto, omdat ik voor twee dagen drie mensen had komen eten. Toen heb ik er zelfs nog een derde dag van gegeten, maar op de vierde dag dacht ik: 'oké, nu kan ik er echt niet meer van eten'. Maar toen hebben we er wel met heel



Voedsel  
weggooien

veel man van kunnen eten, dus dan vind ik het niet zo erg dat er wat naar de prullenbak gaat. Dat gaat niet per se verloren

Respondent 17: of ik vergeet gewoon dat ik het in mijn koelkast heb staan, omdat het een beetje achter de rest verborgen zit. Want dat gaat gewoon als het eenmaal open is niet o lang meer mee. Dus dat is denk ik wel nummer 1 wat verspild. (...)ja iets wat niet in een keer opgaat. Dus dat er nog wat van opgaat maar niet alles. Dan raakt het in de vergetelheid.

Voor de  
zekerheid

Respondent 1: Het ligt er een beetje aan hoe ver het over de datum is. Als het een week over de datum is dan denk ik 'dit gooi ik maar liever weg' dan wil je geen risico nemen.

Respondent 4: Ja soms ook met brood dat ik dan weet dat het al best oud is maar dat ik nog geen schimmel zie dan, dan gaat het soms ook gek proeven of zo omdat ik dan weet dat het misschien niet meer goed is. Ja..

Respondent 7: Meestal eet ik het wel gewoon op alleen ik heb wel paar keer gehad dat ik iets in de vriezer had staan en dan weet ik dat het daar ondertussen al een half jaar of zo eh... dat ik dan had van 'ja deze pasta die in dit bakje zit ga ik toch niet meer opeten' dus dat had ik laatst wel dat ik dat dan wel weggegooid heb.

Respondent 8: Dus ik merk wel dat als iets een tenminste houdbaar tot datum heeft dat ik best wel snel denk van, in m'n hoofd van o dan eh, daarna is het niet meer goed. Ik ben, nee ik ga eigenlijk

Respondent 9: In de vriezer verdwijnt het een beetje weet je wel? Dan denk je ja, huh, op een gegeven moment weet je ook niet meer van wanneer het is en dan denk je van ja, in de vriezer dan blijft het houdbaar maar ja op een geven moment dan heb je zo van hmm ja ik vertrouw het niet al te veel meer.

Respondent 13: Ja, dat heb ik ook wel eens. Als het [bakje] er echt al heel lang ligt, durf ik het toch niet aan en gooi ik het weg.

Respondent 18: Dan ga ik het niet meer eten, want ik weet niet meer zeker of het goed is. Dat is wel zo, Ik gooi het dan eerder weg dan dat ik het nog probeer.

Komt niet  
meer thuis

Respondent 2: ja soms moet ik wel eens wat weggoien want dan heb ik gewoon normale verpakking gekocht maar ben ik in mijn eentje en dan kook ik bijvoorbeeld op donderdag, kook ik, en dan heb ik het over. Ben ik het weekend niet thuis dus dan ben ik vrijdag avond, zondag avond, zaterdag zondagavond niet thuis en soms als je dan bijvoorbeeld sla heb, dat is niet heel lang goed, en je dan maandag weer terugkomt dan is het heel slecht geworden en dus dan moet je het wel weggoien.

Respondent 3: Dat heb ik wel es omdat dus, m'n dagen zitten soms best wel vol en dan ben ik eh sinds 's ochtends niet thuis geweest en dan nog ff van "hey zullen we samen eten?" direct na college ofzo naar die vriend toe waar ik ga eten en dan heb ik ook niet zin slash tijd om eerst nog naar huis te gaan om het eten wat ik nog heb op te halen en dan mee te nemen ofzo weet je wel dat ga ik ook niet doen dus ja... soms eh wel een paar dagen dat ik niet op m'n kamer bent en er gewoon eten ligt te verpieteren.

Respondent 6: Dus dan heb ik het bewaard omdat ik het zonde vond dat ik het overhad maar vervolgens heb ik in m'n planning van wat ik zou gaan eten er niet goed rekening mee gehouden dat ik dat wou eten.(...) ik probeer het wel vaak maar soms is iets gewoon niet zo handig om te gebruiken en daar komt ook nog eens bij, dat ik ook met die bakjes zo, omdat je student bent nu, eet je heel vaak op andere plekken dus of op de sportclub of ehm in een ander studentenhuis of met vrienden. En dan gaat dat vaak niet zo op dat je precies dat ene ehm product kunt gebruiken voor het eten of omdat je helemaal niet thuis was of omdat je gewoon een heel ander gerecht ging maken.

Respondent 9: het komt wel voor dat ik dus inderdaad het in de koelkast heb gezet en dat het over was voor een volgende dag maar de volgende dag ben ik of buiten de deur aan het eten of ga ik bij iemand anders eten of heb ik toch een andere eetafspraak staan of iets anders weet je komt er iets tussen zonder dat je dat van te voren weet en dan moet je dat soms weggoien en dat vind ik dan echt zonde dan gaat het ook echt zo de prullenbak in \*kreun\* (...) er xit soms zoveel nog van onverwachtse dingen rond etenstijd dat een vergadering uit loopt of toch dat je dan overdag iemand ziet en opeens ergens anders gaat eten of toch dat je dan overdag iemand ziet en opeens

ergens anders gaat eten of ja, weet je dat is ook op dat moment denk je niet aan 'o ik heb nog een bakje'.

Respondent 13: als ik bijvoorbeeld wil gaan eten hier en dan ga ik hier niet eten, dan vergeet ik het en dan staat het [bakje eten] hier heel lang en dan is het ineens dat je na twee weken denkt 'oh shit, dat had ik ook nog liggen'. Dus dan gooi ik wel dingen weg.

Respondent 15: Ik had laatst twee keer kip gekocht want er was kip in de aanbieding. Dat was een grotere verpakking. Toen had ik maar de helft van de kip opgegeten en dacht ik, de andere helft komt wel weer. En vervolgens loopt mijn hele week anders dan gepland en dan moet ik toch kip weggooien. (...) Dat is 's ochtends bedenk: 'ik eet thuis met die en die', maar uiteindelijk eet ik bij mijn vriend of ga ik spontaan terug naar Hedel. Maar meestal weet ik het wel zo uit te schuiven dat ik het morgen eet, maar in sommige gevallen...

Respondent 18: of dat ik plotseling toch niet thuis eet, dan ooi ik het wel weg want dan vind ik het weer smerig om het later op te eten

Te grote verpakkingen

Te veel om op te maken

Respondent 3: ik koop altijd bijvoorbeeld altijd van die grote verpakkingen omdat het per hoeveelheid dan goedkoper is terwijl ik juist dan he er maar twee keer van gebruik maak bijvoorbeeld, zo'n fucking grote zak groente ofzo die na een paar dagen is bedorven maar ik kook in die paar dagen niet heel vaak ervan en dan moet ik echt de helft weggooien of zo

Respondent 9: Ik probeer dat wel natuurlijk zo min mogelijk te doen maar ehm ik ja het is lastig want wat ik zeg met verpakkingen. Het is vaak al zo groot en dan hebben ze geen kleinere verpakkingen dan denk ik ja als ik alleen maar voor mezelf moet koken dan ja gaat het niet op!

Respondent 10: Bijvoorbeeld als ik een pak kaas koop, die zijn best wel groot, en ook al eet ik dan elke dag een plakje kaas, en dat doe ik dan al niet eens omdat ik ook gewoon meerdere soorten beleg heb, dan aan het einde houd ik het gewoon over omdat ik gewoon niet de capaciteit heb om dat binnen die tijd op te eten.

Weet niet wat te doen met de restjes

Respondent 1: als je niet weet wat je kan koken met wat je in huis hebt, dan kan je niet koken, kom je ook niet ver, ga je iets anders halen en ga je het weggooien.

