|  |
| --- |
| **Adolescenten en gezondere eetpatronen, een onderzoek naar de impact van kooktelevisie.**Laura Himschoot – Universiteit Antwerpen – Master Communicatiewetenschappen Strategische Communicatie – Promotor: prof. Dr. Charlotte De Backer |

De centrale onderzoeksvraag van de masterproef luidde als volgt: wat is de invloed van kooktelevisie op het eetgedrag en de attitudes van adolescenten (14 –15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen?

Met televisieprogramma’s als *Dagelijkse Kost* en kookkanalen zoals onze Vlaamse *njam!* kan je vandaag de hele dag door naar kooktelevisie kijken ([Oren, 2013](#_ENREF_8)). In hedendaagse kooktelevisie kunnen we een onderscheid maken tussen twee types formats. Educatieve kookprogramma’s zoals *Dagelijkse Kost* leren het publiek een maaltijd te bereiden en gaan erg instructief te werk. Entertainment kookprogramma’s leggen meer de nadruk op ontspanning. In dit format wordt er content rond het voedselthema gecreëerd om zo plezier te bieden aan het publiek. Entertainment en plezier vormen de belangrijkste componenten van de show. Een voorbeeld in Vlaamse context is het programma *Komen Eten.* Onderzoekers stellen zichzelf de vraag of kooktelevisie het publiek nu werkelijk leert koken ([de Solier, 2005](#_ENREF_5)) en welke invloed kookprogramma’s hebben op het eetgedrag van de kijker. Mijn masterproef bouwde verder op deze tweede vraag.

Een blik op de algemene gezondheid van de mens leert ons namelijk dat de cijfers beter kunnen. Zo blijkt obesitas een wereldwijd gezondheidsprobleem en schiet de prevalentie bij volwassenen en jongeren de hoogte in ([WHO, 2015](#_ENREF_10)). Een heel bepalende periode in de ontwikkeling van kinderen blijkt de adolescentie. De basis voor nutritionele gezondheidsproblemen op latere leeftijd kan namelijk een oorzaak vinden in veranderingen in eetpatronen tijdens de adolescentie ([Moreno et al., 2014](#_ENREF_6)). In deze studie werd de leeftijdsperiode afgebakend tot de vroege adolescentie (14-15 jarigen).

Simultaan maar niet automatisch gecorreleerd met de stijgende prevalentie van obesitas neemt de consumptie van *convenience food* toe ([Scholliers, 2015](#_ENREF_9)). Een consument kan vandaag kiezen uit een ruim aanbod van verschillende voedselproducten om de honger te stillen. Heel wat voedselproducten kunnen we onder de term *convenience food* plaatsen*,* gaande van fastfood tot voorbereide slaatjes. Deze *convenience food* laten consumenten toe gemakkelijk en zonder veel inspanning een maaltijd te verorberen. De consumptie van fastfood verhoogt het risico op obesitas, maar het dient meteen vermeld te worden dat niet alle *convenience* *food* hoog in calorische waarde zijn noch een slecht alternatief vormen voor verse voeding ([De Backer, 2015](#_ENREF_4)). Onderzoek toont aan dat c*onvenience food* vaak geconsumeerd worden wanneer mensen alleen zijn en naar de televisie kijken ([Ahlgren, Gustafsson, & Hall, 2005](#_ENREF_1); [Bellisle, Dalix, & Slama, 2004](#_ENREF_2); [Blass et al., 2006](#_ENREF_3)).

Bovendien wordt verondersteld dat televisiekijken in het algemeen op vier verschillende manieren bijdraagt aan obesitas bij kinderen en adolescenten ([Mulligan et al., 2011](#_ENREF_7)). Televisiekijken kan zorgen voor een storing in het normale slaappatroon en zo indirect het eetgedrag beïnvloeden, daarnaast kan het kijken naar televisie leiden tot sedentair gedrag. De auteurs zien bovendien een toename van snacken voor de televisie. Tot slot kunnen zowel programma’s als reclame over ongezonde voeding kijkers ongezonde eetgewoonten aanleren. Er wordt dus met andere woorden uitgegaan van een negatieve invloed van televisiekijken op het eetgedrag van adolescenten.

Maar wat met het genre kooktelevisie? Entertainment televisieprogramma’s bevatten ook een educatief element ([de Solier, 2005](#_ENREF_5)), wat mogelijk een positieve invloed kan uitoefenen op het eetgedrag van de kijker. Op het eerste zicht vormt het centrale onderwerp van deze programma’s zogenaamde ‘gezonde’ voeding. Verse en lokale ingrediënten worden in kookprogramma’s geprefereerd, *convenience* enfastfood daarentegen worden in de mate van het mogelijke verbannen. Kookprogramma’s zouden jongeren dus net kunnen aanzetten om niet te kiezen voor *convenience food* door gezondere eetpatronen te promoten.

