

Universiteit Antwerpen
Faculteit Sociale Wetenschappen
Academiejaar 2015 - 2016

MASTERPROEF

**ADOLESCENTEN EN GEZONDERE EETPATRONEN, EEN ONDERZOEK NAAR DE IMPACT VAN
KOOKTELEVISIE.**

Laura Himschoot

Master in de Communicatiewetenschappen – afstudeerrichting Strategische Communicatie

Promotor: Prof. Dr. De Backer

Medebeoordelaar: Prof. Dr. Panis



Abstract

Contemporary culinary television is characterized by two types of formats, namely educational and entertainment cooking shows. However, little is known about the influence of cooking shows on their audiences. Given the prevalence of obesity among adolescents and the expansion of *convenience food*, this study explores whether cooking shows can stimulate young adolescents not to choose for *convenience food* through promoting healthier eating patterns. Therefore, the objective of this paper is to investigate the impact of watching a television cooking show; differentiating between the two types of formats, on the attitudes and eating behavior of young adolescents (14-15 years) with regard to healthier eating patterns. The results of an experiment in which young adolescents watched either an educational cooking show (n= 29), an entertainment cooking show (n= 25) or a control program (n= 17), demonstrate that watching a television cooking show does not contribute to a more positive attitude towards healthier eating patterns and healthier eating behavior. Moreover, there is no difference in impact between educational and entertainment television cooking shows. The results of the study do show that the healthier eating attitudes of young adolescents are influenced by gender, food knowledge, self-efficacy, perceived benefits and perceived barriers of healthy eating, social norms and social support. In addition, healthier eating attitudes and food knowledge influence the healthier eating behavior of young adolescents. In conclusion, both educational and entertainment cooking shows are less appropriate channels that can be used to promote healthier eating patterns to young adolescents.

Keywords:

Culinary television – cooking formats – young adolescents – attitudes – eating behavior – healthier eating patterns – convenience food

Word count: 11.644

Inhoudstafel

1	Inleiding	4
2	Kooktelevisie.....	6
2.1	Historische ontwikkeling	6
2.2	Kookformats	7
3	Gezondheid.....	10
3.1	Fastfood, convenience food en de televisiesnack	10
4	Eetgedrag en televisie herbekeken	13
4.1	De negatieve relatie tussen televisiekijken en eetgedrag.....	13
4.2	De mogelijk positieve relatie tussen televisiekijken en eetgedrag	14
4.3	Onderliggende assumpties en controlevariabelen	16
5	Methode.....	17
5.1	Onderzoeksdesign.....	17
5.2	Steekproef.....	17
5.3	Onderzoeksmateriaal	19
5.4	Procedure	21
6	Resultaten	24
6.1	Attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen.....	24
6.2	Eetgedrag met betrekking tot gezondere eetpatronen.....	28
7	Discussie.....	30
7.1	Bevindingen en terugkoppeling naar voorgaand onderzoek	30
7.2	Meerwaarde onderzoek.....	33
7.3	Beperkingen en suggesties voor vervolgonderzoek	34
8	Conclusie.....	35
9	Bibliografie.....	36
10	Bijlage	41
	Bijlage 1. Formulier Ethische Adviescommissie Sociale en Humane Wetenschappen..	41

Bijlage 2.	Toestemming van het schoolhoofd.....	44
Bijlage 3.	Brief aan de ouders	46
Bijlage 4.	Vragenlijst 1	47
Bijlage 5.	Vragenlijst 2	50
Bijlage 6.	Vragenlijst 3	53
Bijlage 7.	Resultaten	59
Bijlage 8.	Cd-rom met SPSS data file.....	62

Figuren

Figuur 1	A typology of convenience in meal preparation.....	11
Figuur 2	Classificatie convenience food	12

Tabellen

Tabel 1	Socio-demografisch profiel van de participanten, verdeeld naar de experimentele condities	18
Tabel 2	Resultaten Wilcoxon signed-rank test: mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten (schaal 1 – 5).....	24
Tabel 3	Beschrijvende statistiek van de covariaten, verdeeld naar de experimentele condities	25
Tabel 4	Resultaten Wilcoxon signed-rank test: motivatie van de voedselkeuze, verdeeld naar belang ‘gezondheid’ / ‘vertrouwen’ / ‘sensory appeal’ (schaal 1 – 5).....	26
Tabel 5	Resultaten Wilcoxon signed-rank test: inschatting eigen eetgedrag en momentane honger (schaal 1 – 5), momentane voedselvoorkeur en drankvoorkeur (schaal 1 – 3).....	27
Tabel 6	Frequenties en bijhorende percentages van de experimentele condities en de keuze van snack	28
Tabel 7	Resultaten logistische regressie: keuze van snack	29
Tabel 8	Frequenties en bijhorende percentages van de experimentele condities en de kookintentie	29
Tabel 9	Resultaten logistische regressie: kookintentie	29

1 Inleiding

Met televisieprogramma's als *Dagelijkse Kost* en kookkanalen zoals onze Vlaamse *njam!*, kan je vandaag de hele dag door naar kooktelevisie kijken (Oren, 2013). De eerste kookprogramma's dateren uit de jaren '30. Naoorlogse kookprogramma's kenden een erg educatieve aanpak en richtten zich op de middenklasse vrouw (de Solier, 2005). Vandaag zien we heel andere kookprogramma's op het televisiescherm verschijnen waarin entertainment en competitie tussen verschillende professionele en hobbykoks centraal staan. Sommige auteurs opperen dat we een onderscheid kunnen maken tussen *educatieve* en *entertainment* kookprogramma's (De Backer & Hudders, 2015) die voornamelijk verschillen in termen van focus. Onderzoekers stellen zichzelf vervolgens de vraag of kooktelevisie het publiek nu werkelijk leert koken (de Solier, 2005) en welke invloed kookprogramma's hebben op het eetgedrag van de kijker.

Een blik op de algemene gezondheid van de mens leert ons dat de cijfers beter kunnen. Zo blijkt obesitas een wereldwijd gezondheidsprobleem, zowel bij volwassenen als bij jongeren (WHO, 2015). In 2013 hadden ongeveer 42 miljoen kinderen jonger dan 5 jaar te kampen met obesitas of overgewicht (WHO, 2015). De adolescentie is een heel bepalende periode in de ontwikkeling van kinderen. Adolescenten worden namelijk verantwoordelijk voor hun persoonlijke voedselattitudes en voedselgedrag (Milosavljević, Mandić, & Banjari, 2015). Bovendien ondergaan jongeren tijdens de adolescentie grote fysieke maar ook psychologische veranderingen die extra (nutritionele) energie van het lichaam vragen (Moreno et al., 2014). Het eetgedrag van adolescenten is volgens deze onderzoekers echter arm aan voedingswaarde. Simultaan maar niet automatisch gecorreleerd met de prevalentie van obesitas neemt de consumptie van *convenience food* toe (Scholliers, 2015). Een consument heeft vandaag een ruim aanbod van verschillende voedselproducten ter beschikking waaruit hij of zij kan kiezen 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). Onderzoek toont aan dat *convenience food* vaak geconsumeerd worden wanneer mensen alleen zijn en naar de televisie kijken (Ahlgren, Gustafsson, & Hall, 2005; Bellisle, Dalix, & Slama, 2004; Blass et al., 2006).

Bovendien wordt verondersteld dat televisiekijken in het algemeen op verschillende manieren bijdraagt aan obesitas bij kinderen en adolescenten (Mulligan et al., 2011). Deze onderzoekers gaan dus uit van een negatieve invloed van televisiekijken op het eetgedrag van adolescenten. Entertainment televisieprogramma's bevatten echter ook een educatief element (de Solier, 2005), wat mogelijk een positieve invloed kan uitoefenen op het eetgedrag van de kijker. Deze eventuele positieve invloed van het kijken naar televisie, meer specifiek kooktelevisie, op het eetgedrag van adolescenten is een nog maar weinig ontgonnen domein. Adolescenten zijn zich in tegenstelling tot kinderen al bewust van hun eetpatronen en voedselkeuzes. De adolescentie vormt dan ook een periode waarin nutritionele educatie en interventies succesvol kunnen zijn (Sichert-Hellert et al., 2011). Gegeven het gebruik van verse ingrediënten kunnen we nagaan of kookprogramma's jongeren kunnen aanzetten niet te kiezen voor *convenience food* door gezondere eetpatronen te promoten. De algemene onderzoeksvraag in deze studie is dan ook:

RQ = Wat is de invloed van kooktelevisie op het eetgedrag en de attitudes van adolescenten (14 –15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen?

Daarenboven bevat hedendaagse kooktelevisie een brede variëteit aan formats (de Solier, 2005). Daarom zal in deze studie ook gekeken worden naar de mogelijke verschillende invloed van *educatieve* en *entertainment* kookprogramma's. Hoewel bestaand onderzoek reeds keek naar de relatie tussen verschillende types kookformats, het kookgedrag en de eetpatronen van volwassenen (De Backer & Hudders, 2015), kon deze studie geen uitspraken doen over eventuele oorzakelijke verbanden tussen verschillende types kookformats en eetpatronen van de kijker. Deze masterproef zal met behulp van een experimentele studie trachten deze leemte in wetenschappelijk onderzoek op te vullen.

Vooreerst schetsen we kort de historische ontwikkeling van kooktelevisie en brengen we hedendaagse kookformats in kaart. Vervolgens komt de focus te liggen op het onderdeel gezondheid en *convenience food*. Tot slot sluit de literatuursectie af met het onderzoek naar de invloed van televisie, en meer specifiek kooktelevisie, op het eetgedrag van de kijker. Na de literatuurbespreking volgt de beschrijving van het experimenteel onderzoek en worden de resultaten van dit onderzoek besproken en vergeleken met bestaand onderzoek.

2 Kooktelevisie

‘In the early twenty-first century, much of the Western world is in the midst of a boom in food television’ (de Solier, 2005, p. 465). Ook in het Vlaamse televisielandschap zien we de expansie van kooktelevisie, zowel op publieke als op commerciële zenders. Uitzendingen als *Dagelijkse Kost* (publiek) en *De Keuken van Sofie* (commercieel) zijn dagelijkse kookprogramma’s op de Vlaamse televisie die de kijkers meenemen op culinair avontuur. In het jaarlijkse verslag van de meest bekeken programma’s op de Vlaamse televisie, uitgegeven door het Centrum voor Informatie over de Media [CIM], zien we eveneens kookprogramma’s opduiken (CIM TV). In dit eerste deel van de masterproef worden enkele belangrijke evoluties van kookprogramma’s belicht en verschuift de focus naar de verschillende kookformats die vandaag het televisiescherm betoveren.

2.1 *Historische ontwikkeling*

Naar mijn mening is een beschrijving van de evolutie die kookprogramma’s hebben doorlopen noodzakelijk omwille van het feit dat deze geleid heeft tot de verschillende kookformats die we vandaag kennen.

Voor een historische situering van kookprogramma’s op de televisie, maken we een sprong naar de jaren ’30 en ’40. In 1937 verscheen Marcel Boulestin als allereerste kok op de televisie op de BBC (Bonner, 2009; Oren, 2013). Kort daarna leerde het Amerikaanse publiek James Beard kennen als mannelijke kok in het programma *I Love to Eat* (Bonner, 2009). Het kookprogramma duurde toen niet langer dan vijftien minuten. Het was pas in de periode na de Tweede Wereldoorlog dat kookprogramma’s een vaste waarde werden in de televisieprogrammatie.

De naoorlogse kookprogramma’s waren vooral gericht op vrouwen uit de middenklasse. Tijdens de oorlog betraden deze vrouwen de arbeidsmarkt en namen zij het werk over van mannen die waren opgeroepen om te gaan vechten in de oorlog (de Solier, 2005). Na de oorlog kwamen de mannen terug van het front en hervatten zij de arbeid. De vrouwen verlieten vervolgens de arbeidsmarkt en namen de rol op van huisvrouw, een vrouw die niet buitenshuis werkte maar wel instond voor het huishouden en de opvoeding van de kinderen. Culinaire televisie vormde voor hen een rijke bron aan informatie en leerde de vrouwen in de eerste plaats koken. Tegelijkertijd vervulden de kookprogramma’s een ideologische functie. Naast kennis, leerde kooktelevisie de vrouw eveneens de ‘rol van huisvrouw’ aan. ’s Avonds een goede maaltijd op tafel serveren werd in de programma’s gepresenteerd als een teken van liefde en bekommernis voor de andere leden van het gezin. Daarenboven kon de vrouw ook haar

kookcapaciteiten tonen wanneer vrienden of familie op bezoek kwamen (Oren, 2013). De setting in de naoorlogse kookprogramma's reflecteerde herkenbare en steeds terugkerende kenmerken: namelijk een huiselijke, keukenachtige omgeving waarin een kok maaltijden bereidt en de kijker rechtstreeks aanspreekt (Oren, 2013).

De naoorlogse kookprogramma's hadden vooral een educatieve functie en een erg functionele aanpak (de Solier, 2005). Centraal stond het 'aanleren' van kookkennis en vaardigheden. De kok ging erg instructief tewerk en legde aan het publiek uit hoe ingrediënten te verwerken tot vooral vullende maaltijden. Simultaan met de expansie van het aantal kookprogramma's, zien we langzaamaan een verschuiving naar kookprogramma's die steeds meer moeten entertainen (De Backer & Hudders, 2015). Koken en de keuken nemen in deze programma's nog steeds een belangrijke plaats in. Doch, de nadruk ligt niet meer zozeer op opvoeden maar eerder op ontspannen. In hedendaagse kooktelevisie wordt er content rond het voedselthema gecreëerd om plezier te kunnen bieden aan het publiek. Zo zien we bijvoorbeeld het ontstaan van travel shows en competitie-shows rond voedsel. Deze shows transformeren 'koken' tout court van arbeid tot een vorm van ontspanning; een vorm die aan koken een meerwaarde biedt. Misschien is de beste omschrijving de volgende van Jamie Oliver (1999): 'Cooking's gotta be a laugh. It's gotta be simple, it's gotta be tasty, it's gotta be fun'. Het onderliggende idee is dat je je tijdens het koken moet kunnen ontspannen en dat vooral plezier centraal moet staan.

In de historische ontwikkeling van kookprogramma's kenmerkt zich een onderscheid tussen verschillende types formats. De volgende alinea's gaan hier dieper op in.

2.2 Kookformats

Volgens de Solier (2005) is het definiëren van kooktelevisie in termen van genre een moeilijke opdracht. De expansie in het aantal kookprogramma's op televisie ging gepaard met een expansie in verschillende soorten formats. Hierdoor omvat hedendaagse kooktelevisie een brede variëteit aan formats. De auteur beschrijft kooktelevisie heel algemeen als een hybride en breed veld van kookprogramma's. Dit veld omvat onder meer: instructionele programma's, lifestyle shows, competitie-shows en 'live' food variety shows.