Respondent 3: Het lukt niet altijd, zie ik mogelijkheid om het dan weer te gebruiken dus ja. Ik eh bewaar het wel zo lang het eh kan maar ja dan vaak moet ik het dan toch wel heel slecht, weggooien

Respondent 4: ik ben er ook niet dus de meester in bepalen wat waar in kan en hoeveel en zo. Ik ben er niet super creatief in. (...) Ja daar ben ik niet zo'n held in. Ik heb laatst ook zo'n website opgezocht waar je de ingrediënten uit je koelkast op kon invullen en dat je dan, dat ze dan een recept zouden geven maar dat werkte echt niet. want ja inderdaad soms zit ik dus wel eens zo van 'ik heb dit, en dit en dit en als ik het dan samen gooi, wordt het dan ook wat?' en ik had laatst dan wel iets geprobeerd maar dat was ook echt niet te eten dus toen dacht ik van 'ja dat is dan ook weer zonde of zo'

Respondent 8: ik vind het moeilijk om opeens eh te doen met losse ingrediënten die ik nog over heb. Ik, ik ik, ja, ik vind het in mijn hoofd logischer om gewoon echt een maaltijd uit te stippelen en dat dan te gaan maken met vaste ingrediënten en ehm restjes, ja, ben ik niet zo mee om gewoon wat dingen bij elkaar te gooien nee dat, dat gaat al mis in mijn hoofd of zo

Respondent 11: Maar het ligt dus ook aan het product, een paprika gaat bijvoorbeeld wel op. Maar bij een specifiek product vind ik het heel lastig om daar iets nieuws mee te verzinnen. Sorry milieu, haha.

Respondent 17: ik denk dat pakken melk, bij mij op nummer 1 staan van dingen waar nog wel wat inzet maar niet heel veel, en waar ik dan niet echt een plekje voor vind om te gebruiken

## Bijlage 4: Uitspraken over de ervaren negatieve gevolgen

Ervaren negatieve gevolgen	Quote
<b>Het kost geld</b>	<p>Respondent 1: Ehm. Het is uiteindelijk een manier van goedkoper eten koken. Ehm want je hebt het gewoon nog in huis dus waarom zou je het niet gebruiken</p> <p>Respondent 5: ik heb 1 het kost geld (...) grootste beweegreden is gewoon dat ik ook geld, dat je niet geld verspilt door nieuw eten te kopen</p> <p>Respondent 7: Het is beter dan weggooien natuurlijk maar ja eerder uit financieel oogpunt is het van 'ja dan had ik het net zo goed niet kunnen kopen'</p> <p>Respondent 11: Wel eerder dat ik ook, als ik iets weggooi, is het gewoon zonde omdat je ervoor hebt betaald. Als je het dan weer nieuw moet kopen, kost het weer extra geld</p> <p>Respondent 12: Wat was de vraag ook alweer? Oh ja, het kostte me wel veel geld</p>
<b>Slecht voor milieu/niet duurzaam</b>	<p>Respondent 5: ehm ja het heeft toch, iets heeft het geproduceerd en het heeft toch weer dingen gekost, co2, transportkosten enzo</p> <p>Respondent 6: je koopt gewoon heel veel in wat eigenlijk zonde is dus dat vind ik niet duurzaam daar is allemaal, daar is water voor gebruik, of voeding, voedingstoffen voor die dieren gebruikt dus... en ehm o, ja en, en der is vervoer nodig om al die producten... ja. Dus je hebt misschien ook nog wel es wat meer verkeer. Ja.</p> <p>Respondent 8: ja ik vind het wel belangrijk voor het milieu om niet alles maar weg te gooien (...) Dus dan vind ik het wel fijn om dan om milieuredenen daar op te letten, ja.</p> <p>Respondent 11: Sorry milieu</p> <p>Respondent 12: Omdat het zonde is, en slecht voor de wereld</p> <p>Respondent 13: Geld is eigenlijk niet zo heel erg belangrijk, maar het is vooral gewoon zonde van het voedsel dat je dan weggooit.</p>

## Bijlage 5: Uitspraken over de ervaren positieve gevolgen

Ervaren positieve gevolgen	Quote
<b>Duurzamer</b>	<p>Respondent 2: Nou het is beter voor het milieu. Het is gewoon, onzin om eten weg te gooien zeg maar.</p> <p>Respondent 3: Naja als iedereen minder voedsel verspilt dan eh.... Kan dus de hoeveelheid voedsel beter verdeelt worden over de hele aardbol wellicht zodat iedereen zijn buikje rond eet. Ehm. En misschien dat het wel misschien wel iets minder land nodig hebben voor ehm he landbouw en vee houden en zo en dat er een paar regenwouden weer kunnen planten in plaats van platbranden, want dat doen ze. Wellicht nu moeten we super veel land eh he hebben we nodig voor eten. en misschien kan dat teruggeschroefd worden. (...) dat zou ik zeer positief vinden. Meer bomen meer beter.</p> <p>Respondent 6: Ik denk dat het een stuk duurzamer is. Want ehm je verbruikt gewoon simpelweg minder eten dus en dat hoeft niet geproduceerd te worden</p> <p>Respondent 7: ja ik denk gewoon duurzaam als er minder voedselverspilling is dus als mensen echt al hun eten opmaken dan zou er ook minder verbouwd moeten worden of zo. Minder gekocht te worden, omdat je dus dan meer in huis heb</p> <p>Respondent 8: ja ik vind het wel belangrijk voor het milieu om niet alles maar weg te gooien of ook alles bijvoorbeeld, ja een heel anders iets maar bijvoorbeeld het afval wel sorteren enzo omdat ik weet dat dat soort van wel echt verschil maakt. Dus dan vind ik het fijn om dan om milieuredenen daar op te letten ja.</p> <p>Respondent 11: Maar ik weet wel dat het allemaal beter zou zijn voor het milieu</p> <p>Respondent 13: Ja we weten gewoon met z'n alle dat het moet. Een betere wereld enzo, goed voor het milieu. (...) ik denk dat het bij ons allemaal wel om het milieu gaat ja.</p> <p>Respondent 15: Zowel voor geld, gemak en duurzaamheid I guess.</p> <p>Respondent 17: Dus ik kan me goed voorstellen dat het veel beter voor het milieu is als we niet alles weggooien.</p>
<b>financieel</b>	<p>Respondent 1: bankrekening</p> <p>Respondent 2: En het is beter voor je portemonnee.</p> <p>Respondent 3: Voor mij zal het geld besparen, want als je exact genoeg voor jezelf koopt ben je goedkoper uit neem ik aan.</p> <p>Respondent 7: Ja minder kosten omdat je ook met restjes een maaltijd maakt dus dat je niet een hele nieuwe maaltijd hoeft te kopen. Dat is het enige denk ik, voor de rest weet ik het ook niet.</p> <p>Respondent 15: Zowel voor geld, gemak en duurzaamheid I guess.</p>
<b>Overig</b>	<p>Respondent 1: Denk ook dat ik eh gevarieerder zou eten. omdat je dus meer gerechten weet en meer dingen gaat koken dus minder verspild</p>

Respondent 2: en je hoeft minder vaak je afvalbak te verschonen

Respondent 3: minder volle prullenbak wat fijn is met 10 mensen in huis en dat het ook minder stinkt want ja soms gooi je ook iets weg en dan stinkt je prullenbak of dat de koelkast gewoon heel erg stinkt wat bij ons ook heel vaak gebeurt.

Respondent 5: dat ik meer ruimte heb in m'n koelkast

Respondent 15: Zowel voor geld, gemak en duurzaamheid I guess.

## Bijlage 6: Uitspraken over strategieën tegen voedselverspilling

Gedrag	Aard van het gedrag	Barrière	Strategie	Quote
Voedsel weggooien	Te veel gekookt	Te weinig om het als hele maaltijd te bewaren	Tosti erbij, als lunch, minder eten,	<p><i>Respondent 1:</i> Ehm ja ik heb wel eens gehad dat het iets te weinig was ofzo maar dan eet ik het op en maak ik nog een boterham of tosti, iets in die richting dan. Eh, dan vul ik het bij. Dus niet van, dit is te weinig ik ga het niet meer opeten</p> <p><i>Respondent 1:</i> het ding dan vooral is ehm dan kook ik ehm dan heb ik net wat te weinig gekookt voor twee dagen. En dan merk ik dat ik teveel heb opgeschept voor de ene keer maar dan gebruik ik het gewoon voor lunch.</p> <p><i>Respondent 2:</i> Maar wat ik dan meestal doe, dan eet ik net wat te weinig op een dag zodat ik nog steeds de helft weg kan doen voor de andere keer zeg maar. Zodat je wel twee gelijke maaltijden hebt, wat allebei dan misschien iets minder is dan in plaats van 1 hele grote maaltijd en dan nog 1 lepel dat je dan 1 lepel overhoud zeg maar</p>
			Dooreten	<p>Respondent 6: dan pas ik liever m'n eetbehoeftes dusdanig er op aan dat ik het alsnog opeet.</p> <p>Respondent 12: Ik heb wel eens dat ik gewoon te veel maak, maar dan eet ik toch gewoon op, want dan is het toch al gemaakt. Dus dan struggle ik maar even om alles op te krijgen.</p> <p>Respondent 14: Nee dan maak ik altijd te veel. Maar dat is opzich niet erg, want dan eet ik het alsnog wel op. Dat is wel slecht voor m'n figuur. Of nou ja, dan eet ik mezelf gewoon misselijk.</p> <p>Respondent 16: Maar ook als het iets meer is dan een hapje, als het nog een heel klein prutje is. Dan denk ik: 'ik kan het niet bewaren, want het is niks', maar weggooien is dan ook</p>