Daarenboven bevat hedendaagse kooktelevisie een brede variëteit aan formats. Daarom werd gekeken naar de invloed van zowel educatieve als entertainmentkookprogramma’s. Men zou kunnen verwachten dat educatievekookprogramma’s, waar voornamelijk de bereiding van een smaakvolle en zelf bereide maaltijd centraal staat, een ander effect teweeg brengen dan entertainmentkookprogramma’s, die meer de nadruk leggen op plezier en ontspanning rond de maaltijd.

Dit onderzoek bestudeerde dan ook de invloed van kooktelevisie; zowel educatieve als entertainment kookprogramma’s, op de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen. Daarenboven werd gecontroleerd voor variabalen die de invloed van kooktelevisie op de attitudes en het eetgedrag van adolescenten kunnen mediëren. Zo werd gekeken naar voedselkennis, individuele factoren (zoals zelf-effectiviteit met betrekking tot een gezond dieet, waargenomen voordelen en barrières van een gezond dieet), sociale factoren (zoals invloed en steun van ouders, broers, zussen en vrienden) en tot slot ook omgevingsfactoren (denk aan de beschikbaarheid van gezond voedsel thuis maar ook op school).

Tijdens een experiment keken jonge adolescenten (14-15 jarigen) naar het educatievekookprogramma *Dagelijkse Kost*, het entertainment kookprogramma *Komen Eten* of naar een controleprogramma. De resultaten tonen aan dat het kijken naar kooktelevisie niet bijdraagt aan een positieve attitude rond gezondere eetpatronen of gezonder eetgedrag bij jonge adolescenten. Er blijken daarenboven geen verschillen in invloed te bestaan tussen educatieve en entertainment kookprogramma’s. Samengevat zijn volgens de resultaten van deze studie zowel educatieve als entertainment kookprogramma’s minder aangewezen kanalen die ingezet kunnen worden om gezondere eetpatronen te stimuleren bij jonge adolescenten.

De masterproef bracht tot slot de covariaten in kaart die de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten tegenover gezondere eetpatronen beïnvloeden. Zo werd de attitude significant beïnvloed door het geslacht van de adolescenten en kunnen voorlichters best de nadruk leggen op de voordelen en barrières van een gezond dieet, de sociale norm en steun van ouders, broers, zussen en vrienden en tot slot het verhogen van de zelf-effectiviteit en voedselkennis van jonge adolescenten.

Ahlgren, M. K., Gustafsson, I.-B., & Hall, G. (2005). The impact of the meal situation on the consumption of ready meals. *International Journal of Consumer Studies, 29*(6), 485-492. doi: 10.1111/j.1470-6431.2005.00416.x

Bellisle, F., Dalix, A. M., & Slama, G. (2004). Research Report: Non food-related environmental stimuli induce increased meal intake in healthy women: comparison of television viewing versus listening to a recorded story in laboratory settings. *Appetite, 43*, 175-180. doi: 10.1016/j.appet.2004.04.004

Blass, E. M., Anderson, D. R., Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Price, I., & Koleini, M. F. (2006). On the road to obesity: Television viewing increases intake of high-density foods. *Physiology & Behavior, 88*(4–5), 597-604. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.05.035>

De Backer, C. (2015). Convenience Food. In K. Albala (Ed.), *The SAGE Encyclopedia of Food Issues* (Vol. 1, pp. 1648). London: SAGE Publications.

de Solier, I. (2005). TV Dinners: Culinary Television, Education and Distinction. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies, 19*(4), 465-481. doi: 10.1080/10304310500322727

Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., Gonzalez-Gross, M., & DeHenauw, S. (2014). - Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *- 5*(- 5), - 623S.

Mulligan, D. A., Altmann, T. R., Brown, A., Christakis, D. A., Clarke-Pearson, K., Falik, H. L., . . . Council Commun, M. (2011). Policy Statement-Children, Adolescents, Obesity, and the Media. *Pediatrics, 128*(1), 201-208. doi: 10.1542/peds.2011-1066

Oren, T. (2013). On the Line: Format, Cooking and Competition as Television Values (Vol. 8, pp. 20-35).

Scholliers, P. (2015). Research report: Convenience foods. What, why, and when. *Appetite, 94*, 2-6. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.017

WHO. (2015). Obesity and overweight. from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>