In tegenstelling tot de Solier, maken een aantal andere auteurs wel een onderscheid tussen verschillende soorten formats. Ketchum (2005) analyseerde het Amerikaanse kookkanaal *The Food Network* en beschrijft op haar beurt vier verschillende formats. *Traditional domestic instructional cooking shows* verwijzen naar kookprogramma's die kijkers via de beeldbuis uitnodigen in de keuken van de chef. De chef leert het kijkerspubliek een maaltijd te bereiden

maar er is geen publiek aanwezig in de studio. *Personality driven domestic cooking shows* doen denken aan talkshows en worden nét wel gekenmerkt door de interactie tussen een bekende chef en het aanwezige publiek. Voor de ogen van het publiek in de studio bereidt de chef een speciale maaltijd. Alledaagse gerechten komen in deze shows niet aan bod. De chef kiest voor gerechten die net dat tikkeltje meer bieden (bijvoorbeeld gerechten naar aanleiding van speciale gelegenheden). De derde categorie *Food travel programs* omvat in tegenstelling tot de twee vorige formats weinig kookinstructies. De chef treedt eerder op als verkoper en/of gids en neemt de kijker mee op culinair avontuur. In het programma bezoekt de chef fysiek verschillende locaties, zowel in binnen- als buitenland, en laat op deze manier de kijker kennismaken met lokale producten en restaurants. Tot slot zijn er nog de *Avant-garde food shows* waar bepaalde levensstijlen gepromoot worden. De consumptie van eten wordt in dit type format voorgesteld als iets prikkelend. De gastheer vertelt in geuren en kleuren de sensaties die hij voelt bij het verorberen van een maaltijd.

De Backer and Hudders (2015) onderscheiden twee soorten formats van kookprogramma's. De auteurs vatten de classificatie van Ketchum mooi samen. Wanneer vanaf dit punt verwezen wordt naar formats, refereren we aan onderstaande differentiatie.

Educatieve kookprogramma's leren het publiek een maaltijd te bereiden. Hoewel dit type format doet denken aan de naoorlogse kookprogramma's bevat ook hedendaagse kooktelevisie programma's waar het informeren van het publiek nog steeds centraal staat (De Backer & Hudders, 2015). De focus in deze programma's ligt dus effectief op het 'aanleren' van kookkennis en kookvaardigheden. De kok gaat erg instructief tewerk en leert het publiek een maaltijd te bereiden. Het middelpunt van *educatieve* kookprogramma's is de *follow-the-recipe* instructie (Oren, 2013). Stap voor stap legt de chef uit hoe de kijker het recept moet bereiden en van de kijkers wordt verwacht dat ze thuis in de keuken het voorbeeld volgen. De gekozen maaltijd staat soms in teken van specifieke ingrediënten of speciale gelegenheden maar ook alledaagse gerechten passeren de revue. Een voorbeeld in Vlaamse context is *Dagelijkse Kost*. In dit programma bereidt de chef, Jeroen Meus, elke dag een andere maaltijd. Hij geeft tips en deelt in het programma zijn persoonlijke kennis. Maar ook andere Vlaamse programma's als *De Keuken van Sofie* of *SOS Piet* vallen onder de noemer van *educatieve* kookprogramma's.

Entertainment kookprogramma's leggen daarentegen meer de nadruk op ontspanning. In dit format wordt content rond voedsel gecreëerd om zo meer plezier te bieden aan het publiek. De focus ligt hier op andere elementen dan bij *educatieve* kookprogramma's (Harbidge, 2013).

Entertainment en plezier vormen de belangrijkste componenten van de show. Volgens Holland and Novak (2013) komen de genres reality-tv en voedselmedia samen in dit type format. Deze genres kunnen op verschillende manieren convergeren. Zo omvat het format food travel programs, competitie-shows en ook series als *Fear Factor*. In *Fear Factor* moeten participanten soms niet-conventioneel voedsel consumeren zoals vissen- en koeienogen. Bij deze shows convergeren de traditionele voedselmedia dus met meer hedendaagse televisietrends. Drama, persoonlijke strijd en competitie tussen de deelnemers krijgen meer aandacht dan de onderliggende culinaire techniek. *Entertainment* kookprogramma's die gebruikmaken van een spel- en competitie-element zijn opgebouwd rond een uitdaging die de deelnemers in een bepaalde tijdsperiode moeten voltooien en waar het eindresultaat beoordeeld wordt door een (professionele) jury (Oren, 2013). De achtergrond en biografie van de deelnemers wordt tot op het bot uitgeplozen om de inzet van het spel en de empathie van de kijkers te verhogen. Het publiek beleeft visueel plezier tijdens het bekijken van het programma en kan zo even ontsnappen aan de dagelijkse beslommeringen (Phebe Shih, 1998). *Komen Eten* is een voorbeeld van een Vlaams *entertainment* kookprogramma. Elke week nemen vier (vrijtijd)koks het tegen elkaar op. Om beurten verwelkomt een deelnemer de andere kandidaten bij zich thuis en dient dan een driegangenmenu op tafel te serveren. De kandidaten worden door de andere deelnemers beoordeeld en krijgen punten toegeschreven. *Komen Eten* is een kookprogramma met internationale allures. In het buitenland is het programma bekend onder de naam *Come Dine with Me*. Ook het Vlaamse (*Junior*) *MasterChef* en *Mijn Restaurant* kunnen we plaatsen onder dit type kookprogramma. Het valt in deze programma's op dat het voedselthema evenwel een belangrijke rol speelt maar een hele andere 'inkleuring' krijgt.

Tot slot is het belangrijk aan te duiden dat *educatieve* kookprogramma's ook een entertainment element bevatten, en *entertainment* kookprogramma's soms een educatief element (De Backer & Hudders, 2015; de Solier, 2005). In de *Keuken van Sofie* (educatief kookprogramma) nodigt Sofie Dumont bekende Vlamingen uit en laat zo de kookinstructie meer ontspannen verlopen. Toch kan men een duidelijk verschil in focus vaststellen.

Onderzoekers stellen zich de vraag of kooktelevisie het publiek werkelijk leert koken (de Solier, 2005) en wat het effect is van kookprogramma's op het kook- en eetgedrag van de kijker. Alvorens de masterproef dieper ingaat op bestaand onderzoek naar de invloed van (kook)televisie, wordt de studie gekaderd in het onderzoek naar de strijd tegen obesitas bij jonge adolescenten.

3 Gezondheid

Obesitas blijkt een wereldwijd gezondheidsprobleem (WHO, 2015) en kan geassocieerd worden met een aantal gezondheidsrisico's. Zo verhoogt obesitas bijvoorbeeld het risico op hart- en vaatziekten maar ook op diabetes type 2. De prevalentie van obesitas en overgewicht bij kinderen en jongeren schiet de hoogte in (WHO, 2015). 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). In deze studie zal de leeftijdsperiode afgebakend worden tot de vroege adolescentie (14-15 jarigen).

3.1 *Fastfood, convenience food en de televisiesnack*

Men kan zichzelf de vraag stellen wat de oorzaak is van de toename in prevalentie van obesitas. Sommige onderzoekers richten de pijlen op omgevingsfactoren en stellen dat bepaalde types voedsel de boosdoeners kunnen zijn (Alkerwi, Crichton, & Hébert, 2015; Bowman, Gortmaker, Ebbeling, Pereira, & Ludwig, 2004; Rosenheck, 2008). Inconsistente resultaten met betrekking tot de relatie tussen fastfoodconsumptie, gewichtstoename en obesitas zette Rosenheck er in 2008 toe aan een systematische review te starten van bestaande literatuur. In de review bekijkt de auteur 16 verschillende studies (onder meer cross-sectionale, cohorte maar ook experimentele studies). De resultaten van de review leveren sterk bewijs dat de consumptie van fastfood bij volwassenen leidt tot een hogere inname van calorieën, wat op haar beurt gewichtstoename en obesitas bespoedigt. Ook bij kinderen en adolescenten zijn er gelijkaardige resultaten en blijkt fastfoodconsumptie een beïnvloedende factor van obesitas te zijn (Bowman et al., 2004). Het onderzoek stelde vast dat jongeren die fastfood eten veel hogere caloriewaarden consumeren in vergelijking met kinderen en adolescenten die geen fastfood eten, met name meer vetten en zij consumeren daarenboven beduidend minder fruit en groenten. Een belangrijk principe bij voeding en het metabolisme is de zogenaamde energiebalans; namelijk het evenwicht tussen de energie die een individu opneemt via voeding en de energie die een individu verbruikt om te overleven maar ook door te bewegen (Hall et al., 2012). Een persoon kan een gezonde eetstijl nastreven, maar niet bewegen zorgt ervoor dat de energie nog steeds wordt opgeslagen in het lichaam.

Fastfood blijkt echter niet het enige type voedsel met een negatieve invloed. Zowel bij volwassenen (Alkerwi et al., 2015) als bij kinderen (Alexy, Sichert-Hellert, Rode, & Kersting, 2008) beïnvloeden *convenience food* het risico op overgewicht en obesitas negatief.

Bij de keuze van de consument voor bepaalde voedsel ingrediënten of volledige maaltijden kan *convenience* een beïnvloedende factor zijn (Candel, 2001). Voor de definitie van *convenience* brengt Van Dale volgende omschrijving naar voren: ‘het vermogen iets zonder moeite doen’. *Convenience* suggereert dus dat een bepaalde inspanning verlaagd of vermeden kan worden (Scholderer & Grunert, 2005). Zo valt bijvoorbeeld het nemen van de bus om naar school te gaan eveneens onder de noemer *convenience*. Een leerling kan ook te voet naar school gaan. Wanneer hij ervoor kiest de bus te nemen, verlaagt hij de wandelinspanning.

Convenience in het voedseldomein kan gecategoriseerd worden in functie van twee dimensies: namelijk de soort inspanning die vermeden wordt en de fase in het consumptieproces (Darian & Cohen, 1995; Scholderer & Grunert, 2005). In figuur 1 kan u de typologie van Darian and Cohen terugvinden.

Consumption stage	What is being saved?		
	Time	Physical energy	Mental energy
Planning	Habitual purchasing, weekly meal plans, intelligent fridge		Products arranged by recipe in shop, space management, intelligent fridge
Purchasing	One-stop shopping, home delivery	Help in packaging and checking out, good parking facilities, home delivery	Known store layout, automated recording
Preparation	Ready-made meals, eating out, microwave ovens	Blenders and other kitchen appliances	Clear instructions
Eating	One course meals, stand-up food outlets	Pre-cut food, meat without bones	Familiar food, finger food
Disposal	One-way containers	Dish washer	

Figuur 1 A typology of convenience in meal preparation

Overgenomen uit “Consumers, food and convenience: the long way from resource constraints to actual consumption patterns”, door J. Scholderer and K. G. Grunert, 2005, *Journal of Economic Psychology*, 26, p. 105-128. Copyright 2005, Elsevier B.V.

De eerste dimensie verwijst naar de soort inspanning die vermeden wordt. Hierbij onderscheiden de auteurs tijd, fysieke energie of mentale inspanning. Tijd besparen lijkt het meest duidelijke aspect en voordeel van *convenience*. De consument kan hele maaltijden (bijvoorbeeld pizza) thuis laten bezorgen maar ook maaltijdboxen die ingrediënten bevatten (bijvoorbeeld Hello Fresh). Bij beiden bespaart het individu tijd die nodig is om naar de winkel te gaan en terug naar huis te keren. Echter, *convenience* brengt meer met zich mee dan enkel maar tijdbesparing (Brunner, van der Horst, & Siegrist, 2010). Zo vermindert het ook de fysieke inspanning die nodig is om ingrediënten te kopen en te verwerken tot een maaltijd. De vermindering van de mentale inspanning verwijst bijvoorbeeld naar het volgen van een bepaald recept.

Volgens Gofton (as cited in Candel, 2001) kan gemak ook een rol spelen in verschillende stadia van het consumptieproces; namelijk tijdens het plannen, het winkelen, de opslag en de bereiding

van de gerechten, de consumptie, de opruim en de verwijdering van het voedseloverschot. Deze stadia vormen samen de tweede dimensie in de typologie (Darian & Cohen, 1995). In elke fase van het consumptieproces worden producten en diensten aangeboden die (verschillende) inspanningen kunnen vergemakkelijken, zoals bijvoorbeeld ook *convenience food*.

Het labelen van producten in de categorie *convenience food* is niet gemakkelijk (Candel, 2001). Volgens Daniels and Glorieux (2015) is het duidelijk wat er algemeen bedoeld wordt met de term *convenience food*, namelijk voedsel dat snel bereid kan worden. Afhankelijk van hoe breed, hoe eng of hoe product-specifiek men *convenience food* wil definiëren, zijn verschillende classificaties mogelijk (Daniels & Glorieux, 2015; De Backer, 2015).

De Backer (2015) gebruikt *convenience food* als een zeer algemene term die een breed gamma aan voedselmaaltijden omvat. Zij baseert haar onderscheid op de tijd die nodig is en de inspanning die een individu moet presteren vooraleer de maaltijd geconsumeerd kan worden. De classificatie bestaat uit *afhaalmaaltijden* of *fastfood*, *kant-en-klare maaltijden* of *TV dinners*, *slaatsjes*, *snacks* en tot slot *voedsel in blik en uit de diepvries*.

Daniels and Glorieux (2015) differentiëren tussen *non-convenience*, *semi-convenience* en *convenience food*. De auteurs stellen zich de vraag of het een volledige maaltijd, een hoofdingrediënt of bijgevoegd ingrediënt van de maaltijd betreft. Waar pizza uit de diepvries duidelijk te categoriseren valt onder *convenience food*, passen ook puree uit de diepvries (hoofdmaaltijd) en tomatensaus uit blik (bij-ingrediënt) onder de term *convenience food*. Een visuele voorstelling van de classificatie kan u terugvinden in figuur 2.

NON-CONVENIENCE		SEMI – CONVENIENCE	CONVENIENCE	
<i>Meal ingredients</i>			<i>Full (fast) meals</i>	
(1) Preparation meals – single meal components used for cooking from scratch (e.g. potatoes, rice, non-preserved meat)	(2) Partially-prepared and/or preserved single meal components (e.g. processed potatoes or preserved fruit).		(5) Complete fast meals (e.g. soups)	(6) Meals out (away-from-home food or restaurant expenditures)
<i>Accessory meal ingredients</i>				
(3) Accessory stuffs (e.g. fats and spices)	(4) Ready-made accessory stuffs (e.g. sauce)			
		(7) 'Other' (e.g. bread, sandwich fillings, milk products and breakfast cereals)	(8) 'Ready to eat' snacks	

Figuur 2 Classificatie convenience food
Overgenomen uit "Research report: Convenience, food and family lives. A socio-typological study of household food expenditures in 21st-century Belgium", door S. Daniels and I. Glorieux, 2015, *Appetite*, 94, p. 54-61. Copyright 2015, Elsevier ltd.