		<p>zonde. Dus dan douw ik het er gewoon nog even bij. Dat past wel</p> <p>Respondent 17: Als ik te veel maak, ben ik vaak gewoon heel koppig en dan eet ik het alsnog op. En dan heb ik buikpijn haha</p>
	In een groep eten	<p>Respondent 16: . Meestal als het voorkomt, dan is het met een groep. Maar dan is er ook meestal wel iemand bij die meer wil eten. Nee, komt niet echt voor</p> <p>Respondent 15: nou, ik denk wanneer huizen, wat dus ook wel eens gebeurt bij mij thuis, met elkaar gaan samenwerken om bijvoorbeeld voor grotere groepen te koken. Dus dat je gelijk voor z'n vijven kookt en dat je niet allemaal apart iets gaat koken. Ik denk dat dat wel heel erg helpt.</p> <p>Respondent 17: ik denk dat het vooral bij het samen eten wel goed gaat, zeker als we met een redelijk grote groep eten. dan hebben we vaker dat we net iets minder maken dan dat we uiteindelijk blijken te willen dan dat het meer is. En als het meer is dan zit er altijd wel iemand tussen die zegt 'oh dat wil ik nog wel morgen met de lunch hebben of het avondeten'.</p>
Geen zin meer	Aan huisgenot en geven	<p>Respondent 5: Meestal heb ik ook dat ik te veel kook en dan zeg ik: 'hoi, heeft iemand nog honger? Ik heb eten over.'</p> <p>Respondent 6: of dan is er een andere huisgenoot die het graag wil opeten. Dat is wel het voordeel aan een eh aan een huis eh aan een ehm studentenhuis met veel mensen. Dus dan zijn er ook veel mensen om het ondertussen op te eten.</p> <p>Respondent 9: En ook andersom als ik te veel heb en m'n huisgenoot komt thuis en heeft eigenlijk net boodschappen gedaan maar ja dat is wel goed tot de volgende dag en dat je zegt ja ik heb eigenlijk te veel</p>

			<p>gemaakt, wil jij dit niet hebben? Want ja anders gaat het of weg of een bakje in en dan wordt het weer niet opgegeten want dan gaat het de vriezer of de koelkast is maar ja.</p>
Losse pasta of rijst	Eetmaatje		<p><i>Respondent 2:</i> Nou, ik kook meestal wel genoeg voor mezelf. Sowieso genoeg pasta want ik heb zo'n gewoon zo'n bakje wat bij studentenbox zat. Zo'n maatdingetje en dan kan je zo zien hoeveel pennen je nodig hebt</p> <p><i>Respondent 10:</i> Maar het komt vrijwel nooit voor dat we te veel pasta koken, of te veel rijst. We hebben ook zo'n maatbekertje van het voedingscentrum dus ehmm. Ja eigenlijk niet</p> <p><i>Respondent 11:</i> Ik heb dan wel zo'n eetmaatje uit de studentenbox, dus die is heel handig voor pasta en rijst</p> <p><i>Respondent 16:</i> daar heb ik ook hulpmiddelen voor. Je hebt zo'n eetmaatje heet dat volgens mij, die kreeg ik een keer bij de Appie, maar volgens mij zat hij hetzelfde jaar in de studentenbox. En daar kan je gewoon, dat is ook gericht op een persoon, maar dan kan je voor heel veel pasta's, voor rijst en water enzo, kan je zien wat je nodig hebt. Dus die gebruik ik heel vaak als ik in mijn eentje heb.</p>
Te lang bewaard	Vergeten	in het zicht plaatsen	<p><i>Respondent 9:</i> Ehm vaak gaat het onbewust en dat ik inderdaad dan een bakje hem en het gewoon in de koelkast zeg. Ik zet het bewust wel in de koelkast en niet in de vriezer. In de koelkast weet ik dat ik het eigenlijk gewoon die week moet gaan eten en dan gebeurt dat ook wel. In de vriezer verdwijnt het een beetje weet je wel?</p> <p><i>Respondent 17:</i> ik verspilde meer voedsel op het moment dat ik niet wist wat er in de koelkast stond. Dat was vaak een belangrijke reden. Zeker</p>

		als het achter andere dingen stond, dus dat ik niet als ik gewoon iets uit de koelkast pakte het ook daadwerkelijk zag staan. Dus als je al bewuster bezig bent met: wat heb ik eindelijk allemaal? En dus niet nieuw weer halen. Dat heeft voor mij al wel een verschil gemaakt toen ik daar een beetje bewust van werd.
Vaak van gegeten		Respondent 4: Als ik bijvoorbeeld zeg maar de laatste boterham van een, weet je wel zo'n brood weggooi dan denk ik zo van 'ja oké maar dit is niet zo veel waard. Is goed' of weet je wel 'ik heb er al zo veel van genoten, oké dan is het niet zo erg als ik het weggooi'.
		Respondent 15: Maar toen hebben we er wel met heel veel man van kunnen eten, dus dan vind ik het niet zo erg dat er wat naar de prullenbak gaat. Dat gaat niet per se verloren.
Voor de zekerheid	Ruiken, kijken, proeven	Respondent 2: Je moet er wel een beetje naar kijken je kan niet melk gaan eten die twee weken over de houdbaarheidsdatum is maar dat moet je gewoon een beetje uitgieten en kijken of het dik is of niet en een beetje ruiken en als je goed ruikt nou gewoon eh drinken
		Respondent 6: Dus ik ben eh ik ga niet strikt af op de houdbaarheidsdatum maar het komt geregeld voor dat iets net erover heen is dus dan ruik ik eventjes en dan proef ik en dan denk ik 'oke als het nog goed smaakt dan eet ik het gewoon alsnog op'
		Respondent 9: Maar ja ik vind het altijd en dat heb ik ook altijd van thuis uit meegekregen ik heb zelf ogen neus ehm mond om maar even te proeven of iets nog ehm goed is en ik bedoel de datum op een pak of of of iets. Tuurlijk, het is een richtlijn laten we dat voor op stellen en het staat er niet voor niks op maar he dat je denkt het is niet altijd even ehm hoe zeg je

		<p>dat? Je moet het niet altijd even opvolgen zeg maar</p> <p>Respondent 10: (...) zo lang der geen schimmel op zit dan eet ik het in principe gewoon op.</p>
Komt niet meer thuis	Elke dag boodschappen doen	<p>Respondent 1: Nee, nee want het moment dat ik ehm dat ik ga koken, 1 minuut daarvoor kom ik van de Albert Heijn vandaan dus ehm als ik niet zou gaan koken of als ik niet thuis zou eten heb ik ook geen boodschappen gedaan.</p> <p>Respondent 4: dat is het voordeel van elke boodschappen doen. want ik weet als ik thuis ehm... eet dan weet ik dat eigenlijk wel. Ja en stel het komt een keer voor dat ik onverwachts niet thuis eet dan eet ik het die dag erna want daar heb ik dan toch nog geen boodschappen voor</p> <p>Respondent 6: Ik denk dat wat ik nu doe voor studenten, dat per dag boodschappen halen, wel werkt. Het is misschien iets tijdrovender omdat je, dusdanig elke dag boodschappen moet gaan doen maar je denkt wel dag voor dag voor dag en omdat studenten zo'n wisselende planning hebben bied dat wel een oplossing.</p> <p>Respondent 11: . Als ik in de stad eet of bij iemand, betekent dat niet dat ik iets moet weggooien dat ik in huis had. Dat is dan eigenlijk wel goed aan het studentenleven haha. Want bij van tevoren beslissen wat je wanneer gaat eten werkt juist niet in het studentenleven, want dan moet je juist dingen weggooien uiteindelijk. Studenten zeggen niet zomaar samen eten af omdat ze zelf nog wat hebben, denk ik. Dus nee, ik heb nooit eten in huis haha, dus het leidt niet tot problemen. Ik heb eigenlijk alleen een blik soep in huis, haha.</p>

			<p>Respondent 12: echt alleen verse dingen kopen als je weet dat je ze gaat gebruiken</p> <p>Respondent 15: Zij is wel net zoals ik: kopen voor die dag. Dus dat je echt specifiek kookt voor een dag. Dus wij zijn wel goed in zo min mogelijk eten weggooien en zoveel mogelijk opeten.</p>
Te grote verpakkingen	Te veel om op te maken	Meer koken	<p>Respondent 8: van dingen die ik ehm die eigenlijk niet zo lang houdbaar zijn probeer ik altijd gewoon in 1 keer op te maken. want ik vind als ik een zak aardappels heb, ja is wel enigszins houdbaar maar dan gooi ik het liever wel in 1 keer erin of ehm ehm een zakje, bak sperziebonen of een zak spinazie ga ik liever maak ik die in 1 keer op dan dat ik het een deel bewaar want ik merk dat ik het sneller ga eten als ik het allemaal op maak en het dan uit de vriezer haal en het nog een keer eet dan dat ik het in de koelkast laat liggen en ik niet meer weet wanneer ik het ga gebruiken en het dan op een geven moment over de houdbaarheidsdatum is</p> <p>Respondent 15: Ik ga meestal als ik een hele courgette heb of een hele aubergine of weet ik veel wat, dan maak ik hem liever in één keer op en te veel maak en dat ik dat bewaar in een bakje of deel met mensen. Ik ga niet een halve courgette bewaren, daar ga ik niet aan beginnen. Ik houd sowieso heel erg van groentes, dan heb ik liever iets te veel groente in mijn gerecht dan dat ik dat in mijn koelkast laat slingeren en net als de kip denk: 'oh dat is voor een andere keer', en dan komt het er niet meer van.</p> <p>Respondent 18: nee ik denk dat ik daarom ook te veel of meer eten maak, omdat het dan op is. (...) Dus dan kan ik beter gewoon gelijk in een keer maken dan dat ik met dingen blijf zitten en dan er niks meer mee doen. Dan kan ik beter voor twee keer</p>

		<p>nieuwe maken en dan is het gelijk klaar.</p> <p>Respondent 20: Dan is het zo'n dag dat ik extra veel maak, want dan kan ik de hele broccoli gebruiken. Dan gaat er een deel in de vriezer.</p>
<p>Weet niet wat te doen met de restjes</p>	<p>Op google intikken</p>	<p>Respondent 11: Ja misschien moet ik toch maar een keer een receptje googlen waar je mais doorheen kan gooien</p> <p>Respondent 14: Ik ben over het algemeen wel een receptenkoker, dus niet iemand die creatief dit dat, hoppatee maken we dit van. Maar Google is dat natuurlijk wel. Dus als er dan wat ingrediënten over zijn, dan Google je die gewoon en dan staat er meestal wel een receptje. Dus dat doe ik dan wel, maar uit mijn eigen hoofd lukt me dat niet.</p>

Bijlage 7: Uitspraken van authentiek taalgebruik

Woord	Betekenis	Quote
<b>Appie, de Ap</b>	Albert Heijn	<p>Respondent 13: Ik fiets dan eerst langs de Jumbo, en dan langs de Plus en dan de Ap</p> <p>Respondent 14: Hoe vaak ben ik in de Ap zeg maar?</p> <p>Respondent 16: Je hebt zo'n eetmaatje heet dat volgens mij, die kreeg ik een keer bij de Appie.</p> <p>Respondent 19: Nee, want de Appie sluit pas om 10 uur.</p>
<b>Appje, de app, groepsapp, appen</b>	Bericht via WhatsApp sturen	<p>Respondent 11: (...) In onze groepsapp een appje gestuurd. (...) In de whatsappgroep gooide. (...) Of m'n huisgenoten appen.</p> <p>Respondent 14: Dus elke dag wordt er in de groepsapp gegooid 'wie eten er thuis?</p> <p>Respondent 15: Vandaag werd er ook in de app gegooid: 'ik ga koken, wie heeft er zin om mee te doen?'</p> <p>Respondent 17: Het is meestal zo, als je een beetje om een normale tijd eet, kun je in de groepsapp gooien: 'wie eet er mee?' en een of twee mensen reageren dan</p> <p>Respondent 18: Dat wordt dan in de groepsapp gegooid</p> <p>Respondent 20: En ik heb zelf nog een keertje met iemand gegeten dat iemand in de groepsapp had gezegd: 'hey, ik weet niet wat ik vanavond wil eten, wie heeft er zin om samen te eten?'</p>
<b>AVG, AGV</b>	Aardappel, vlees, groente	<p>Respondent 1: Ehm. Verschilt een beetje. Van pasta's tot AVG'tjes ehm... couscous vind ik ook heel nice eh soms gewoon een pizza in de oven gooien als ik eh.</p> <p>Respondent 3: Ehm standaard studentenmaaltijden, pasta's, wraps soms een AVGtje als ik in de mood ben daarvoor.</p> <p>Respondent 5: Eh. Gewoon hutspot, of pasta's, ovenschotels, ehm, ja. Alleen dat en anders een AVG of zo.</p> <p>Respondent 6: Pasta's, curry's ehm... een AVGtje wel eens</p> <p>Respondent 10: Dat verschilt heel erg. Een keer pasta, curry, AVG'tje maak ik ook heel vaak. Ehm. Ja dat eigenlijk wel. Dat zijn de drie voornaamste dingen</p> <p>Respondent 14: Stampotten doen we ook nog wel. AGV'tje gewoon heel standaard</p> <p>Respondent 15: Behalve als ik bijvoorbeeld voor alleen mij of mijn vriend even een AGV'tje ga kopen en dan kijken we wel even welk vlees dan in de aanbieding is en dan koop ik dat.</p>

		Respondent 16: Van alles. Ik vind AGV ook gewoon prima, dat vind ik eigenlijk niet echt koken want dat is gewoon zakjes kopen en in een pan gooien en dan ben je klaar
<b>basic</b>	Engels voor Basis	Respondent 1: heel basic gerechten  Respondent 11: Nu eten we vaak wel gewoon de basics  Respondent 17: aantal heel basic ingrediënten
<b>Bonus</b>	De aanbiedingen van de Albert Heijn	Respondent 2: meestal haal ik boodschappen bij de Albert Heijn dus dan haal ik gewoon ehm de site van AH bonus erbij en dan kijk ik wat er in de bonus is en of ik dat dan, of ik dat nodig heb of niet  Respondent 5: Ja meestal. Kijk wat er in de bonus is haha  Respondent 12: Ja, verse pasta enzo. Dat is heel vaak in de bonus  Respondent 13: En ik kijk ook altijd naar mijn persoonlijke bonus in de e-mail van tevoren  Respondent 14: Ik laat me wel leiden door de bonus ja. Dat zou je natuurlijk ook een impulsaankoop kunnen noemen bedenk ik me nu. De bonus, daar ben ik wel gevoelig voor. Maar ook eigenlijk meer gericht op het avondeten. Dus dat we ons door de bonus laten leiden voor het gerecht.  Respondent 19: Ja. In de bonus vooral
<b>Checken, check</b>	Controleren	Respondent 1: Maar ehm dat zijn dan dingen dan ben ik het vergeten te checken van 'o heb ik nog wel roomboter in huis?'  Respondent 7: Dat ik de folders check.  Respondent 8: Ik maak die altijd gewoon voordat ik wegga thuis dus dan check ik wat ik heb en dan voor de dingen die lang houdbaar zijn dan check ik het niet maar dan ga ik het gewoon op mijn gevoel af maar dingen die weggegooid moeten worden zoek ik wel op in de koelkast of het er nog is, zeg maar.  Respondent 10: Ja ik zet meestal wel voor mezelf op een rijtje wat ik allemaal nodig heb en dat check ik ook altijd wat ik nog heb en em... ja  Respondent 12: Dan vertrouw ik het niet meer en gooi ik het weg. Of als ik de huistaak heb dat je de koelkast moet checken en schoonmaken