In het kader van de masterproef en vanaf dit punt in de literatuurstudie wordt *convenience food* gedefinieerd als voedsel dat enige vorm van fabrieksvoorbereiding ondergaan heeft en dat weinig inspanning en tijd vraagt voordat het geconsumeerd kan worden.

Convenience food worden onder meer geconsumeerd wanneer individuen alleen zijn en naar televisie kijken (Ahlgren et al., 2005). Televisiekijken verhoogt de inname van energierijk voedsel (Bellisle et al., 2004; Blass et al., 2006) en gaat bij adolescenten gepaard met snacken (Van den Bulck & Van Mierlo, 2004). Dit snacken voor de televisie draagt echter bij tot de prevalentie van obesitas bij adolescenten (Mulligan et al., 2011). De connectie tussen televisiekijken en eetgedrag wordt bekeken in het volgende deel.

4 Eetgedrag en televisie herbekeken

4.1 De negatieve relatie tussen televisiekijken en eetgedrag

De media blijken een algemene beïnvloedende factor van de prevalentie van obesitas te zijn, en meer specifiek het medium televisie. Kinderen en jongeren die naar televisie kijken hebben de neiging calorieën en vetrijk voedsel te consumeren, drinken vaak frisdrank en eten weinig fruit en groenten (Mulligan et al., 2011). Hoe komt dit? Er wordt verondersteld dat televisiekijken bijdraagt aan obesitas bij kinderen en adolescenten door grofweg vier mechanismen (Mulligan et al., 2011; Powell, Szczypka, & Chaloupka, 2007; Van den Bulck & Van Mierlo, 2004). Ten eerste kan televisiekijken zorgen voor een storing in het normale slaappatroon van de kijker en zo indirect het eetgedrag beïnvloeden. Ten tweede kan het kijken naar televisie leiden tot sedentair gedrag en neemt het de plaats in van andere fysieke activiteiten zoals bijvoorbeeld buitenspelen. Deze twee mechanismen staan in de huidige masterproef niet centraal.

Ten derde zien de auteurs een toename van snacken voor de televisie. De studie van Van den Bulck and Van Mierlo (2004) bij jonge Vlaamse adolescenten toont aan dat 96.5 % van de jongeren snacks en frisdrank verorbert wanneer ze naar de televisie kijken. Deze snacks blijken hoog in energiewaarden te zijn. Volgens de studie representeren de snacks op zichzelf 17 % van de dagelijkse aanbevolen energiewaarden voor adolescenten. Een toename van snacken voor de televisie vindt een mogelijke verklaring in de veronderstelling dat televisiekijken de aandacht afleidt van de voedselconsumptie en individuen onbewust blijven eten (Higgs & Woodward, 2009).

Ten vierde kunnen zowel programma's als reclame over ongezonde voeding de kijkers ongezonde eetgewoonten aanleren. In 2007 ging 1/5^e van alle advertenties die Amerikaanse adolescenten (12–17 jarigen) zagen over voedsel (Powell et al., 2007). Bovendien neemt de

blootstelling aan voedselreclame ook gradueel toe (een toename van 3,7 % in vergelijking met 2003 (Powell, Szczypka, & Chaloupka, 2010)). Het grootste deel van die dagelijkse reclame betreft advertenties voor fastfood. Ook in televisieprogramma's en films zien adolescenten beelden over ongezonde voeding en worden ongezonde eetpatronen aangeleerd (Mulligan et al., 2011). Tijdens primetime (zowel in programma's als in reclameblokken) komt een kijker 4,8 keer per 30 minuten in aanraking met voedselboodschappen. Dit 'prime time dieet' bestaat voornamelijk uit voedsel met lage nutritionele waarde zoals koffie, alcohol en frisdrank maar ook snoep en zoute snacks (Story & Faulkner, 1990).

Zimmerman and Bell (2010) maken terecht volgende opmerking. Wanneer men de invloed van televisiekijken bekijkt in termen van een toename in sedentair gedrag en toename van snacken, dan gaat men er (misschien) onterecht vanuit dat alle types van televisie (denk aan de reeds besproken formats en programma's) een zelfde effect hebben op het ontwikkelen van obesitas. Volgens deze auteurs kan enkel het bekijken van commerciële inhoud (dus programma's waar jongeren in aanraking komen met *in-program advertising*) geassocieerd worden met obesitas. Deze hypothese wordt ook bevestigd in hun onderzoek.

4.2 De mogelijk positieve relatie tussen televisiekijken en eetgedrag

Wat met het genre kookprogramma's? 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* en fastfood daarentegen worden in de mate van het mogelijke verbannen. In het Vlaamse *entertainment* kookprogramma *Komen Eten* (zie 3.2 voor meer toelichting over het programma) geven de deelnemers bijvoorbeeld minder punten aan tegenstanders die gebruikmaken van *convenience food* dan aan tegenstanders die de maaltijd vers bereiden. Bovendien wordt in kookprogramma's vaak gesuggereerd dat *convenience food* niet kunnen tippen aan de natuurlijke smaak van authentieke ingrediënten (Gunders, 2011). Men zou dan ook kunnen verwachten dat de negatieve televisie-effecten teniet worden gedaan in zulke kookprogramma's. Kookprogramma's zouden jongeren dus net kunnen aanzetten om niet te kiezen voor *convenience food* door gezondere eetpatronen te promoten. Adolescenten zijn zich bewust van hun eetpatronen en voedselkeuzes en worden verantwoordelijk voor hun eetgedrag (Sichert-Hellert et al., 2011). De adolescentie is dan ook een periode waarin nutritionele interventies succesvol kunnen zijn.

Dit leidt ertoe volgende hypothesen op te stellen:

H1: Kijken naar een kookprogramma heeft een positieve invloed op de **attitudes** van adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen.

H2: Kijken naar een kookprogramma heeft een positieve invloed op het **eetgedrag** van adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen.

In de jaren '70, '80 en '90 ontwikkelden onderzoekers nutritionele televisieafleveringen en gingen zij de invloed van het programma na bij volwassenen (Chew, Palmer, & Kim, 1995; Puska et al., 1987) of bij jongeren (Jenkins, Stumo, & Voichick, 1975). De algemene conclusie was dat na het bekijken van de afleveringen de kookkennis toenam. Veranderingen in eetgedrag en attitudes werden niet opgemerkt. Recenter onderzoek bevestigt bovenstaande resultaten (Clifford, Anderson, Auld, & Champ, 2009; Smith, George, & Easton, 2001). In 2009 legden Clifford et al. de focus op de invloed van een Australisch kookprogramma voor hogeschoolstudenten op hun kennis, attitudes en gedrag in verband met fruit en groeten. In de experimentele studie bekeken studenten uit de interventiegroep vier episodes van het kookprogramma *Good Grubbin*. De episodes waren verspreid over vier weken. De controlegroep bekeek vier afleveringen over slaapstoornissen. De resultaten toonden een toename in kennis aan, meer specifiek werd een toename in kennis vastgesteld over de inname van fruit en groeten. Vergelijkbaar met de oudere onderzoeken was er geen sprake van een verandering in gedrag of attitudes.

In bovenstaande studies werd nog geen onderscheid gemaakt tussen de reeds besproken soorten kookformats. Bovendien gebruikten de studies programma's die ze samen ontwikkelden met nutritionisten. Zo werd gebruik gemaakt van nutritionele en informatieve afleveringen ontwikkeld om vooral kennis te verhogen en het publiek op te voeden over gezondheid (Chew et al., 1995; Clifford et al., 2009; Jenkins et al., 1975) of kaderden de afleveringen in ruimere nationale gezondheidscampagnes (Puska et al., 1987; Smith et al., 2001). Maar wat met de hedendaagse formats die te onderscheiden vallen in culinaire kooktelevisie? Men zou kunnen verwachten dat *educatieve* kookprogramma's, waar voornamelijk de bereiding van een smaakvolle en zelf bereide maaltijd centraal staat, een ander effect teweeg brengen dan *entertainment* kookprogramma's, die meer de nadruk leggen op plezier en ontspanning rond de maaltijd.

Dit leidt tot volgende hypothese:

H3: Het **format** zal een modererend effect hebben op de beschreven relaties (H1 en H2). We verwachten dat *educatieve* kookprogramma's het verband zullen versterken waar dit voor *entertainment* kookprogramma's niet het geval zal zijn.

De Backer and Hudders (2015) spitsten zich met behulp van een cross-sectionale survey in België reeds toe op de relatie tussen het kijken naar een *educatief* of *entertainment* kookprogramma en het kookgedrag en de eetpatronen van volwassenen (18+). Zij concludeerden dat de twee formats een ander publiek aantrekken. Bovendien varieerde de connectie tussen type format en kookgedrag met gender en leeftijd. De auteurs maakten gebruik van een survey en kunnen hierdoor geen uitspraken doen over een causale relatie. Door in de masterproef beroep te doen op een experimentele opzet, kunnen de eventuele causale relaties tussen types formats en het eetgedrag wel beschreven worden.

4.3 Onderliggende assumpties en controlevariabelen

We veronderstellen dus een positieve invloed van kookprogramma's op het eetgedrag van adolescenten. We verwijzen hiervoor naar het concept *vicarious learning* of modelleren uit de Sociale Cognitieve Theorie van Bandura (Bandura, 1986; Brug, van Assema, & Lechner, 2012). Mensen kunnen gedrag aanleren door anderen te observeren. Individuen observeren wat anderen doen en zien de (eventuele positieve of negatieve) gevolgen die verbonden zijn aan dit gedrag. In kookprogramma's kunnen de protagonisten optreden als rolmodellen voor de kijkers en hen vervolgens gezondere eetpatronen aanleren. Bovendien kan modelleren ook de zelf-effectiviteit van kijkers beïnvloeden, namelijk het geloof dat men het gedrag zelf kan stellen. Door in de programma's te tonen hoe (gezondere) gerechten op een eenvoudige manier bereid kunnen worden, kan de zelf-effectiviteit van de kijker verhoogd worden.

Daarenboven zal ook gecontroleerd worden voor een aantal andere variabelen die de invloed van kooktelevisie op de attitudes en het eetgedrag van adolescenten kunnen mediëren (Sichert-Hellert et al., 2011; Vereecken et al., 2009). Zo zal gekeken worden naar voedselkennis, individuele factoren (zoals zelf-effectiviteit met betrekking tot een gezond dieet, waargenomen voordelen en waargenomen 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).

5 Methode

5.1 *Onderzoeksdesign*

Om het effect van kooktelevisie na te gaan op de attitudes en het eetgedrag van adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen, werd geopteerd voor een experimentele studie. Meer bepaald werd gebruik gemaakt van een pretest-posttest controlegroep design met drie verschillende condities. De onafhankelijke variabele bestond uit het kijken naar een *educatief* kookprogramma, een *entertainment* kookprogramma of een neutraal programma. De attitudes en het eetgedrag met betrekking tot gezondere eetpatronen vormden de twee afhankelijke variabelen. De participanten vulden vóór het bekijken van het programma een vragenlijst in, en na het bekijken twee vragenlijsten. Dit liet toe om verschillen in attitudes te kunnen blootleggen. Na het invullen van de vragenlijsten mochten de leerlingen bovendien een snack kiezen. Zij hadden de keuze uit een *convenience* snack (chocoladewafel) of een gezonder alternatief (appel). Op deze manier werd het eetgedrag gemeten. Er werd zowel gekeken naar verschillen tussen de drie experimentele groepen als naar de verschillen binnen dezelfde groep op verschillende tijdstippen. Daarom spreken we hier van een within- en between subject design.

5.2 *Steekproef*

De participanten van het onderzoek waren leerlingen uit het derde middelbaar met een gemiddelde leeftijd van 14.24 jaar ($SD = .46$) van het Moretus-instituut uit Ekeren. Er werd geopteerd voor leerlingen uit het ASO omdat deze in hun lessenspakket niet in aanraking komen met gezondheid gerelateerde inhoud, dit in vergelijking met leerlingen uit TSO of BSO die bijvoorbeeld lessen koken krijgen. Dit zou mogelijks de resultaten van de studie kunnen beïnvloeden. De studie kreeg tijdens drie opeenvolgende lessen drie klassen ter beschikking. Dit liet toe gebruik te maken van twee experimentele condities (*educatief* en *entertainment* kookprogramma) en een controlegroep. Moretus maakte op voorhand een inschatting van het totale aantal leerlingen per conditie. Op basis van deze inschatting werd de klas met het minste aantal leerlingen toegewezen aan de controleconditie. De verdeling van de andere klassen aan de twee experimentele condities werd door toeval (een cent worp) bepaald.

Experimentele groep 1 (*educatief* kookprogramma) bestond uit 29 leerlingen, waarvan 11 jongens en 18 meisjes met een gemiddelde leeftijd van 14.28 jaar ($SD = .53$). De meeste leerlingen wonen bij beide ouders en vinden van zichzelf dat ze eerder gezond eten.

25 leerlingen uit het Moretus-instituut werden toegewezen aan experimentele groep 2. 5 jongens en 20 meisjes met een gemiddelde leeftijd van 14.24 jaar (SD= .44) keken naar een *entertainment* kookprogramma. De meeste leerlingen wonen bij beide ouders of beurtelings bij vader en moeder en vinden van zichzelf dat ze niet ongezond, maar ook niet gezond of eerder gezond eten.

De controlegroep omvatte 17 leerlingen; 11 jongens en 6 meisjes. Hier lag de gemiddelde leeftijd op 14.18 jaar (SD= .39). Ook de meeste leerlingen van de controlegroep wonen bij beide ouders en vinden dat ze eerder gezond eten. Tabel 1 geeft het socio-demografisch profiel van de leerlingen weer.

Tabel 1

Socio-demografisch profiel van de participanten, verdeeld naar de experimentele condities

Socio- demografische variabelen	Experimentele groep 1	Experimentele groep 2	Controlegroep
<i>n</i>	29	25	17
Aantal jongens (%)	11 (37.9 %)	5 (20 %)	11 (64.7 %)
Aantal meisjes (%)	18 (62.1 %)	20 (80 %)	6 (35.3 %)
Leeftijd M (SD)	14.28 (.53)	14.24 (.44)	14.18 (.39)
<i>Woonsituatie</i>			
Bij zowel vader als moeder	75.9 %	56 %	88.2 %
Bij moeder alleen	3.4 %	0 %	5.9 %
Bij vader en nieuwe partner	0 %	4 %	0 %
Beurtelings bij vader en moeder	20.7 %	36 %	5.9 %
Andere	0 %	4 %	0 %
<i>Inschatting eigen eetpatroon</i>			
Ik eet eerder ongezond	10.3 %	4 %	5.9 %
Ik eet niet ongezond, maar ook niet gezond	20.7 %	40 %	35.3 %
Ik eet eerder gezond	41.4 %	40 %	41.2 %
Ik eet gezond	24.1 %	16 %	17.6 %
Ik eet heel gezond	3.4 %	0 %	0 %
<i>Kijkgedrag</i>			
Ik kijk naar een kookprogramma	44.8 %	56 %	41.2 %
Ik kijk niet naar een kookprogramma	55.2 %	44 %	58.8 %

Er werd nagegaan of de drie groepen voor de inschatting van het eigen eetpatroon en kijkgedrag onderling significant verschillen. Omwille van niet-normale verdelingen werd voor de inschatting van het eigen eetpatroon beroep gedaan op een Mann-Whitney U test. Deze toonde aan dat de experimentele condities niet significant van elkaar verschillen (vergelijk groep 1 en 2: $U= 309.5$, $z= -0.97$, $p= .34$; vergelijk groep 1 en 3: $U= 216$, $z= -0.73$, $p= .48$; vergelijk groep

2 en 3: $U= 207.5$, $z= -0.14$, $p= .91$). Details over de resultaten van deze test zijn terug te vinden in bijlage 7.1.

Experimentele groep 2 keek in verhouding meer naar een kookprogramma dan de twee andere condities. Maar dit verschil bleek niet significant $X^2(2) = 1.08$, $p= .58$.

5.3 Onderzoeksmateriaal

5.3.1 Televisieprogramma

In de studie keken de leerlingen uit de drie experimentele condities telkens naar een ander televisieprogramma. Experimentele groep 1 keek naar een *educatief* kookprogramma. Er werd gekozen voor het kookprogramma *Dagelijkse Kost* met Jeroen Meus. Om ervoor te zorgen dat de lengte van de getoonde afleveringen bij de drie experimentele condities even lang was, werden twee receptvideo's van *Dagelijkse Kost* aan elkaar gemonteerd. Bij de keuze van de specifieke receptvideo's werd geopteerd voor recente en gezonde recepten (in het kader van de definitie van de HELENA-studie over een gezond dieet (Vereecken et al., 2009)). Het eerste stuk betrof een spinazierösti met gerookte zalm (Eén, 2016b) en werd gevolgd door smoothies als dessert (Eén, 2016a).

De leerlingen uit experimentele groep 2 mochten een stuk van het *entertainment* kookprogramma *Komen Eten* bekijken. De keuze viel op de aflevering van 25 november 2015 omdat de gerechten in deze aflevering vers bereid werden (SBS Belgium, 2015). De aflevering werd verkort en het getoonde stuk spitste zich toe op de bereiding van een voorgerecht van mosselen, scampi's en gerookte zalm, lamsfilet met gratin als hoofdgerecht en als dessert een sabayon en mousse van speculaas.

De controlegroep kreeg een aflevering van *Ook getest op mensen* te zien, meer bepaald een aflevering die handelde over vlieg angst (Eén, 2011). Deze aflevering had niets te maken met voeding en maakte geen referenties naar voeding.

5.3.2 Meetinstrumenten ¹

De studie bestond uit twee afhankelijke variabelen. De eerste afhankelijke variabele omvatte de *attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen*. Deze werd geoperationaliseerd door te kijken naar twee verschillende componenten, namelijk de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten en de motivatie van de voedselkeuze. De attitude werd tweemaal bevraagd;

¹ De structuur van de vragenlijsten kan u terugvinden onder 5.4.3

zowel in de pre-test als in de post-test. Het *eetgedrag met betrekking tot gezondere eetpatronen* was de tweede afhankelijke variabele. Deze variabele werd enkel in de post-test bevraagd.

5.3.2.1 *Attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen*

De *mate waarin men houdt van gezonde voedselproducten* werd gemeten door middel van een schaal bestaande uit 10 items (5 gezonde en 5 ongezonde opties), waarbij de leerlingen op een 5-puntenschaal ('ik houd er helemaal niet van' tot 'ik houd er erg van') konden aangeven in welke mate ze houden van een bepaald type drank of voedselproduct. De schaal is afkomstig uit de studie van Dixon, Scully, Wakefield, White, and Crawford (2007) en werd vertaald en aangepast naar Vlaamse eetgewoonten. Een factoranalyse (Varimax rotatie) toonde aan dat 3 van de 5 gezonde items goed laden op 1 factor (minimaal .400), behalve de items 'een volkoren boterham met gekookt kippenwit' en 'ongezoete ontbijtgranen'. Beide items werden in de analyse weggelaten. De schaal werd ook het meest betrouwbaar geacht wanneer beide items niet werden toegevoegd (Cronbach's $\alpha = .60$).

De *motivatie van de voedselkeuze* werd bevraagd met behulp van een 5-puntenschaal ('helemaal niet belangrijk' tot 'heel erg belangrijk') waarop de participanten konden aangeven in welke mate het desbetreffende motief voor hen belangrijk was. De schaal is afkomstig uit de Food Choice Questionnaire (Step toe, Pollard, & Wardle, 1995) en betrof in totaal 9 items. Een factoranalyse (Varimax rotatie) en betrouwbaarheidsanalyse resulteerden in 3 factoren (minimaal .400); een factor 'gezondheid' die verwijst naar het belang van gezonde kenmerken van het product (Cronbach's $\alpha = .83$), een factor 'sensory appeal' die betrekking heeft op het zintuiglijke aspect van het product (Cronbach's $\alpha = .71$) en een derde factor 'vertrouwen' of bekendheid met het product (Cronbach's $\alpha = .79$).

Aan de kinderen werd bijkomend in de pre-test en post-test gevraagd of ze van zichzelf vinden dat ze gezond of ongezond eten. Dit werd gedaan met behulp van een 5-puntenschaal ('ik eet eerder ongezond' tot 'ik eet heel gezond'). Vervolgens peilden we ook naar de mate waarin de leerlingen honger hadden. Hiervoor deden we beroep op een enkele vraag. Deze maakte eveneens gebruik van een 5-puntenschaal ('helemaal geen honger' tot 'heel veel honger').

Tot slot werd gekeken naar de momentane voedselvoorkeur. Deze omvatte twee open vragen waar de leerlingen eerst een voedselproduct en vervolgens een drank naar keuze konden noteren. Er werd geopteerd voor open vragen om zo geen antwoorden te suggereren en de leerlingen vrij te laten in de keuze; beiden voordelen van het gebruik van open vragen (Dhoest, 2015). De antwoorden van de twee open vragen werden door PhD student Yandisa

Ngqangashe gecodeerd naar twee nieuwe categorische variabelen ‘keuze eten’ en ‘keuze drank’ met een 3-puntenschaal (‘gezond’, ‘matig gezond’ en ‘ongezond’).

5.3.2.2 *Eetgedrag met betrekking tot gezondere eetpatronen*

De tweede afhankelijke variabele omvatte het eetgedrag van de adolescenten met betrekking tot gezondere eetpatronen. Na het invullen van de verschillende vragenlijsten mochten de leerlingen een snack kiezen. Zij hadden de keuze tussen een *convenience* snack (een chocoladewafel) en een gezonder alternatief (een appel). De *keuze van snack* werd vervolgens genoteerd met behulp van een kleurensysteem.

De leerlingen uit experimentele groepen 1 en 2 hadden ook de mogelijkheid het recept van de getoonde kookafleveringen mee te nemen naar huis. Op deze manier werd gekeken naar de kookintentie. Bij de controlegroep werd de kookintentie niet gemeten omdat ze keken naar een controleprogramma en dus geen kookprogramma.

5.3.2.3 *Covariaten*

In de vragenlijsten werd ook gepeild naar de covariaten. De voedselkennis werd bevraagd door beroep te doen op de Nutritional Knowledge Test uit de HELENA-studie (Sichert-Hellert et al., 2011). De test omvatte 23 kennisvragen waarbij een totaalscore in percentage werd berekend.

De Healthy Diet Determinants Questionnaire (Vereecken et al., 2009) uit de HELENA-studie leverde de basis voor alle andere covariaten. Deze vragenlijst omvat zowel persoonlijke, sociale als omgevingsfactoren in relatie tot een gezond dieet. Er werd gepeild naar de waargenomen voordelen (Chronbach's $\alpha = .73$) en waargenomen barrières (Chronbach's $\alpha = .77$) van een gezond dieet en zelf-effectiviteit (Chronbach's $\alpha = .78$) als persoonlijke factoren. De factoren sociale norm (Chronbach's $\alpha = .76$) en sociale steun (Chronbach's $\alpha = .76$) weerspiegelden de sociale factoren. De omgevingsfactoren omvatten de beschikbaarheid van gezonde producten op school (1 vraag) en thuis (1 vraag).

5.4 *Procedure*

5.4.1 *Pre-test*

De drie vragenlijsten werden voorafgaand aan het onderzoek onderworpen aan een pre-test. Aan deze pre-test namen 4 jongens en 6 meisjes deel. De gemiddelde leeftijd van de leerlingen was 14.6 jaar (SD= 1.17). De inschatting van de invultijd bleek te kloppen met de gemiddelde invultijden van de leerlingen in de pre-test. Zo werd er gemiddeld 3.79 minuten over de eerste vragenlijst gedaan en 4.25 minuten over de tweede vragenlijst. De derde vragenlijst was de langste. De leerlingen deden er gemiddeld 13.43 minuten over om deze volledig in te vullen.

De kinderen begrepen de vragen, enkel in de tweede vragenlijst (vraag D4) werd de antwoordcategorie ‘noch akkoord, noch niet akkoord’ als onduidelijk omschreven. Deze werd in de definitieve vragenlijst dan ook aangepast naar ‘neutraal’.

5.4.2 Experiment

De ouders van de leerlingen werden twee weken voor het experiment geïnformeerd over de deelname van de klassen aan het onderzoek. Indien de ouders niet akkoord gingen met de deelname van zoon/dochter aan het experiment dienden zij een strookje aan de titularis te bezorgen. Er werden uiteindelijk geen strookjes ontvangen. De directeur van de tweede graad ondertekende een algemeen deelnameformulier. De brief aan de ouders en de toestemming van het schoolhoofd zijn terug te vinden in bijlagen 2 en 3.

Op donderdag 25 februari 2016 vond het experiment plaats op het Moretus-instituut. Het experiment startte met een korte introductie van het onderzoek en daarna het invullen van de eerste vragenlijst. Op de tafels van de leerlingen lag een nummer. Dit nummer dienden de leerlingen op de drie vragenlijsten te noteren. Zo konden de drie vragenlijsten aan dezelfde participant worden toegeschreven. Wanneer alle kinderen de vragenlijst hadden ingevuld werd gezamenlijk naar het tv-programma gekeken. Hierna werd de tweede vragenlijst uitgedeeld. Pas wanneer iedereen klaar was met de tweede vragenlijst werd deze opgehaald en kregen de leerlingen de derde en laatste vragenlijst. Na het invullen van deze derde vragenlijst verlieten de leerlingen individueel het klaslokaal. Buiten het klaslokaal en uit het zicht van de andere leerlingen kozen zij een snack en namen zij eventueel het recept mee naar huis. De drie klassen volgden elkaar simultaan en in hetzelfde klaslokaal op. Zo werd vermeden dat de klassen elkaar tijdens de speeltijd zouden tegenkomen en informatie met betrekking tot het experiment met elkaar zouden uitwisselen.

5.4.3 Structuur survey

In totaal vulden de leerlingen drie vragenlijsten in. Vragenlijst 1 en vragenlijst 2 waren gelijkend en omvatten in grote lijnen dezelfde vragen. Deel A stelde vragen over leeftijd, geslacht en woonsituatie. Ook werd gevraagd of de leerlingen gezond eten en of ze naar een tv-programma over eten en/of koken kijken. In deel B kregen de studenten vragen over de momentane honger en de momentane voedsel- en drankvoorkeur. Deel C omvatte de vragen die peilden naar de attitude van de leerlingen met betrekking tot gezondere eetpatronen; namelijk de mate waarin men houdt van gezonde voedselproducten en de motivatie van de voedselkeuze. In vragenlijst 2 werd hier nog een deel D aan toegevoegd. Hierin werd gevraagd

of de leerlingen het programma en de aflevering kenden, of ze het programma goed vonden en hun motivatie. De controlegroep beantwoordde dezelfde vragen als de twee experimentele groepen. In de verdere analyses van de huidige masterproef werden de vragen uit dit deel D niet gebruikt.

De derde vragenlijst bestond uit drie delen. In deel A schreven de leerlingen het nummer op. Deel B omvatte de 23 kennisvragen. In deel C werden de persoonlijke, sociale en omgevingsfactoren in relatie tot een gezond dieet bevroegd. Met behulp van verschillende kleuren stickers (groen = gezonde snack, rood = *convenience* snack en blauw = recept) werd de keuze van snack en de kookintentie genoteerd. De volledige drie vragenlijsten zijn terug te vinden in bijlagen 4, 5 en 6.

5.4.4 Statistische analyses

Voor de verwerking en de analyse van de verzamelde data werd gebruik gemaakt van SPSS 23. Voor de vergelijking van het socio-demografisch profiel van de leerlingen werd gebruik gemaakt van een Mann-Whitney U test en een Chi-square test. Vervolgens werd gestart met het testen van de schalen van de afhankelijke variabelen door middel van factoranalyses en betrouwbaarheidsanalyses. Vervolgens werd bij de afhankelijke variabelen de normaliteit van de verdeling nagegaan door middel van een Kolmogorov-Smirnov test. Omwille van niet-normale verdelingen werden de verschillen in attitude tussen pre-test en post-test in kaart gebracht met behulp van een Wilcoxon signed-rank test (H1 en H3). Een Repeated Measures ANOVA werd uitgevoerd om te kijken naar de verschillen tussen de drie experimentele condities. Bovendien werden hier ook een aantal covariaten ingevoerd. De verschillen in eetgedrag (H2 en H3) tussen de verschillende experimentele condities werden in kaart gebracht met behulp van een logistische regressie.

6 Resultaten

6.1 Attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen

De attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen werd gemeten door te kijken naar twee componenten, namelijk de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten en de motivatie van de voedselkeuze. Hieronder kan u afzonderlijk de componenten terugvinden.

6.1.1 Mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten

Een Wilcoxon signed-rank test gaf aan dat de verschillen tussen pre-test en post-test met betrekking tot de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten bij de drie experimentele condities niet significant waren.

Tabel 2

Resultaten Wilcoxon signed-rank test: mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten (schaal 1 - 5)

	Pre-test			Post-test		z	Sig.	r
	n	M (SD)	Mdn	M (SD)	Mdn			
Experimentele groep 1	29	4.03 (.64)	4.33	4.01 (.66)	4	-0.19	0.85	-0.03
Experimentele groep 2	25	3.91 (.66)	4	3.89 (.63)	4	-0.11	0.91	-0.02
Controlegroep	17	3.71 (.51)	3.67	3.73 (.52)	3.67	-0.58	0.56	-0.1

* $p < 0.05$

Een Repeated Measure ANOVA (factor = mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten, onafh. variabele = experimentele conditie) maakte duidelijk dat er geen significante interactie bestond tussen de experimentele conditie waarin de leerlingen zaten en de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten, $F(2, 68) = 0.1, p = .91$.