		Respondent 14: We hebben sowieso een schoonmaakrooster waarbij de koelkast eens in de twee weken helemaal wordt gecheckt of dingen nog goed zijn.
<b>Chill</b>	Relaxed, makkelijk, fijn	<p>Respondent 1: Dat vind ik soms niet even chill.</p> <p>Respondent 2: . Maar, meestal inderdaad twee halen 1 betalen ofzo, dat zijn wel chille aanbiedingen</p> <p>Respondent 3: Ik vind het fijn als er dingen opraken zeg maar ik vind het fijn als ik zie van 'het is op, chill'.</p> <p>Respondent 4: Ja. Ja dat lijkt me best wel chill.</p> <p>Respondent 8: En ehm en dan maak je dus vaak extra en dan en dan de helft bewaar ik of vries ik in en dan heb ik nog een keer dus ik vind het chill om zelf te koken ja</p> <p>Respondent 11: Ook wel vaak van die maaltijdpakketten van de Albert Heijn, van die curry enzo. Die zijn chill</p> <p>Respondent 12: Maar wat mij heel chill lijkt is als het op een verpakking zou staan.</p> <p>Respondent 13: Ja, dat zou heel chill zijn.</p> <p>Respondent 15: Dat is timemanagement-wise misschien niet heel chill natuurlijk, maar dat gebeurt toch wel meestal vaak</p> <p>Respondent 16: Maar als het wel in de aanbieding is en ik denk: ah dat is echt chill, dan wel.</p> <p>Respondent 17: Klinkt heel stom, alsof het niet waar kan zijn, maar écht, ik vind echt gewoon alles lekker. Alles. Wel chill</p> <p>Respondent 18: Dat vind ik gewoon chill, als ik dan terugkom van werk ofzo</p> <p>Respondent 20: Ja, dat kan je ook makkelijk verdelen, ook als je met meerdere mensen eet is dat chill.</p>
<b>College</b>	Lessen volgen op de universiteit	<p>Respondent 3: direct na college ofzo</p> <p>Respondent 5: en dan doe ik het gewoon na m'n college of zo</p>

		<p>Respondent 9: of andere mensen hebben toch andere schema's andere tijden college, andere tijden sport</p> <p>Respondent 11: Bijvoorbeeld, zondag wist ik al dat ik maandag weinig tijd had om te eten omdat ik nog college had en ik moest daarna ergens anders heen</p>
<b>Effe</b>	Kort voor 'even'	<p>Respondent 1: . maar het is nog niet zo dat ik op het niveau zit waarbij ik nog effe snel in m'n koelkast kijk van 'o wacht ik heb dit nog over en dit gaat morgen over de datum</p> <p>Respondent 3: dan en je kan het eventueel nog later eten maar dan moet je wel he ff voorzichtig zijn en te gebruiken tot dat is volgens mij,</p> <p>Respondent 4: maar ik wist dat ik dat twee dagen kon bewaren dus dan doe ik zeg maar de dag erna wel ff wat anders want ik vind twee dagen achter elkaar iets eten,</p> <p>Respondent 5: Alleen dat en anders een AVG of zo. Als ik effe nergens zin in heb.</p> <p>Respondent 6: maar dan denk ik nou soms dan stop ik het ff snel in m'n kastje omdat m'n koelkast een dikke chaos</p> <p>Respondent 7: Nee eigenlijk niet want ja... ben effe aan het denken</p> <p>Respondent 8: en dan eh haal ik gewoon effe wat te eten en te drinken.</p> <p>Respondent 16: Gewoon effe proberen om het wel te eten.</p> <p>Respondent 17: Dan haal ik daarna ook nog effe wat als ik nog honger heb</p> <p>Respondent 20: en toen ging ik effe kijken, en toen zag ik dat die geraspte kaas tot eind december nog houdbaar was.</p>
<b>Fuck</b>	Scheldwoord	<p>Respondent 1: Want ehm milieu, heel belangrijk maar pas op het moment als je mensen in hun eigen portemonnee, in hun eigen leven raakt dan pas denken ze van 'oh, fuck, misschien moet ik hier iets mee doen</p> <p>Respondent 3: en soms denk ik ook van oh fuck te lang getwijfeld 't is al niet, dat ik er niet echt zin meer in heb om het op te eten.</p>

<b>Fuck</b>	Niks	<p>Respondent 1: Er zijn ook mensen die eh eigenlijk geen fuck geven om eh om niks.</p> <p>Respondent 2: en dan zeggen ze nee het mag niet meer door de nieuwe privacy regel mag dat niet... snapte ik geen fuck van</p>
<b>Fucking, fucking</b>	Bijvoeglijk naamwoord om kracht bij een woord te zetten	<p>Respondent 1: De realisatie van o hier kan ik eigenlijk nog wel wat mee want ik fucking vergeet dan meestal dat het in de koelkast staat</p> <p>Respondent 2: blijkbaar mocht dat niet meer dus die regels die daar omheen zijn zo streng. Fucking onzin</p> <p>Respondent 3: bijvoorbeeld zo'n fucking grote zak groente ofzo die na een paar dagen is dat bedorven maar ik kook in die paar dagen niet heel vaak ervan en dan moet ik echt wel de helft weggooien ofzo</p> <p>Respondent 16: Maar voor verpakkingsmateriaal scheelt het wel, als ik voor een week kip zou kopen zou ik gewoon één fucking grote bak kopen in plaats van één kleine bak</p>
<b>Gemengd wonen</b>	Wanneer jongens en meisjes samen in 1 huis wonen	<p>Respondent 13: Ik woon met in totaal vijf mensen, in een gemengd huis</p> <p>Respondent 17: We wonen met z'n zessen, gemengd studentenhuis</p> <p>Respondent 18: Ik woon met vijf mensen, gemengd</p> <p>Respondent 19: Ik woon in een studentenhuis dat gemengd is met vier andere mensen</p>
<b>Goeie</b>	Spreektaal voor goede	<p>Respondent 2: Ja, goeie hoeveelheden koken want daar begint het denk ik mee</p> <p>Respondent 5: Hmmm goeie</p> <p>Respondent 8: Ja ik weet niet of veel mensen dat doen maar ik vind het zelf wel een goeie om dingen in te vriezen</p> <p>Respondent 10: Of met vergeten groente enzo dat vind ik ook allemaal wel een hele goeie. Ehm.</p>
<b>Huisgenoot</b>	Persoon met wie je in huis woont	<p>Respondent 1: Ehm vinden m'n huisgenoten ook heel chill haha.</p>

Respondent 3: .... Ja. Ja niet zo vaak gebeurt maar als ik dan met m'n huisgenoten ben gaan eten, dan eten we soms verschillende dingen en dan soms zit er iets bij wat ik niet lekker vind

Respondent 4: en ik heb natuurlijk 9 huisgenoten waar ik eten van kan stelen dus dat scheelt wel

Respondent 5: anders kan ik altijd 1 van mijn huisgenoten misschien vragen voor een noodoplossing

Respondent 6: Nee ik heb ooit van een huisgenoot geleerd hoe je per dat je altijd moet afstemmen op 1 portie en dan precies hoeveel voor die ene persoon en dat je dat met een factor 10% moet vermenigvuldigen

Respondent 7: ja soms bel ik dan nog wel m'n huisgenootje op als er iemand thuis is maar vaak is er dan net niet iemand of zo... ehm... ja... dan gok ik het

Respondent 9: En ehm het komt ook wel eens voor dat je dan zegt als dan m'n huisgenoot daarna thuiskomt en zegt van joh ik heb eten gemaakt ehm of je het ook wilt

Respondent 10: dan heb ik wel es ingedacht o als er dan iets overblijft dan kan ik dat bewaren maar dan hebben m'n huisgenoten uiteindelijk toch meer honger en dan eten zij het alsnog op.

Respondent 11: Ik had eerst wel een huisgenoot, maar die is nu wel al een tijdje weg, die elke dag dan als we samen zouden eten dan drie opties in de whatsappgroep gooide

Respondent 14: Er zijn vaak genoeg huisgenootjes die zeggen 'yo, geef mij maar voor morgen, dan eet ik het wel op'

Respondent 15: Nou, zoals ik al zei, mijn huisgenoot wil altijd wel iets hebben

Respondent 16: Dus eigenlijk met z'n zessen, en ik woon naast mijn nicht, die toevallig ook mijn huisgenoot is.

Respondent 17: Maar ik denk dat ik vaker alleen eet dan met huisgenoten

Respondent 18: En één huisgenoot altijd aardappelen en kip, haha.