Vervolgens werden een reeks van Repeated Measure ANOVA's uitgevoerd waar de volgende covariaten een voor een aan het model werden toegevoegd en uitgehaald: geslacht, voedselkennis, waargenomen voordelen en waargenomen barrières van een gezond dieet, zelf-effectiviteit, sociale norm, sociale steun, beschikbaarheid van gezonde voeding op school en beschikbaarheid van gezonde voeding thuis. Steeds bleef het interactie-effect en het direct effect van de conditie niet significant. Wel bleek een aandeel van de covariaten een direct significant effect uit te oefenen op de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten; namelijk de zelf-effectiviteit van de participanten, $F(1, 67) = 6.5, p < 0.05$, de waargenomen voordelen verbonden aan een gezond dieet, $F(1, 67) = 5.95, p < 0.05$ en het geslacht van de participanten, $F(1, 67) = 6.06, p < 0.05$. Een overzicht van de resultaten werd toegevoegd aan bijlage 7.2.

De meisjes ($n = 44, M = 4.06, SD = .66$) hadden in de pre-test een grotere voorkeur voor gezonde voedingsproducten dan de jongens ($n = 27, M = 3.67, SD = .47, U = 373, z = -2.66, p < .05$).

Ook in de post-test hielden de meisjes meer van gezonde voedingsproducten ($M= 4.03$, $SD= .66$) in vergelijking met de jongens ($M= 3.68$, $SD= 0.48$, $U= 389.5$, $z=-2.46$, $p<.05$). Zowel in de pre-test als in de post-test hadden de meisjes dus een significant hogere score. Tabel 3 geeft een overzicht van de scores die de leerlingen uit de drie experimentele condities behaalden op de covariaten.

Tabel 3

Beschrijvende statistiek van de covariaten, verdeeld naar de experimentele condities

<i>Covariaat</i>	Exp. groep 1	Exp. groep 2	Controlegroep
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
Voedselkennis (% op 100)	55.17 (15.89)	49.57 (14.8)	46.29 (17.39)
Waargenomen voordelen (schaal 1-5)	3.69 (.51)	3.82 (.57)	3.23 (.48)
Waargenomen barrières (schaal 1-5)	2.32 (.68)	2.37 (.72)	2.06 (.51)
Zelf-effectiviteit (schaal 1-5)	3.34 (.96)	3.4 (1.06)	3.47 (.93)
Sociale norm (schaal 1-5)	3.55 (.61)	3.47 (.6)	3.61 (.45)
Sociale steun (schaal 1-5)	2.56 (.7)	2.68 (.82)	2.38 (.87)
Beschikbaarheid gezonde voeding school (schaal 1-5)	1.83 (1.36)	1.44 (1.12)	1.12 (.49)
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis (schaal 1-5)	4.62 (.56)	4.28 (.89)	4.65 (.49)

6.1.2 Motivatie van de voedselkeuze

Bij de motivatie van de voedselkeuze werd gekeken naar de belangen ‘gezondheid’, ‘vertrouwen’ en ‘sensory appeal’. Een Wilcoxon signed-rank test gaf aan dat de verschillen tussen pre-test en post-test met betrekking tot het belang van ‘gezondheid’ en het belang van ‘sensory appeal’ niet significant waren. De Wilcoxon signed-rank test van het belang van ‘vertrouwen’ leverde wel een significant resultaat. Het belang van ‘vertrouwen’ was bij de drie experimentele condities hoger in de pre-test dan in de post-test. Deze verschillen tussen pre-test en post-test bleken bij alle drie de experimentele condities significant (experimentele groep 1: $z= -2.87$, $p< 0.005$; experimentele groep 2: $z= -2.07$, $p< 0.05$; controlegroep: $z= -2.15$, $p< 0.05$). De resultaten zijn terug te vinden in tabel 4.

Tabel 4

Resultaten Wilcoxon signed-rank test: motivatie van de voedselkeuze, verdeeld naar belang 'gezondheid' / 'vertrouwen' / 'sensory appeal' (schaal 1 - 5)

	Pre-test			Post-test			z	Sig.	r
	n	M (SD)	Mdn	M (SD)	Mdn				
<i>Belang 'gezondheid'</i>									
Experimentele groep 1	29	4.03 (.59)	4	3.97 (.63)	4	-1.6	0.11	-0.21	
Experimentele groep 2	25	3.93 (.78)	4	3.92 (.75)	4	-0.11	0.91	-0.02	
Controlegroep	17	3.69 (.66)	4	3.73 (.66)	4	-1	0.32	-0.17	
<i>Belang 'vertrouwen'</i>									
Experimentele groep 1	29	2.57 (.91)	2.5	2.28 (.8)	2	-2.87	0.004**	-0.38	
Experimentele groep 2	25	2.7 (.90)	3	2.38 (.82)	2	-2.07	0.04*	-0.29	
Controlegroep	17	2.76 (.97)	2.5	2.35 (.72)	2.5	-2.15	0.03*	-0.37	
<i>Belang 'sensory appeal'</i>									
Experimentele groep 1	29	2.97 (.78)	3	2.91 (.88)	3	-0.69	0.49	-0.09	
Experimentele groep 2	25	2.88 (.83)	3	3.02 (.99)	3	-0.90	0.37	-0.13	
Controlegroep	17	2.71 (.92)	2.5	2.68 (.81)	2.5	-0.33	0.74	-0.06	

*p < 0.05, ** p < 0.005

Een Repeated Measure ANOVA (factor = belang 'gezondheid', belang 'vertrouwen', belang 'sensory appeal', onafh. variabele = experimentele conditie) maakte duidelijk dat er geen significante interactie bestond tussen de experimentele conditie waarin de leerlingen zaten en het belang van 'gezondheid', $F(2, 68) = 1.18$, $p = .31$, het belang van 'vertrouwen', $F(2, 68) = 0.18$, $p = .83$, en het belang van 'sensory appeal', $F(2, 68) = 0.98$, $p = .38$.

Opnieuw werden een reeks Repeated Measure ANOVA's uitgevoerd waar de covariaten een voor een aan het model werden toegevoegd en uitgehaald. Steeds bleef het interactie-effect en het direct effect van de conditie niet significant. Wel bleken een aantal covariaten een rechtstreeks effect uit te oefenen. Zo werd het belang van 'gezondheid' significant beïnvloed door de waargenomen voordelen verbonden aan een gezond dieet, $F(1, 67) = 8.04$, $p < 0.05$, de waargenomen barrières verbonden aan een gezond dieet, $F(1, 67) = 5.07$, $p < 0.05$, de sociale norm, $F(1, 67) = 5.66$, $p < 0.05$, en de sociale steun, $F(1, 67) = 4.14$, $p < 0.05$.

Het belang van 'vertrouwen' kende een significante invloed van voedselkennis, $F(1, 67) = 4.26$, $p < 0.05$. De andere covariaten bleken geen significante invloed uit te oefenen.

Bij het belang van 'sensory appeal' had geen enkele covariaat een significante invloed. Een overzicht van de resultaten werd toegevoegd aan bijlage 7.3.

Deze resultaten tonen aan dat het kijken naar kooktelevisie, hetzij een *educatief* kookprogramma hetzij een *entertainment* kookprogramma, geen significante invloed heeft op

de attitude van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen. Hypothesen 1 en 3 worden met deze resultaten dan ook verworpen.

6.1.3 Bijkomende analyses

In de pre-test en de post-test werd bijkomend gepeild naar de inschatting van het eigen eetgedrag, de momentane honger, de momentane voedselvoorkeur en drankvoorkeur. Om significante verschillen vast te stellen tussen pre-test en post-test werden eveneens Wilcoxon signed-rank tests uitgevoerd.

De verschillen in de inschatting van het eigen eetpatroon, de momentane voedselvoorkeur en drankvoorkeur bleken niet significant. De Wilcoxon signed-rank test van de momentane honger resulteerde wel in een significant verschil. Experimentele groep 1 had in de post-test meer honger (M= 2.52, SD= 1.21, Mdn= 2) dan in de pre-test (M= 2.17, SD= .85, Mdn= 2). Dit verschil bleek significant, $z = -2.18$, $p < 0.05$. De verschillen bij experimentele groep 2 en de controlegroep waren niet significant. Tabel 5 geeft de resultaten van de tests weer.

Tabel 5

Resultaten Wilcoxon signed-rank test: inschatting eigen eetgedrag en momentane honger (schaal 1 - 5), momentane voedselvoorkeur en drankvoorkeur (schaal 1 - 3)

	Pre-test			Post-test			z	Sig.	r
	n	M (SD)	Mdn	M (SD)	Mdn				
<i>Inschatting eigen eetgedrag</i>									
Experimentele groep 1	29	2.9 (1.01)	3	2.93 (1.1)	3	-0.58	0.56	-0.08	
Experimentele groep 2	25	2.68 (.8)	3	2.64 (.7)	3	-0.58	0.56	-0.08	
Controlegroep	17	2.71 (.85)	3	2.88 (.86)	3	-1.73	0.08	-0.3	
<i>Momentane honger</i>									
Experimentele groep 1	29	2.17 (.85)	2	2.52 (1.21)	2	-2.18	0.03*	-0.29	
Experimentele groep 2	25	1.8 (1.04)	1	2.04 (1.24)	1	-1.86	0.06	-0.26	
Controlegroep	17	3.29 (1.21)	4	3.24 (1.09)	4	-0.58	0.56	-0.1	
<i>Momentane voedselvoorkeur</i>									
Experimentele groep 1	28	1.69 (.76)	2	1.75 (.89)	1	-0.23	0.82	-0.03	
Experimentele groep 2	24	1.72 (.89)	1	1.96 (.91)	2	-1.06	0.29	-0.15	
Controlegroep	17	1.94 (.83)	2	2.18 (.88)	2	-1.63	0.10	-0.28	
<i>Momentane drankvoorkeur</i>									
Experimentele groep 1	29	1.55 (.87)	1	1.59 (.91)	1	-0.09	0.93	-0.01	
Experimentele groep 2	25	1.56 (.87)	1	1.68 (.95)	1	-1.09	0.28	-0.15	
Controlegroep	17	1.71 (.85)	1	1.71 (.85)	1	0	1	0	

* $p < 0.05$

6.2 Eetgedrag met betrekking tot gezondere eetpatronen

6.2.1 Keuze snack

Beschrijvende statistiek toonde aan dat zowel experimentele groep 1 als experimentele groep 2 in verhouding vaker kozen voor de gezonde snack dan de controlegroep. Tabel 6 geeft een overzicht van de frequenties en percentages.

Tabel 6

Frequenties en bijhorende percentages van de experimentele condities en de keuze van snack

	Gezonde snack	Convenience snack	Totaal
Experimentele groep 1	16 (59.3 %)	11 (40.7 %)	27 (100 %)
Experimentele groep 2	13 (52 %)	12 (48 %)	25 (100 %)
Controlegroep	8 (47.1 %)	9 (52.9 %)	17 (100 %)

Een logistische regressie maakte duidelijk dat de variabele ‘groep’ geen significante invloed had op de keuze van snack (Wald $\chi^2(2) = 0.24, p = .89$). Ook binnen deze categorische variabele ‘groep’ bleken groep 1 (*educatief* kookprogramma, $\beta = -.09, SE = .72, \text{Wald } \chi^2(1) = 0.02, p = .9$) en groep 2 (*entertainment* kookprogramma, $\beta = -.34, SE = .75, \text{Wald } \chi^2(1) = 0.2, p = .66$) niet significant te verschillen van de referentiecategorie, de controlegroep. Omwille van de ongelijke verhouding jongens en meisjes tussen de verschillende experimentele condities werd gecontroleerd voor de invloed van geslacht. Uit de analyse kwam geen significante invloed naar voren ($\beta = -.06, SE = .58, \text{Wald } \chi^2(1) = 0.01, p = .92$). Tot slot werd ook gekeken naar de invloed van voedselkennis en de attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen (bestaande uit de 4 reeds besproken elementen). Zo werd nagegaan of beiden een invloed hebben op het uiteindelijke gezondere eetgedrag. Zowel de voedselkennis ($\beta = .05, SE = .02, \text{Wald } \chi^2(1) = 5.78, p < .05$) als de attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen ($\beta = 2.15, SE = .7, \text{Wald } \chi^2(1) = 9.6, p < .005$) bleken een significante invloed uit te oefenen. Hoe hoger de score op voedselkennis en hoe positiever de attitude m.b.t. gezondere eetpatronen, hoe meer kans de leerling heeft om te kiezen voor de gezonde snack. Tabel 7 geeft de resultaten van de logistische regressieanalyse weer.

Tabel 7

Resultaten logistische regressie: keuze van snack

	B (SE)	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Constant	-9.01 (2.79)	10.44	1	0.001*	0
Groep		0.24	2	0.89	
Groep 1 (Educatief)	-0.09 (.72)	0.02	1	0.9	0.91
Groep 2 (Entertainment)	-0.34 (.75)	0.2	1	0.66	0.72
Geslacht	-0.06 (.58)	0.01	1	0.92	0.95
Voedselkennis	0.05 (.02)	5.78	1	0.02*	1.05
Attitude m.b.t. gezondere eetpatronen	2.15 (.7)	9.6	1	0.002**	8.61

* p<0.05, ** p<0.005, *** R² = 0.28 (Nagelkerke), Model X² (5) = 15.89, p<0.05, 65.2 % correct classifications

Hypothesen 2 en 3 worden met bovenstaande resultaten dus ontkracht. Het kijken naar een kookprogramma; hetzij een *educatief* hetzij een *entertainment* kookprogramma, heeft geen significante invloed op het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen.

6.2.2 Bijkomende analyses

De leerlingen uit experimentele groep 1 en 2 hadden ook de mogelijkheid het recept van de getoonde aflevering mee te nemen naar huis. De leerlingen uit experimentele groep 1 namen in verhouding vaker het recept mee naar huis dan de leerlingen uit experimentele groep 2. Tabel 8 geeft de frequenties en de bijhorende percentages weer.

Tabel 8

Frequenties en bijhorende percentages van de experimentele condities en de kookintentie

	Nam de leerling het recept mee?		
	Ja	Nee	Totaal
Experimentele groep 1	18 (62.1%)	11 (37.9%)	29 (100%)
Experimentele groep 2	11 (44%)	14 (56%)	25 (100%)

Een logistische regressieanalyse maakte duidelijk dat de groep waartoe de leerlingen behoren geen significante invloed had op de kookintentie ($\beta = .81$, $SE = .57$, $Wald \chi^2 (1) = 2$, $p = .16$). Daarnaast werd ook de invloed van het geslacht nagegaan. Deze invloed bleek niet significant ($\beta = -.4$, $SE = .63$, $Wald \chi^2 (1) = 0.41$, $p = .52$). Tabel 9 geeft de resultaten van de logistische regressie weer.