		Respondent 20: En soms als ik samen eet met huisgenoten eten we gewoon eigen eten
<p><b>In your face, random, struggle, that's it, too much, all over the place, tricky, nice, second diner, on the spot, inevitable, not sure, I guess, quick look, stack, though, fancy, I don't know, like, mood, essentials, treat yourself, guilty pleasure, bad,</b></p>	<p>Engelse woorden in plaats van Nederlandse</p>	<p>Respondent 1: Eh, niet eh heel eh, het is niet heel, heel druk of zo. We hebben twee keukens, voor 5 man dus dat is heel nice (...) Dat ik erbij haha dat is m'n second diner (...) Het is wel dat ik on the spot meestal bedenk van oké ik heb hier zin in dus dit ga ik koken (...) soms is het ook een beetje inevitable van oké je kan... niet echt anders (...) oké not sure of dit nog goed is' (...) Het is meestal even een quick look van eh oké hier staat m'n boter en dat ook en dan ga ik weer verder maar ehm ja vaker checken wat ik in huis heb zou een goede oplossing zijn. (...) Ehm wat dus soms slecht uitkomt op het moment als ik dan thuis kom van nou ja thuis dat ik dan niks in huis heb maar ik heb wel specifieke stacks aan dingen standaard in huis dat ik nu gewoon weet dat ik iets van eten heb maar ja</p> <p>Respondent 2: Niet altijd though. (...) Want soms dan heb ik gewoon geen zin in een boterham met pindakaas ehm want ik doe niet aan fancy lunches (...) Dat je gewoon per broodje gewoon der op doet en niet dat ze niet 20 broodjes maken en hopen dat iemand het koopt. I don't know.... (...)Gewoon omdat er schimmel op zit. Maar dat heeft te maken met het feit dat ie eh... I don't know</p> <p>Respondent 3: Ja ik weet niet of dat per se helpt want ik heb dus wel een soort van ehm boodschappenlijstje van essentials waar de snacks in principe niet op staan dus ik, like wat ga ik op een boodschappenlijstje zetten? Niet snacks</p> <p>Respondent 4: soms als je met die 35% stickers of zo... dan denk ik af en toe nog wel een keertje 'oke' weet je wel 'treat yourself' omdat ik het ook weer zonde vind als het da wordt weggegooid (...) en dat is soort van guilty pleasure zeg maar</p> <p>Respondent 7: Dat ik iets heb gegeten wat echt super <i>bad</i> was</p> <p>Respondent 11: Het moet echt in your face geduwd worden.</p> <p>Respondent 12: Dus ik heb het niet opgeschreven, maar dan is het niet zo dat ik gewoon random door de supermarkt ga en kijk van 'oh hier heb ik zin in, daar heb ik zin in'</p> <p>Respondent 13: Dus dan struggle ik maar even om alles op te krijgen</p> <p>Respondent 15: . Zowel voor geld, gemak en duurzaamheid I guess.</p> <p>Respondent 16: Maar over het algemeen haal ik alleen wat ik nodig heb en that's it.</p>

		<p>Respondent 19: Dat is too much</p> <p>Respondent 20: Ik ben best wel all over the place, mijn hoofd ook, dus als ik dan in de winkel ben, denk ik: 'oeeeh! (...) Dus met melk vind ik het wel altijd tricky.</p>
<b>Inslaan</b>	Veel van een product kopen	<p>Respondent 15: dan sla ik mijn ontbijt in.</p> <p>Respondent 17: dus wat dat betreft is het ook niet per se nodig om veel in te slaan of heel veel te maken voor meerdere dagen</p> <p>Respondent 18: Nu op een moment dat ik onregelmatig leef kan ik beter vaker naar de supermarkt gaan dan proberen zoveel mogelijk in te slaan</p> <p>Respondent 10: Dan sla ik dat soort dingen wel in</p>
<b>Joh</b>	Woord om aandacht te vragen, een uitroep	<p>Respondent 4: dan zeg ik ook van 'joh ik heb nog wel, weet ik veel, rucola of zo liggen, en pak het maar' weet je wel?</p> <p>Respondent 5: Waarom zou je dat weggooien joh</p> <p>Respondent 9: En ehm het komt ook wel eens voor dat je dan zegt als dan m'n huisgenoot daarna thuiskomt en zegt van joh ik heb eten gemaakt ehm of je het ook wilt</p> <p>Respondent 11: Maar, we vragen het dus van tevoren wel altijd aan onze huisgenoten van: 'joh, wil jij dit nog gebruiken?'</p> <p>Respondent 14: Terwijl mijn moeder, die zei altijd: 'nee joh, dat kan nog wel twee drie dagen, dat is echt geen probleem'.</p>
<b>M'n eentje</b>	Alleen	<p>Respondent 2: maar ik ben niet zo goed in boodschappen doen voor de hele week voor m'n avondeten want ik weet vaak niet of ik in de avond in m'n eentje eet of met meerdere mensen</p> <p>Respondent 4: Ehm... ja misschien toch wel, dat ik vaak in m'n eentje eet.</p> <p>Respondent 6: Ehm. Als ik in m'n eentje kook, altijd</p> <p>Respondent 7: ja we doen wel es met z'n drieën samen koken maar meestal ehm... meestal in m'n eentje.</p> <p>Respondent 10: Nou gewoon omdat het niet omdat het maar in m'n eentje de producten gewoon niet op tijd op gaan.</p>

		<p>Respondent 11: Dat is echt veel moeilijker inschatten voor je eentje dan met z'n tweeën of drieën</p> <p>Respondent 13: Als je het in je eentje gebruikt, dan koop je heel moeilijk twee of drie boterhammen</p> <p>Respondent 16: dus dan komt het er vaak niet van om nog een keer in mijn eentje spruitjes te eten,</p> <p>Respondent 17: En als ik het dan in m'n eentje ga halen voor een grotere groep, maak ik even een lijstje. Maar meestal als ik voor mezelf koop, dus in m'n eentje eet, eet ik heel simpel</p> <p>Respondent 20: Maar ik probeer dus geen nieuwe dingen in mijn eentje, dus dan zorg ik dat iemand anders het opeet</p>
<b>Of zo</b>	Kort voor of zoiets, om aan te duiden dat een soortgelijk iets ook een mogelijkheid is	<p>Respondent 1: Eh, niet eh heel eh, het is niet heel, heel druk of zo</p> <p>Respondent 5: . Alleen dat en anders een AVG of zo. Als ik effe nergens zin in heb.</p> <p>Respondent 8: Nou brood of zo niet. ehm. Nee eigenlijk niet.</p> <p>Respondent 9: Maar wat ik zeg, dan moet het wel lukken of zo. Ik weet niet hoe ik het anders moet zeggen.</p>
<b>Pleuren</b>	Neersmijten, gooien	<p>Respondent 1: Ik pleur het wel gewoon weg</p> <p>Respondent 15: pasta is een soort van 'gooi het erin, pleur het erin, alles kan met pasta'</p> <p>Respondent 20: En mijn vorige huis hadden we maar één vriesvak voor vier mensen en als er maar één iemand was die er een heel brood in pleurde, dan was ie vol</p>
<b>Portie</b>	Hoeveelheid	<p>Respondent 3: . Ehm schijnt ook wel dat kleinere borden zorgen dat je kleinere porties eet, wellicht zoiets</p> <p>Respondent 4: Want ik nu bijvoorbeeld dan maandag iets gekookt maar dan had ik nog wel een portie over maar ik wist dat ik dat twee dagen kon bewaren</p> <p>Respondent 6: Nee ik heb ooit van een huisgenoot geleerd hoe je per dat je altijd moet afstemmen op 1 portie en dan precies hoeveel voor die ene persoon en dat je dat met een factor 10%</p>

		<p>Respondent 9: Gewoon echt portie voor portie maken ehm. En alleen maar grotere porties maken wanneer je met meerdere mensen ook echt gaat eten. ehm. Ja dat eigenlijk denk ik dan</p> <p>Respondent 10: dan bewaren we dat gewoon als een ander portie voor een andere keer, avondeten of lunch</p> <p>Respondent 17: maar dat is iets wat ik al gebruikt heb en waar nog iets van over is, dus een laagje in zit, of zo'n bepaalde portie die dan net geen hele portie is</p> <p>Respondent 18: Ik maak sowieso te veel, en ik eet zelf meer dan een normale portie zou zijn.</p>
<b>Shit</b>	Scheldwoord	<p>Respondent 5: ik vergeet soms dat ik het eten heb en dan is het gewoon beschimmeld en dan denk ik shit</p> <p>Respondent 7: Dan bedenk ik al, maak ik van te voren al een lijstje maar dan is het weer zo van 'oh ja shit, wat had ik ook alweer opgeschreven?' beetje dat.</p> <p>Respondent 9: Ik vind het vreselijk om te moeten doen. want dat denk ik van 'shit dit is super zonde' maar ja wat ik al zei soms is het niet anders</p> <p>Respondent 11: Toen was ik ook ergens tot kwart over tien en toen bedacht ik me ook van, shit m'n brood is op</p> <p>Respondent 13: Nou, er is wel, als ik bijvoorbeeld wil gaan eten hier en dan ga ik hier niet eten, dan vergeet ik het en dan staat het hier heel lang en dan is het ineens dat je na twee weken denkt 'oh shit, dat had ik ook nog liggen'</p> <p>Respondent 14: Ik denk het eigenlijk niet, want soms als je een documentaire kijkt ben je voor een week weer goed gefocust en denk je 'oh shit, deze shit is erg'.</p> <p>Respondent 15: Ja, shit</p>
<b>Shit</b>	Zelfstandig naamwoord voor 'dingen'	<p>Respondent 1: Ehm en vanuit daar kijk ik dan 'oké wat wil ik vanavond eten?' of moet ik nog shit voor, moet ik nog dingen voor ontbijt de volgende ochtend hebben?</p> <p>Respondent 2: ik ben denk ik lang niet degene die dat het meest doet wat niet betekend dat ik gewoon alleen maar shit weg kan gooien want het boeit toch niet</p>



		<p>Respondent 14: Eentje is voor de mensen die op de benedenverdieping wonen, dat zijn er drie. Die hebben dat gewoon voor hun persoonlijke shit. De ander is heel groot, en die is gewoon voor de vijf andere mensen en voor alle gezamenlijke shit</p> <p>Respondent 20: Dus ik ben er best wel op gebrand dat ik niet echt shit weggooi.</p>
<b>Skeer</b>	Goedkoop	<p>Respondent 4: Nu heb ik standaard gewoon zo'n heel skeer, zo'n pakje noedels ergens achter in m'n kastje liggen als ik geen eten in huis heb.</p> <p>Respondent 7: Want bij studenten is het altijd, de skeere student zeg maar.</p> <p>Respondent 14: Nee, man. Ik ben te skeer daarvoor haha.</p> <p>Respondent 15: Maar ik heb het idee juist omdat iedereen, laten we eerlijk zijn, skeer is, dat de gerechten echt op gaan.</p>
<b>SSH/IBB</b>	Stichting Studenten Huisvesting, Ina Boudier Bakkerslaan, plek waar veel studenten wonen	<p>Respondent 2: Volgens mij is er 1 op de IBB maar dat is best wel ver alweer.</p> <p>Respondent 4: Ik woon in een studentenhuus in een flat met 10 andere studenten. Ehm. Ja. Van de SSH</p> <p>Respondent 6: Ik woon eh op de IBB in een studentenhuus met 14 mensen</p>
<b>Standaardgerechten/maaltijden,</b>	<p>Vaak gegeten gerechten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een pasta</li> <li>- Wraps</li> <li>- Maaltijdpakketten</li> <li>- Wereldgerechten</li> <li>- Curry</li> </ul>	<p>Respondent 3: Ehm standaard studentenmaaltijden, pasta's, wraps soms een AVGTje als ik in de mood ben daarvoor</p> <p>Respondent 11: Eeehm.. vaak wel standaardgerechten. Een pasta ofzo, dat is altijd wel goed. Of wraps eten we best wel vaak. Ook wel vaak van die maaltijdpakketten van de Albert Heijn, van die curry enzo. Die zijn chill.</p> <p>Respondent 14: ! Natuurlijk zijn er wel de studentenklassiekertjes zoals de wrappies en de pastaatjes en de wereldgerechten (...)Stampotten doen we ook nog wel. AGV'tje gewoon heel standaard</p> <p>Respondent 17: En dat is een standaard maaltijd, net als een wrap met wat groente.</p> <p>Respondent 18: Nee, maar meer gewoon normale dingen. Pasta, nasi, curry, dat soort dingen</p>

<b>Super</b>	Bijvoeglijk naamwoord voor 'veel'	<p>Respondent 3: Wellicht nu moeten we super veel land eh he hebben we nodig voor eten. en misschien kan dat teruggeschroefd worden.</p> <p>Respondent 4: Ja. Wel best wel veel. Naja niet super veel maar te veel naar m'n idee</p> <p>Respondent 5: Dat is gewoon gratis en was van een super goeie kwaliteit</p> <p>Respondent 8: En dat is niet super actief maar het is wel, tis wel, ik ben er wel een beetje mee bezig maar ik zou niet weten wat de echte tips zijn zeg maar</p> <p>Respondent 9: En dan koop je iets en dan zit er echt super veel in van iets en dan en dan is het zonde want ja je kan niet altijd met alles nog een gerecht maken of nog een ehm.</p> <p>Respondent 10: Ik bedoel, ehm net zoals met restaurants die verspillen waarschijnlijk ook super veel maar ja die moeten in hun hoofd houden van wat mensen eventueel van ze kunnen kopen en daarom moeten ze... bestellen en daar moeten ze op inkopen</p> <p>Respondent 15: Of je moet nog twee extra dingetjes ofzo kopen, dat vind ik ook superchill.</p>
<b>Uni</b>	Universiteit	<p>Respondent 11: Dus soms staat er dan de hele dag een pak melk op het aanrecht en dan komt ze terug van haar werk of van de uni en dan moet ze gewoon dat pak melk weggooien omdat het niet meer goed is</p> <p>Respondent 12: Ik bereid dus wel eten voor meerdere dagen voor, ook voor op de uni enzo</p> <p>Respondent 13: Naar werk niet, naar de uni heel soms</p> <p>Respondent 14: Oké, nu klink ik echt twaalf, maar ik heb wel eens broodjes in mijn tas en dat ik dan op de uni denk 'heb toch wel zin in iets lekkers'</p> <p>Respondent 19: Dus dan neem ik er een stuk of vier mee naar de uni en vraag ik aan anderen of ze die willen hebben.</p>
<b>Vega</b>	Afkorting voor vegetarisch	<p>Respondent 2: . Ehm ik maak wel eens gewoon aardappeltjes en groente en eh dan een vegaburger of een stukkie vis.</p> <p>Respondent 4: Ehm. Ik eet over het algemeen wel vega ja.</p>
<b>Vegan</b>	Engels voor veganist. Wanneer je geen dierlijke	<p>Respondent 1: Ook omdat we 1 eh. Vegan in huis hebben</p> <p>Respondent 10: . Juist omdat er zo'n punt door wordt gemaakt om minder vlees te consumeren en dat er steeds meer alternatieven komen en mensen vegan worden</p>

	producten gebruikt.	Respondent 20: maar toen heb ik het dus aan mijn huisgenoot gegeven want die was vegan
<b>Weekend naar m'n ouders/huis /thuis</b>	In het weekend de studentenstad verlaten en terug naar het ouderlijk huis gaan	<p>Respondent 2: Als ik twee dagen met [vriendje] eet, twee dagen in het weekend met m'n ouders dan heb ik nog maar 3 dagen over</p> <p>Respondent 3: In het weekend bij m'n ouders wordt er voor me gekookt.</p> <p>Respondent 4: Soms ben ik ook een weekend weg naar m'n ouders of zo en dan ja laat je eigenlijk ook alles maar achter</p> <p>Respondent 5: want, ja als ik dan een weekend naar huis ga of ik heb gewoon gepland dat ik niet thuis eet en dan denk ik van 'ja, dat gaat toch bederven</p> <p>Respondent 7: en ik weet dat ik in het weekend naar huis ga dan is het wel zo van 'ja oké dan stop ik het wel gewoon in de vriezer' wat dat, ga, ja ik weet nog niet of ik dat volgende week ga eten of zo</p> <p>Respondent 15: Dan vraag ik 'yo, ik ga een weekend naar huis, wie wil dit nog hebben?'</p> <p>Respondent 16: In het weekend eet ik wel eens bij mijn moeder of bij de ouders van mijn vriendin thuis</p>
<b>Yo</b>	Ander woord voor 'hey'. Om aandacht te trekken van iemand.	<p>Respondent 4: Vaak ook wel gewoon ff kijken zo van 'yo is het nog goed?'</p> <p>Respondent 9: maar als ik gewoon zelf vanuit de pan opschep kan ik echt wel een beetje inschatten 'yo hoeveel trek heb ik' en ehm dat het dat ik het niet hoeft weg te gooien.</p> <p>Respondent 11: . Of als iemand nog een keer een halve courgette in z'n koelkast heeft liggen en die gaat een weekendje weg, dan zeg je wel van 'yo, ik heb nog een halve courgette in de koelkast liggen, die mag je nog gebruiken als je dit weekend nog thuis kookt'</p> <p>Respondent 14: En soms dan vraag je aan iemand 'yo, heb je nog wat nodig?' en dan is dat natuurlijk je boodschappenlijstje in je hoofd.</p>