Tabel 9

Resultaten logistische regressie: kookintentie

	B (SE)	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Constant	-0.16 (.42)	0.15	1	0.7	0.85
Groep	0.81 (.57)	2	1	0.16	2.25
Geslacht	-0.4 (.63)	0.41	1	0.52	0.67

*p<0.05, ** R² = 0.05 (Nagelkerke), Model X² (2) = 2.18, p=0.34, 59.3% correct classifications

7 Discussie

7.1 *Bevindingen en terugkoppeling naar voorgaand onderzoek*

De resultaten van de studie tonen aan dat het kijken naar kooktelevisie geen positieve invloed heeft op de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen. Hypothesen 1 en 2 werden dan ook verworpen. Deze vaststelling komt overeen met bestaand onderzoek naar de invloed van kooktelevisie op attitudes en eetgedrag rond gezonde voeding, zowel met oud (Chew et al., 1995; Jenkins et al., 1975; Puska et al., 1987) als recent onderzoek (Clifford et al., 2009). Hoewel Clifford et al. (2009) de focus legden op een oudere doelgroep, nl. hogeschoolstudenten, kwamen zij tot dezelfde conclusie. Het kijken naar kooktelevisie resulteerde in het onderzoek niet in een verandering van attitudes en eetgedrag met betrekking tot gezonde voeding. Een verklaring voor de resultaten uit huidige studie kan mogelijk liggen in de vaststelling dat de leerlingen reeds een positieve attitude hadden t.o.v. gezondere eetpatronen. Bovendien is het goed mogelijk dat het bekijken van een kookaflevering van acht minuten te beperkt is om attitudes en eetgedrag te beïnvloeden. Wegens de beperking in beschikbare lesuren werden de afleveringen verkort en in tijd op elkaar afgestemd. In realiteit duren de kookafleveringen langer en bestaat de mogelijkheid dat attitudes en eetgedrag rond gezondere eetpatronen wel beïnvloed worden. Bovendien dient ook opgemerkt te worden dat de steekproefgrootte in de huidige studie erg beperkt was. Dit leverde mogelijk niet significante resultaten op. Daarenboven werd gebruik gemaakt van bestaande schalen om de attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen; namelijk de mate waarin men houdt van gezonde voedselproducten; te meten. De betrouwbaarheid van de gebruikte schaal was echter beperkt (Chronbach's $\alpha = .60$). De resultaten werden hier mogelijk door beïnvloed.

De huidige studie maakte een onderscheid tussen types kookformats. De resultaten tonen aan dat zowel het kijken naar *educatieve* als *entertainment* kookprogramma's geen significante invloed heeft op de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen. De verschillende kookformats lijken met andere woorden geen verschillend effect teweeg te brengen. Hypothese 3 werd dan ook ontkracht. Deze vergelijking tussen kookformats in een experimentele studie was de eerste in het wetenschappelijk veld, wat een toetsing met bestaand onderzoek moeilijk maakt. Het gelijkaardige en onbestaande effect van de types kookformats zou een verklaring kunnen vinden in de vermeende verschillende focus van beide kookformats. We maakten de veronderstelling dat *educatieve* kookprogramma's gekenmerkt worden door de kookinstructie (De Backer & Hudders, 2015; Oren, 2013) en *entertainment* kookprogramma's de nadruk leggen op

ontspanning en plezier (Oren, 2013). Mogelijks is dit verschil in focus en inkleuring te beperkt om verschillen in effecten teweeg te brengen. We maakten namelijk reeds de opmerking dat een *educatief* kookprogramma een portie entertainment bezit en een *entertainment* kookprogramma een educatief element omvat (De Backer & Hudders, 2015; de Solier, 2005). Bovendien is het mogelijk dat er te weinig differentiatie was op inhoudelijk vlak tussen de getoonde fragmenten van *Komen Eten* en *Dagelijkse Kost*. Er werd bij beide fragmenten geopteerd voor de bereiding van de maaltijden. Dit kan ertoe geleid hebben dat de verschillen in focus, hetzij het educatieve aspect of het entertainment aspect, niet voldoende naar voren kwamen.

In de analyses werden verschillende covariaten opgenomen die mogelijk een invloed uitoefenen op de attitude met betrekking tot gezondere eetpatronen. Zo werd gekeken naar de invloed van geslacht, voedselkennis, de individuele factoren waargenomen voordelen en barrières van een gezond dieet en zelf-effectiviteit, de sociale factoren sociale norm en sociale steun en tot slot de omgevingsfactoren beschikbaarheid van gezonde voeding op school en de beschikbaarheid thuis. Met uitzondering van de omgevingsfactoren oefenden alle covariaten een significante invloed uit op de attitude van de adolescenten met betrekking tot gezondere eetpatronen. In het wetenschappelijke veld zijn de factoren die het eetgedrag van adolescenten kunnen beïnvloeden reeds besproken (Story, Neumark-Sztainer, & French, 2002). Deze auteurs onderscheiden in hun conceptueel kader persoonlijke factoren, sociale omgevingsfactoren, fysieke omgevingsfactoren en macrosystemen. De significante invloed in de huidige studie van individuele factoren en sociale factoren liggen deels in lijn met het conceptueel kader van Story et al. (2002).

Wat de significante invloed van geslacht betreft, hielden de meisjes zowel in de pre-test als in de post-test gemiddeld meer van gezonde voedselproducten dan de jongens. Het onderzoek van Cooke and Wardle (2005) leverde gelijkaardige resultaten. In dit onderzoek hadden de meisjes een grotere voorkeur voor gezonde voeding vergeleken met de jongens. Dit kan deels verklaard worden door sociale wenselijkheid. Onderzoek toont namelijk aan dat meisjes zich meer zorgen maken over hun gewicht, vaker op dieet zijn (Larson, Neumark-Sztainer, & Story, 2009) en meer waarde hechten aan een gezond dieet (Wardle et al., 2004).

De attitude ten opzichte van gezondere eetpatronen werd ook significant beïnvloed door de waargenomen voordelen en de waargenomen barrières van een gezond dieet. Attitudes zijn houdingen tegenover een bepaald onderwerp en zijn deels het resultaat van een afweging van voor- en nadelen verbonden aan het onderwerp en uitkomstverwachtingen op korte en lange

termijn (Brug et al., 2012). Welke voordelen en barrières adolescenten precies verbinden aan gezond eetgedrag, zijn in bestaand kwalitatief onderzoek reeds in kaart gebracht (Finnerty, Reeves, Dabinett, Jeanes, & Vögele, 2010; Gracey, Stanley, Burke, Corti, & Beilin, 1996).

Ook de zelf-effectiviteit bleek een significante invloed uit te oefenen op de attitudes van jonge adolescenten betreffende gezondere eetpatronen. Dit resultaat komt overeen met het onderzoek van Gracey et al. (1996) bij jonge adolescenten waar zelf-effectiviteit positief correleerde met gezond eetgedrag. De inschatting van zichzelf om een gezonder eetpatroon te volgen lijkt dus met andere woorden de attitudes van jonge adolescenten rond gezondere eetpatronen te beïnvloeden.

De sociale norm en sociale steun resulteerden evengoed in een significante invloed op de attitudes van de adolescenten. Zowel familie als vrienden blijken een grote invloed te hebben op het eetgedrag van adolescenten (Story et al., 2002). Er wordt verondersteld dat de familie het eetpatroon medieert op twee manieren; enerzijds zijn de ouders verantwoordelijk voor de beschikbaarheid van voedsel thuis, anderzijds beïnvloeden ouders de attitudes, voorkeuren en waarden van de adolescent. De beschikbaarheid thuis bleek in de huidige studie niet significant. Tijdens de adolescentie worden jongeren verantwoordelijk voor het eigen eetgedrag (Sichert-Hellert et al., 2011) en blijkt de invloed van vrienden een zeer bepalende factor (Bruening et al., 2012; Story et al., 2002). Bestaand onderzoek naar de invloed van *peers* op het eetgedrag van adolescenten levert inconsistente resultaten (Bruening et al., 2012; Finnerty et al., 2010). Toch veronderstellen de onderzoekers dat adolescenten goedkeuring en bevestiging van vrienden willen krijgen, en dat de invloed van *peers* daarom een belangrijke determinant vormt bij de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten rond gezondere voeding.

De voedselkennis oefende eveneens een significante invloed uit op de attitudes. Kostanjevec, Jerman, and Koch (2013) stelden een gelijkaardig resultaat vast. In het onderzoek beïnvloedde voedselkennis de attitudes van 11-jarigen ten opzichte van gezonde eetpatronen op een positieve manier. Er dient vervolgens opgemerkt te worden dat aanwezige voedselkennis attitudes kan beïnvloeden maar niet automatisch resulteert in gezond eetgedrag (Brug et al., 2012). Echter, in de huidige studie toonde een logistische regressie een positieve relatie aan tussen voedselkennis en het uiteindelijke eetgedrag. Gracey et al. (1996) kwamen tot dezelfde conclusie. Voedselkennis lijkt dus zowel attitudes als eetgedrag rond gezondere eetpatronen bij jonge adolescenten positief te beïnvloeden.

Ter afsluiting bleek er ook een positieve relatie te bestaan tussen de attitudes van jonge adolescenten met betrekking tot gezondere eetpatronen en gezonder eetgedrag. Attitude en

gedrag lijken dus met elkaar samen te hangen. Dit wordt voorspeld in gedragsverklaringsmodellen als het ASE model (Brug et al., 2012) en de Theorie van Beredeneerd Gedrag (Fishbein & Ajzen, 2010). Gedrag wordt in deze modellen beïnvloed door intentie, wat op haar beurt in functie staat van attitudes, subjectieve norm/sociale invloed en waargenomen gedragscontrole/eigen effectiviteitsverwachting.

Tot slot vermelden we dat we ons ervan bewust zijn dat kookprogramma's niet altijd 'gezonde' recepten promoten. De maaltijden uit een aantal Britse kookprogramma's zijn reeds onderworpen aan een nutritionele analyse (Howard, Adams, & White, 2012; Jones, Freeth, Hennessy-Priest, & Costa, 2013) en komen niet als de beste uit de analyse. Het onderzoek van Howard et al. (2012) in Groot-Brittannië toont aan dat zowel *convenience food* als de recepten in kookprogramma's niet voldoen aan de nationale of internationale standaarden voor een gebalanceerd dieet. Ten opzichte van *convenience food* scoren de maaltijden in kookprogramma's met andere woorden niet beter, maar er is wel een stap in de goede richting. Wanneer individuen met een fastfood – *convenience food* eetpatroon overstappen naar zelf koken, kan dit gezonder zijn (Howard et al., 2012).

7.2 Meerwaarde onderzoek

Gegeven het beperkte academische onderzoek naar de invloed van kooktelevisie op het eetgedrag van de kijker, levert huidig onderzoek een wetenschappelijke meerwaarde. Bovendien is het huidige onderzoek het eerste dat de focus legt op verschillende kookformats. Op maatschappelijk vlak levert het onderzoek meer inzicht in de invloed van kooktelevisie op jonge adolescenten (14-15 jarigen). De resultaten tonen aan dat kooktelevisie, hetzij een *educatief* hetzij een *entertainment* kookprogramma, geen significante invloed uitoefent op de attitudes of het eetgedrag van jonge adolescenten met betrekking tot gezondere eetpatronen. Deze conclusies kunnen ouders, voedingsdeskundigen, diëtisten maar ook onderzoekers helpen bij de strijd tegen obesitas en overgewicht. In deze strijd lijken zowel *educatieve* als *entertainment* kookprogramma's minder aangewezen kanalen die ingezet kunnen worden om gezondere eetpatronen te promoten. De huidige studie bracht bovendien ook de covariaten die de attitudes van jonge adolescenten kunnen beïnvloeden in kaart. Voorlichters kunnen best de nadruk leggen op het benadrukken van 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.

7.3 Beperkingen en suggesties voor vervolgonderzoek

Het uitgevoerde onderzoek kent ook een aantal beperkingen. Aan de studie namen drie klassen uit het derde middelbaar deel. Enerzijds bestond de steekproef uit een beperkt aantal adolescenten, anderzijds was de verdeling jongens/meisjes en ook de verhouding tussen het totale aantal leerlingen per experimentele conditie niet gelijk verdeeld. Dit impliceert dat de resultaten niet veralgemeend kunnen worden naar de gehele populatie. Bovendien werd in de studie gebruik gemaakt van een convenience sample. Zo werd geopteerd voor de persoonlijke middelbare school en werden de klassen niet per toeval aan de experimentele condities verdeeld. Het is aan te bevelen dat toekomstig onderzoek op grotere schaal zal worden uitgevoerd en toeziet op de ad random en gelijke verdeling van participanten tussen de verschillende experimentele condities en ook gelijke genderverhoudingen. Een volgende beperking heeft te maken met de geselecteerde kookafleveringen. Zo keken de leerlingen naar een aflevering van *Dagelijkse Kost*, *Komen Eten* en in de controlegroep naar *Ook getest op mensen*. De resultaten van de studie zijn enkel van toepassing op de geselecteerde afleveringen van de programma's. Daarnaast werden in de huidige studie de kookafleveringen wegens tijdsnood verkort en in tijd op elkaar afgestemd. De blootstelling aan de afleveringen duurde niet langer dan acht minuten, terwijl in realiteit een aflevering van *Komen Eten* ongeveer vijfenveertig minuten duurt. Bovendien was het onderzoek een momentopname. Het is mogelijk dat effecten van het kijken naar kooktelevisie op attitudes en eetgedrag van jonge adolescenten zich op langere termijn manifesteren. Vervolgonderzoek zou dan ook kunnen bestaan uit een longitudinale studie waarin de participanten naar meerdere volledige afleveringen van een kookprogramma kijken en meermaals metingen ondergaan van attitude en eetgedrag. Tot slot kenden de meetinstrumenten in de masterproef ook een beperking. Zo kende de schaal van de mate waarin men houdt van gezonde voedselproducten een beperkte betrouwbaarheid (Chronbach's $\alpha = .60$). Dit kan mogelijk de resultaten van de studie hebben beïnvloed. Het valt dan ook aan te raden in vervolgonderzoek gebruik te maken van een schaal met een Chronbach's α van minstens .70.