		<p>Respondent 15: Destijds maakte ik gewoon een grote pan soep en dan zeg je: 'yo, ik doe voor vier, vijf dagen wat invriezen'. En dat is echt superfijn</p> <p>Respondent 16: Of ik stuur er een foto van in de huisapp, van 'yo als iemand nog voor een portie courgette nodig hebt, dan kan dat'.</p> <p>Respondent 19: Ik weet af en toe ook echt 'yo, als ik deze reep chocola koop, ga ik hem helemaal opeten'.</p>
<b>Ziek</b>	Bijvoeglijk naamwoord voor 'veel'	<p>Respondent 7: thuis bij m'n ouders en zo dan is dat wel erg dan hebben we echt van alles wel 2 of 3 stuks gewoon echt een zieke voorraad bij ons en ik weet dat ik dat later ook sowieso ga doen met eh... met dat soort dingen. Ja...</p> <p>Respondent 16: iets van de overheid, wat ziek gesubsidieerd wordt.</p>

## Een kijkje in de keuken van Robin...

*‘Duurzaam’ is een woord dat menig student bekend in de oren klinkt. Hoewel deze groep er al veel mee bezig is, blijkt toch dat met name jongeren onder de 25 jaar veel voedsel verspillen. Hoe kan je hier iets aan doen? Robin heeft het antwoord:*

Ik woon samen met 9 huisgenoten in een studentenflat van de SSH. We delen de keuken met z'n tiene dus. Het valt mee hoe vaak we samen eten, ieders planning is anders dus als we samen eten dan komt er altijd iemand later en moet er weer iemand eerder weg. Ik heb het zelf ook gewoon druk met hockeytraining en m'n 3 commissies dus ik kies er best vaak voor om even snel in m'n eentje te eten. Ik kook vaak de standaard studentenmaaltijden: pasta's, avg'tje, wraps of iets met rijst en groenten en ja, dan houd ik vaak eten over. Super zonde. Het inschatten van de juiste hoeveelheid ging bij mij vaak mis. Dan probeerde ik voor 1 persoon in te schatten maar vervolgens leek het zo weinig in de pan dus maakte is toch maar wat meer. Uiteindelijk had ik dan te weinig eten over om het als een hele maaltijd te kunnen bewaren, maar weer te veel over om het achteloos de prullenbak in te pleuren. Tegenwoordig bewaar ik die restjes als lunch in de koelkast. Soms maak ik er nog een tosti bij of zo. Heel chill want het is vaak lekkerder dan de standaard boterham met pindakaas. Enige puntje is dat ik dan niet het bakje vergeten moet... ik merk dat het helpt als ik het voor in de koelkast zet in plaats van achterin of in de vriezer. De vriezer check ik gewoon minder. Maar wat ik nu het meeste doe is bewust meer koken. Gewoon de pakjes, potjes, groentes helemaal verwerken in het gerecht zodat je daar niks van overhoud en dan gewoon 1 of 2 bakjes maken. Ik heb altijd wel 1 avond in de week waarbij ik even snel eten moet tussen college en vergadering in of zo. Dan hoef ik het alleen uit de koelkast opnieuw in de pan te gooien. Soms als ik over heb en ik weet dat ik het niet meer die week kan eten geef ik het gewoon weg. Dan zeg ik gewoon tegen een van m'n huisgenoten 'Yo, heb jij nog eten nodig?' of ik vries het in. Maar invriezen vind ik niet altijd even lekker dus vandaar de huisgenoot. Ik merk dat ik nu veel minder dingen koop die ik niet nodig heb, wat voor zo'n skeere student als ik goed uitkomt. Gewoon niet de grote verpakking meenemen die in de aanbieding is maar alleen dingen die ik helemaal op kan werken. Nu heb ik meer ruimte in de koelkast en ook een minder volle, stinkende prullenbak. Ook niet geheel onbelangrijk. Plus dat ik dus niet elke avond uitgebreid hoeft te koken is ook heel lekker.



### VERKLARING KENNISNEMING REGELS M.B.T. PLAGIAAT

#### **Fraude en plagiaat**

Wetenschappelijke integriteit vormt de basis van het academisch bedrijf. De Universiteit Utrecht vat iedere vorm van wetenschappelijke misleiding daarom op als een zeer ernstig vergrijp. De Universiteit Utrecht verwacht dat elke student de normen en waarden inzake wetenschappelijke integriteit kent en in acht neemt.

De belangrijkste vormen van misleiding die deze integriteit aantasten zijn fraude en plagiaat. Plagiaat is het overnemen van andermans werk zonder behoorlijke verwijzing en is een vorm van fraude. Hieronder volgt nadere uitleg wat er onder fraude en plagiaat wordt verstaan en een aantal concrete voorbeelden daarvan. Let wel: dit is geen uitputtende lijst!

Bij constatering van fraude of plagiaat kan de examencommissie van de opleiding sancties opleggen. De sterkste sanctie die de examencommissie kan opleggen is het indienen van een verzoek aan het College van Bestuur om een student van de opleiding te laten verwijderen.

#### **Plagiaat**

Plagiaat is het overnemen van stukken, gedachten, redeneringen van anderen en deze laten doorgaan voor eigen werk. Je moet altijd nauwkeurig aangeven aan wie ideeën en inzichten zijn ontleend, en voortdurend bedacht zijn op het verschil tussen citeren, parafraseren en plagiëren. Niet alleen bij het gebruik van gedrukte bronnen, maar zeker ook bij het gebruik van informatie die van het internet wordt gehaald, dien je zorgvuldig te werk te gaan bij het vermelden van de informatiebronnen.

De volgende zaken worden in elk geval als plagiaat aangemerkt:

- het knippen en plakken van tekst van digitale bronnen zoals encyclopedieën of digitale tijdschriften zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het knippen en plakken van teksten van het internet zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het overnemen van gedrukt materiaal zoals boeken, tijdschriften of encyclopedieën zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het opnemen van een vertaling van bovengenoemde teksten zonder aanhalingstekens en verwijzing;
- het parafraseren van bovengenoemde teksten zonder (deugdelijke) verwijzing: parafrazen moeten als zodanig gemarkeerd zijn (door de tekst uitdrukkelijk te verbinden met de oorspronkelijke auteur in tekst of noot), zodat niet de indruk wordt gewekt dat het gaat om eigen gedachtengoed van de student;
- het overnemen van beeld-, geluids- of testmateriaal van anderen zonder verwijzing en zodoende laten doorgaan voor eigen werk;
- het zonder bronvermelding opnieuw inleveren van eerder door de student gemaakt eigen werk en dit laten doorgaan voor in het kader van de cursus vervaardigd oorspronkelijk werk, tenzij dit in de cursus of door de docent uitdrukkelijk is toegestaan;
- het overnemen van werk van andere studenten en dit laten doorgaan voor eigen werk. Indien dit gebeurt met toestemming van de andere student is de laatste medeplichtig aan plagiaat;
- ook wanneer in een gezamenlijk werkstuk door een van de auteurs plagiaat wordt gepleegd, zijn de andere auteurs medeplichtig aan plagiaat, indien zij hadden kunnen of moeten weten dat de ander plagiaat pleegde;
- het indienen van werkstukken die verworven zijn van een commerciële instelling (zoals een internetsite met uittreksels of papers) of die al dan niet tegen betaling door iemand anders zijn geschreven.


De plagiaatregels gelden ook voor concepten van papers of (hoofdstukken van) scripties die voor feedback aan een docent worden toegezonden, voorzover de mogelijkheid voor het insturen van concepten en het krijgen van feedback in de cursushandleiding of scriptieregeling is vermeld.





In de Onderwijs- en Examenregeling (artikel 5.15) is vastgelegd wat de formele gang van zaken is als er een vermoeden van fraude/plagiaat is, en welke sancties er opgelegd kunnen worden.

Onwetendheid is geen excuus. Je bent verantwoordelijk voor je eigen gedrag. De Universiteit Utrecht gaat ervan uit dat je weet wat fraude en plagiaat zijn. Van haar kant zorgt de Universiteit Utrecht ervoor dat je zo vroeg mogelijk in je opleiding de principes van wetenschapsbeoefening bijgebracht krijgt en op de hoogte wordt gebracht van wat de instelling als fraude en plagiaat beschouwt, zodat je weet aan welke normen je je moeten houden.

Hierbij verklaar ik bovenstaande tekst gelezen en begrepen te hebben.	
Naam:	Iris Ingrid de Vette
Studentnummer:	5594928
Datum en handtekening:	 25 april 2019

Dit formulier lever je bij je begeleider in als je start met je bacheloreindwerkstuk of je master scriptie.

Het niet indienen of ondertekenen van het formulier betekent overigens niet dat er geen sancties kunnen worden genomen als blijkt dat er sprake is van plagiaat in het werkstuk.