8 Conclusie

Vandaag kan je de hele dag door naar kooktelevisie kijken. De literatuurstudie gaf aan dat we in hedendaagse kooktelevisie een onderscheid kunnen maken tussen twee types kookformats die voornamelijk verschillen in termen van focus; namelijk *educatieve* en *entertainment* kookprogramma's. Gegeven de prevalentie van obesitas bij jonge adolescenten en de expansie van *convenience food*, ging de studie na of kookprogramma's jongeren kunnen aanzetten niet te kiezen voor *convenience food* door gezondere eetpatronen te promoten. In dit onderzoek werd dan ook gekeken naar de invloed van kooktelevisie op de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen. De resultaten van deze studie tonen aan dat het kijken naar kooktelevisie niet bijdraagt aan een positieve attitude rond gezondere eetpatronen of gezonder eetgedrag van jonge adolescenten. Er blijken daarenboven geen verschillen in invloed te bestaan tussen *educatieve* en *entertainment* kookprogramma's. Wel blijkt de attitude van jonge adolescenten tegenover gezondere eetpatronen significant beïnvloed te worden door het geslacht, de voedselkennis, de zelf-effectiviteit, de waargenomen voor- en nadelen van een gezond dieet, de sociale norm en de sociale steun van de adolescent. De attitudes van de jonge adolescenten tegenover gezondere eetpatronen en de voedselkennis beïnvloeden bovendien ook het gezondere eetgedrag. Deze conclusies kunnen in de toekomst helpen bij het aanmoedigen van gezonder eetgedrag bij adolescenten en het gevecht tegen obesitas en overgewicht.

9 Bibliografie

- 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
- Alexy, U., Sichert-Hellert, W., Rode, T., & Kersting, M. (2008). - Convenience food in the diet of children and adolescents: consumption and composition. - 99(- 2), - 351.
- Alkerwi, A. a., Crichton, G. E., & Hébert, J. R. (2015). Consumption of ready-made meals and increased risk of obesity: findings from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg (ORISCAV-LUX) study. *British Journal of Nutrition*, 113(2), 270.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*: Prentice-Hall, Inc.
- 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>
- Bonner, F. (2009). EARLY MULTI-PLATFORMING. *Media History*, 15(3), 345-358. doi: 10.1080/13688800902966261
- Bowman, S. A., Gortmaker, S. L., Ebbeling, C. B., Pereira, M. A., & Ludwig, D. S. (2004). - Effects of fast-food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. - 113(- 1), - 118.
- Bruening, M., Eisenberg, M., MacLehose, R., Nanney, M. S., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Research: Relationship between Adolescents' and Their Friends' Eating Behaviors: Breakfast, Fruit, Vegetable, Whole-Grain, and Dairy Intake. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112, 1608-1613. doi: 10.1016/j.jand.2012.07.008
- Brug, J., van Assema, P., & Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Brunner, T. A., van der Horst, K., & Siegrist, M. (2010). Research report: Convenience food products. Drivers for consumption. *Appetite*, 55, 498-506. doi: 10.1016/j.appet.2010.08.017

- Candel, M. J. J. M. (2001). Consumers' convenience orientation towards meal preparation: conceptualization and measurement. *Appetite*, 36(1), 15-28. doi: <http://dx.doi.org/10.1006/appe.2000.0364>
- Chew, F., Palmer, S., & Kim, S. (1995). Sources of information and knowledge about health and nutrition: can viewing one television programme make a difference? *Public Understanding of Science*, 4(1), 17-29.
- CIM TV. Top 100 meest bekeken programma's
- Clifford, D., Anderson, J., Auld, G., & Champ, J. (2009). Good Grubbin': Impact of a TV Cooking Show for College Students Living off Campus. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 41(3), 194-200.
- Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *British Journal of Nutrition*, 93(05), 741-746.
- Daniels, S., & Glorieux, I. (2015). Research report: Convenience, food and family lives. A socio-typological study of household food expenditures in 21st-century Belgium. *Appetite*, 94, 54-61. doi: 10.1016/j.appet.2015.04.074
- Darian, J. C., & Cohen, J. (1995). Segmenting by consumer time shortage. *Journal of Consumer Marketing*, 12(1), 32-44.
- De Backer, C. (2015). Convenience Food. In K. Albala (Ed.), *The SAGE Encyclopedia of Food Issues* (Vol. 1, pp. 1648). London: SAGE Publications.
- De Backer, C., & Hudders, L. (2015). Look who's cooking. Investigating the relationship between watching educational and edutainment TV cooking shows, eating habits and everyday cooking practices among men and women in Belgium. *Appetite*, 96, 494-501. doi: 10.1016/j.appet.2015.10.016
- 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
- Methoden van het communicatieonderzoek*, (2015).
- Dixon, H. G., Scully, M. L., Wakefield, M. A., White, V. M., & Crawford, D. A. (2007). The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children's food attitudes and preferences. *Social Science & Medicine*, 65, 1311-1323. doi: 10.1016/j.socscimed.2007.05.011
- Eén. (2011). Vliegengst. *Ook getest op mensen*: deMensen.
- Eén. (2016a). Smoothies. *Dagelijkse Kost*: Hotel Hungaria.

- Eén. (2016b). Spinazierösti met gerookte zalm. *Dagelijkse Kost*: Hotel Hungaria.
- Finnerty, T., Reeves, S., Dabinett, J., Jeanes, Y. M., & Vögele, C. (2010). Effects of peer influence on dietary intake and physical activity in schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 13(3), 376-383. doi: 10.1017/S1368980009991315
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior. the reasoned action approach*: New York, N.Y., Psychology Press.
- Gracey, D., Stanley, N., Burke, V., Corti, B., & Beilin, L. J. (1996). - Nutritional knowledge, beliefs and behaviours in teenage school students. - 11(- 2), - 204.
- Gunders, J. (2011). Authenticating the Kitchen. *Metro*(167), 88-95.
- Hall, K. D., Heymsfield, S. B., Kemnitz, J. W., Klein, S., Schoeller, D. A., & Speakman, J. R. (2012). Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 95(4), 989-994. doi: 10.3945/ajcn.112.036350
- Harbidge, L. (2013). A recipe for comedy: Come Dine With Me, incongruity and the observational voice-over. *Comedy Studies*, 4(1), 71-82. doi: 10.1386/cost.4.1.71_1
- Higgs, S., & Woodward, M. (2009). Research report: Television watching during lunch increases afternoon snack intake of young women. *Appetite*, 52, 39-43. doi: 10.1016/j.appet.2008.07.007
- Holland, S. L., & Novak, D. R. (2013). “Food Changed My Life”: The Chef Jeff Project and the Politics of Rehabilitative Cooking. *Critical Studies in Media Communication*, 30(1), 34-51. doi: 10.1080/15295036.2012.693939
- Howard, S., Adams, J., & White, M. (2012). Nutritional content of supermarket ready meals and recipes by television chefs in the United Kingdom: cross sectional study, 14.
- Jenkins, S., Stumo, M., & Voichick, J. (1975). Evaluation of the nutrition film series “Mulligan Stew”. *Journal of Nutrition Education*, 7, 17-19. doi: 10.1016/S0022-3182(75)80063-X
- Jones, M., Freeth, E. C., Hennessy-Priest, K., & Costa, R. J. (2013). A Systematic Cross-Sectional Analysis of British Based Celebrity Chefs’ Recipes: Is There Cause for Public Health Concern? *Food and Public Health*, 3(2), 100-110.
- Ketchum, C. (2005). The Essence of Cooking Shows: How the Food Network Constructs Consumer Fantasies. *Journal of Communication Inquiry*, 29(3), 217-234. doi: 10.1177/0196859905275972

- Kostanjevec, S., Jerman, J., & Koch, V. (2013). Nutrition knowledge in relation to the eating behaviour and attitudes of Slovenian schoolchildren. *Nutrition & Food Science*, 43(6), 564-572. doi: doi:10.1108/NFS-10-2012-0108
- Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2009). Weight Control Behaviors and Dietary Intake among Adolescents and Young Adults: Longitudinal Findings from Project EAT. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(11), 1869-1877. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2009.08.016>
- Milosavljević, D., Mandić, M. L., & Banjari, I. (2015). Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 101-107.
- 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
- Oliver, J. (1999). The Naked Chef: Optomen Television.
- Oren, T. (2013). On the Line: Format, Cooking and Competition as Television Values (Vol. 8, pp. 20-35).
- Phebe Shih, C. (1998). TV cook shows: Gendered cooking. *Jump Cut*(42), 19-27.
- Powell, L. M., Szczypka, G., & Chaloupka, F. J. (2007). - Adolescent exposure to food advertising on television. - 33(- 4), - S256.
- Powell, L. M., Szczypka, G., & Chaloupka, F. J. (2010). - Trends in Exposure to Television Food Advertisements Among Children and Adolescents in the United States. - 164(- 9), - 802.
- Puska, P., McAlister, A., Helena, N., Tapani, P., Juhani, W., Kaj, K., & Helena, N. (1987). A Television Format for National Health Promotion: Finland's 'Keys to Health', 263.
- Rosenheck, R. (2008). - Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. - 9(- 6), - 547.
- SBS Belgium. (2015). Aflevering van 25 november: Steven uit Brasschaat. *Komen Eten*,: VIER.
- Scholderer, J., & Grunert, K. G. (2005). Consumers, food and convenience: The long way from resource constraints to actual consumption patterns. *Journal of Economic Psychology*, 26, 105-128. doi: 10.1016/j.joep.2002.08.001

- Scholliers, P. (2015). Research report: Convenience foods. What, why, and when. *Appetite*, 94, 2-6. doi: 10.1016/j.appet.2015.02.017
- Sichert-Hellert, W., Beghin, L., De Henauw, S., Grammatikaki, E., Hallstrom, L., Manios, Y., . . . Kersting, M. (2011). - Nutritional knowledge in European adolescents: results from the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. - 14(-12), - 2091.
- Smith, J., George, V. A., & Easton, P. S. (2001). Home-grown television: a way to promote better nutrition in a native Alaskan community. *Journal of Nutrition Education*, 33(1), 59-60.
- Step toe, A., Pollard, T. M., & Wardle, J. (1995). - Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food - the Food Choice Questionnaire. - 25(- 3), - 284.
- Story, M., & Faulkner, P. (1990). The Prime Time Diet: A Content Analysis of Eating Behavior and Food Messages in Television Program Content and Commercials. *American Journal of Public Health*, 80(6), 738-740.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51. doi: 10.1016/S0002-8223(02)90421-9
- Van Dale. Betekenis gemak. <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=gemak&lang=nn#.VhjIBPntmko>
- Van den Bulck, J., & Van Mierlo, J. (2004). Research Report: Energy intake associated with television viewing in adolescents, a cross sectional study. *Appetite*, 43, 181-184. doi: 10.1016/j.appet.2004.04.007
- Vereecken, C., De Henauw, S., Maes, L., Moreno, L., Manios, Y., Phillipp, K., . . . De Bourdeaudhuij, I. (2009). - Reliability and validity of a healthy diet determinants questionnaire for adolescents. - 12(- 10), - 1838.
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 27(2), 107.
- WHO. (2015). Obesity and overweight. from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Zimmerman, F. J., & Bell, J. F. (2010). Associations of Television Content Type and Obesity in Children. *American Journal of Public Health*, 100(2), 334-340.

10 Bijlage

Bijlage 1. Formulier Ethische Adviescommissie Sociale en Humane Wetenschappen

**UNIVERSITEIT ANTWERPEN
FACULTEIT SOCIALE WETENSCHAPPEN
ETHISCHE ASPECTEN MASTERPROEFONDERZOEK**

A. ALGEMENE INLICHTINGEN

Titel masterproef:

Adolescenten en gezondere eetpatronen, een onderzoek naar de impact van kooktelevisie.

Verwachte **startdatum**: oktober 2015

Verwachte **einddatum**: juni 2016

Uitvoerende onderzoeker(s): Laura Himschoot

Promotor: Prof. Dr. De Backer <https://www.uantwerpen.be/nl/personeel/charlotte-debacker/>

Zal de studie uitgevoerd worden in samenwerking met een andere (wetenschappelijke) instelling?

JA/ NEEN

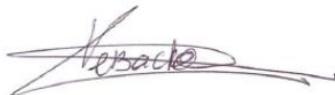
Zal de studie gefinancierd worden?

JA/ NEEN

Handtekening student:



Handtekening promotor:



B. RISICOANALYSE:

Bestaat het risico dat de deelnemers tijdens het onderzoek zullen worden blootgesteld aan fysieke of psychische nadelen?	ja	nee
Is het mogelijk dat het onderzoek psychologische stress, angst of vernedering bij en van de deelnemers in de hand zal werken?	ja	nee
Bestaat een substantieel onderdeel van de studie uit de bevraging van gevoelige thema's zoals religie, trauma's, ervaringen met misbruik, ziekte, etnische afkomst, ...?	ja	nee
Beoogt het onderzoek het werken met kinderen onder de veertien jaar?	ja	nee
Beoogt het onderzoek een bevraging of observatie van kwetsbare groepen (zoals gevangenen, ouderen, kinderen met leer- en/of leesstoornissen,...)?	ja	nee

C. DETAILS VAN DE MASTERPROEFSTUDIE

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

Methode:

Om het effect van het kijken naar kooktelevisie na te gaan op de attitudes en het eetgedrag van jonge adolescenten (14-15 jarigen) met betrekking tot gezondere eetpatronen, is een experiment gecombineerd met meerdere vragenlijsten de meest aangewezen methode. Het gaat hier met andere woorden over een kwantitatief onderzoek. De experimentele opzet start met het invullen van een eerste vragenlijst die peilt naar de attitudes van de adolescenten rond gezondere eetpatronen. Vervolgens kijken de leerlingen naar een kookprogramma of neutraal televisieprogramma. Hierna vullen de adolescenten twee vragenlijsten in. Het experiment eindigt met de keuze tussen een convenience snack of een gezonder alternatief. Op deze manier kan er gekeken worden naar de invloed van kooktelevisie op gedrag.

Beschrijf de doelpopulatie:

De doelpopulatie van de studie bestaat uit een 60-tal leerlingen uit het 3e middelbaar van het Moretus-instituut in Ekeren. Deze leerlingen hebben een leeftijd van 14 à 15 jaar en vallen onder noemer van jonge adolescenten. Er wordt geselecteerd voor leerlingen uit het ASO omdat deze in hun lessenspakket niet in aanraking komen met het voedselthema. Leerlingen uit het BSO of TSO krijgen lessen koken. Dit zou mogelijk de resultaten van de studie kunnen beïnvloeden.

Waar zal de studie plaatsvinden:

Moretus-instituut in Ekeren

Worden alle deelnemers op voorhand kort ingelicht over het exacte doel van de studie?

JA/NEEN

Wordt de actieve toestemming tot deelname gevraagd aan alle respondenten?

JA/NEEN (aan de ouders)

D. DATA, CONFIDENTIALITEIT EN ANONIMITEIT VAN ALLE DEELNEMERS

Zullen de data bewaard worden op een locatie die enkel toegankelijk is voor de student en zijn/haar promotor?

JA/NEEN

Zullen de data geanonimiseerd worden (= niemand kan de exacte identiteit van de respondenten achterhalen)?

JA/NEEN

Wordt er gewerkt met meerdere meetmomenten?

JA/NEEN

Indien JA, wordt er gewerkt met versleutelde codes om data aan elkaar te koppelen zonder hiervoor identiteitsinformatie op te vragen? **JA/NEEN**

Wordt bij een online studie gebruikt gemaakt van de UA Antwerpen Qualtrics account?

Nvt

Wordt er gebruikt gemaakt van audio/videopnames?

Nvt

E. ONDERZOEK MET KINDEREN (JONGER DAN 18 JAAR)

Zal er data verzameld worden bij kinderen jonger dan 18 jaar?

JA/NEEN

Zal de data verzameld worden op school of binnen een andere instantie waar men toestemming van een hoofd kan bekomen (b.v. jongerenvereniging)?

JA/NEEN

Zal er expliciete toestemming ingewonnen worden van het schoolhoofd of een andere hoofdverantwoordelijke (= schriftelijke toestemming)?

JA/NEEN

Zal er passieve toestemming ingewonnen worden bij alle ouders (= de ouders worden op voorhand ingelicht –bv. via een brief die aan de kinderen wordt mee gegeven- en kunnen tot vlak voor de studie aan de onderzoekers laten weten dat hun kind NIET mag deelnemen)?

JA/NEEN

Bijlage 2. Toestemming van het schoolhoofd



De schoolinstelling Moretus Ekeren wordt gevraagd om deel te nemen aan een onderzoek uitgevoerd door Laura Himschoot onder leiding van Prof. Dr. C. De Backer (Faculteit Sociale Wetenschappen, Departement Communicatiewetenschappen).

Het doel van de studie vormt het nagaan van het effect van kooktelevisie op het eetgedrag van jonge adolescenten.

De studie houdt het volgende in:

- 3 klassen uit het 3^e middelbaar ASO zullen afzonderlijk aan de studie deelnemen;
- de studie omvat het invullen van drie vragenlijsten en het bekijken van een televisieprogramma;
- per klas zal het onderzoek 1 lesuur in beslag nemen.

De uitvoerders van de studie beschikken niet over de mogelijkheid om de gegevens die verzameld worden te koppelen aan de namen van de leerlingen. Alle gegevens zullen enkel bekend zijn onder de vorm van een code die niet aan de namen van de leerlingen is verbonden. De gegevens worden enkel voor onderzoeksdoeleinden gebruikt.

Indien u achteraf verdere vragen heeft over deze studie kan u deze schriftelijk richten aan de verantwoordelijke hoofdonderzoekers.

Hoofdonderzoekers

GEGEVENS STUDENT Laura Himschoot (laura.himschoot@student.uantwerpen.be)	GEGEVENS PROMOTOR Prof. Dr. C. De Backer (charlotte.debacker@uantwerpen.be)
---	---

Ondergetekende heeft bovenstaande informatie rond de studie gelezen en bevestigt hierbij de deelname van Moretus Ekeren.

Deze studie vindt plaats op 25 februari 2016 te Moretus Ekeren.

Moretus Ekeren is zich bewust van het doel en de procedure van de studie en bevestigt een vrijwillige deelname aan deze studie.

Op elk moment behoudt Moretus Ekeren het recht om zich, zonder enige nadelige gevolgen, terug te trekken uit de studie. De data in het kader van deze studie blijven anoniem. Moretus Ekeren heeft het recht van inzage met betrekking tot de globale gegevens die via deze studie verzameld worden.

Moretus Ekeren bevestigt hierbij:

- het ter beschikking stellen van 3 klassen uit het 3^e middelbaar in het kader van het onderzoek.

Datum: 25 / 02 / 2016

Handtekening afgevaardigde onderwijsinstelling:



 **Annick Grimon**
Moretus - Ekeren
directeur 2de graad

Handtekening hoofdonderzoeker



Bijlage 3. Brief aan de ouders



Ekeren, februari 2016

Onderwerp: onderzoek naar eetpatronen

Beste ouder/voogd,

In februari 2016 zal er door mij een onderzoek worden uitgevoerd op Moretus Ekeren in de klas van uw zoon of dochter.

Ik ben een masterstudente Communicatiewetenschappen aan de Universiteit Antwerpen. Voor mijn masterproef doe ik een studie naar het mediagebruik en het eetpatroon van jonge adolescenten. In het kader van de masterproef zal ik op Moretus Ekeren een vragenlijst afnemen bij leerlingen uit het 3^e middelbaar. Moretus Ekeren verleent haar medewerking aan dit onderzoek, en uiteraard wordt u als ouder/voogd hiervan op de hoogte gesteld.

Het afnemen van de vragenlijst zal plaatsvinden op donderdag 25 februari 2016 tijdens de lessen en zal 1 lesuur in beslag nemen. Het invullen van de vragenlijst gebeurt geheel anoniem. Het zal met andere woorden onmogelijk zijn om verzamelde gegevens te koppelen aan de naam van uw zoon of dochter. De gegevens worden enkel voor onderzoeksdoeleinden gebruikt.

Indien u niet wenst dat uw zoon of dochter deelneemt aan het onderzoek, gelieve dit op voorhand schriftelijk te melden. Dit kan door onderstaand strookje in te vullen en vóór 22 februari 2016 in te leveren bij de titularis van uw kind.

Bij verdere vragen over deze studie, kan u gerust contact opnemen met mijn promotor of met mij persoonlijk.

Vriendelijke groeten,

Gegevens student

Laura Himschoot

(laura.himschoot@student.uantwerpen.be)

Gegevens promotor

Prof. Dr. C. De Backer

(charlotte.debacker@uantwerpen.be)

Hierbij bevestig ik dat mijn zoon/dochter.....(naam invullen)
niet mag deelnemen aan het onderzoek en dus geen vragenlijst zal invullen.

Handtekening

Datum

.....

.....

*Gelieve dit strookje in te leveren bij de titularis van uw zoon/dochter, vóór 22 februari 2016.

Bijlage 4. Vragenlijst 1



Beste leerling,

Ik wil je alvast bedanken omdat je mij wil helpen bij mijn onderzoek naar het eetgedrag van jonge adolescenten. Ik wil je vragen om deze vragenlijst naar waarheid in te vullen. Op deze manier zijn de gegevens bruikbaar voor mijn onderzoek. De antwoorden op de vragen worden anoniem verwerkt.

De vragenlijst bestaat uit meerdere onderdelen die peilen naar verschillende punten over jouw eetgedrag. Het invullen van de hele vragenlijst zal ongeveer 5 minuten duren.

Is er iets onduidelijk, dan mag je altijd uitleg vragen.

Probeer wel bij elke vraag een antwoord in te vullen. Wanneer je een antwoord wil veranderen, dan zet je een kruis door het antwoord en kies je daarna voor het goede antwoord.

Schrijf je het nummer dat op de tafel ligt/dat je gekregen hebt als eerste op? Bedankt!

Veel succes!

Laura Himschoot
Universiteit Antwerpen

Deel A.

A1. Wat is het nummer dat op jouw tafel ligt:

A2. Hoe oud ben je? jaar

A3. Wat is je geslacht?

- Jongen
- Meisje

A4. Mijn woonsituatie is als volgt. Ik woon:

- Bij mijn moeder en mijn vader
- Bij mijn moeder alleen
- Bij mijn moeder en haar nieuwe partner
- Bij mijn vader alleen
- Bij mijn vader en zijn nieuwe partner
- Beurtelings bij mijn moeder/vader
- Anders:

A5. Vind je dat je zelf gezond of ongezond eet?

- Ik eet eerder ongezond
- Ik eet niet ongezond, maar ook niet gezond
- Ik eet eerder gezond
- Ik eet gezond
- Ik eet heel gezond

A6. Kijk je af en toe naar een tv-programma over eten en/of koken?

- Ja
- Nee

A7. Zo ja, welk(e)?

.....
.....
.....
.....

Deel B

B1. Hoeveel honger heb je NU, op dit moment? Duid aan op de volgende schaal.

Helemaal geen honger Geen honger Neutraal Honger Heel veel honger

B2. Beeld je even in: stel dat je NU iets zou mogen kiezen om te eten (niet drinken). Wat zou je kiezen?

.....
.....
.....

B3. Beeld je even in: stel dat je NU iets zou mogen kiezen om te drinken (niet eten). Wat zou je kiezen?

.....
.....
.....

Deel C

C1. Duid aan. In welke mate houd je op dit moment van de volgende dranken en voedselproducten?

Zoute snacks zoals chips en nootjes etc.	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Zoete snacks zoals chocolade, snoep, gebak etc.	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Frietjes of andere gefrituurd voedsel (vb. kroketjes, loempia's, Chicken McNuggets)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Frisdrank of andere gezoete dranken (zoals fruitsap)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Gezoete ontbijtgranen (vb. Frosties, Honey Pops, Loops)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Fruit (vers, niet uit blik)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Groenten	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Water of andere ongezoete dranken (thee, koffie, etc.)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Een volkoren boterham met gekookt kippenwit	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Ongezoete ontbijtgranen (vb. haverhout)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van

C2. Op dit moment vind ik het belangrijk dat wat ik eet...

Gezond is	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Vitaminen bevat	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Goed is voor mijn lichaam	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lekker ruikt	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Er goed/mooi uit ziet	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lekker smaakt	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Iets is wat ik ken	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lijkt op voedsel dat ik ken	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Iets is wat ik als kind al gegeten heb	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk

Dit was de hele vragenlijst. Bedankt voor je hulp!

Bijlage 5. Vragenlijst 2



Beste leerling,

We hebben net samen gekeken naar een tv-programma. Nu wil ik je vragen opnieuw een vragenlijst in te vullen. Een aantal vragen zullen je bekend voorkomen, toch vraag ik opnieuw naar jouw mening.

Is er iets onduidelijk, dan mag je altijd uitleg vragen.

Probeer wel bij elke vraag een antwoord in te vullen. Wanneer je een antwoord wil veranderen, dan zet je een kruis door het antwoord en kies je daarna voor het goede antwoord.

Schrijf je het nummer dat op de tafel ligt/dat je gekregen hebt als eerste op? Bedankt!

Veel succes!

Laura Himschoot
Universiteit Antwerpen

Deel A.

A1. Wat is het nummer dat op jouw tafel ligt:

A2. Vind je dat je zelf gezond of ongezond eet?

- Ik eet eerder ongezond
- Ik eet niet ongezond, maar ook niet gezond
- Ik eet eerder gezond
- Ik eet gezond
- Ik eet heel gezond

Deel B

B1. Hoeveel honger heb je NU, op dit moment? Duid aan op de volgende schaal.

Helemaal geen honger Geen honger Neutraal Honger Heel veel honger

B2. Beeld je even in: stel dat je NU iets zou mogen kiezen om te eten (niet drinken). Wat zou je kiezen?

.....
.....
.....

B3. Beeld je even in: stel dat je NU iets zou mogen kiezen om te drinken (niet eten). Wat zou je kiezen?

.....
.....
.....

Deel C

C1. Duid aan. In welke mate houd je op dit moment van de volgende dranken en voedselproducten?

Zoute snacks zoals chips en nootjes etc.	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Zoete snacks zoals chocolade, snoep, gebak etc.	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van

Frietjes of andere gefrituurd voedsel (vb. kroketjes, loempia's, Chicken McNuggets)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Frisdrank of andere gezoete dranken (zoals fruitsap)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Gezoete ontbijtgranen (vb. Frosties, Honey Pops, Loops)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Fruit (vers, niet uit blik)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Groenten	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Water of andere ongezoete dranken (thee, koffie, etc.)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Een volkoren boterham met gekookt kippenwit	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van
Ongezoete ontbijtgranen (vb. haverhout)	Ik houd er helemaal niet van	Ik houd er niet van	Neutraal	Ik houd ervan	Ik houd er erg van

C. 02. Op dit moment vind ik het belangrijk dat wat ik eet...

Gezond is	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Vitaminen bevat	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Goed is voor mijn lichaam	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lekker ruikt	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Er goed/mooi uit ziet	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lekker smaakt	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/ erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Iets is wat ik ken	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Lijkt op voedsel dat ik ken	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk
Iets is wat ik als kind al gegeten heb	Helemaal niet belangrijk	Niet belangrijk	Neutraal	Wel/erg belangrijk	Heel erg belangrijk

Deel D

D1. Ken je het programma dat we zojuist bekeken hebben?

- Ja
- Nee

D2. Zo ja, heb je deze aflevering dan al eens eerder gezien?

- Ja
- Nee

D3. Vind je het een goed programma? Duid aan op volgende schaal.

Helemaal niet goed Niet goed Neutraal Goed Heel goed

D4. Ik wil graag weten waarom je het programma goed/niet goed vindt. Geef aan in welke mate je akkoord gaat met de onderstaande uitspraken.

1. Ik kan er iets van leren	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
2. Het maakt me slimmer	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
3. Ik leer graag bij over koken	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
4. Ik kijk op naar de mensen uit dit programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
5. De mensen uit dit programma vind ik leuk	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
6. Ik zou ook willen meedoen aan dit programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
7. Ik vind het gewoon een leuk programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
8. Dit programma doet me lachen: het maakt me vrolijk	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
9. Koken is mijn hobby	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
10. Mijn ouders/broers/zussen kijken ook graag naar dit programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
11. Mijn vrienden kijken ook graag naar dit programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
12. Ik kan dan met mijn vrienden praten over dit programma	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
13. Ik vergeet alles als ik naar dit programma kijk	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
14. Ik hoef aan niks te denken als ik naar dit programma kijk	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord
15. Dit programma ontspant me	Akkoord	Eerder akkoord	Neutraal	Eerder niet akkoord	Niet akkoord

Dit was de vragenlijst. De volledig ingevulde vragenlijst mag je aan mij afgeven. Daarna krijg je een laatste formulier.

Bijlage 6. Vragenlijst 3



Beste leerling,

Ik zou je nu als laatste willen vragen volgende vragen in te vullen. Het invullen van deze vragenlijst zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen.

Is er iets onduidelijk, dan mag je altijd uitleg vragen. Probeer wel bij elke vraag een antwoord in te vullen. Wanneer je een antwoord wil veranderen, dan zet je een kruis door het antwoord en kies je daarna voor het goede antwoord.

Schrijf je het nummer dat op de tafel ligt als eerste op? Bedankt!

Veel succes!

Laura Himschoot
Universiteit Antwerpen

Deel A.

A1. Wat is het nummer dat op jouw tafel ligt:

Deel B

Toelichting: In de volgende vragen peil ik naar jouw kennis over voeding. Onder elke vraag staan 3 mogelijke antwoorden waarvan slechts 1 correct is. Als je het antwoord niet weet, zet dan een kruisje naast de optie 'weet het niet'.

B1. Wat is de andere algemeen gebruikte term voor calorieën?

- Kilowatt
- Kilopond
- Joule
- Weet het niet

B2. Brood, cake, pasta, aardappelen en rijst bevatten vooral...

- Eiwitten
- Koolhydraten
- Mineralen
- Weet het niet

B3. Welke rij bevat drie types van eetbare vis?

- Kabeljauw – forel – pladijs
- Haring – schellak – stekelbaars
- Blauwrugzalm – schol – zunder
- Weet het niet

B4. Hoe lang kan men maximum gehakt in de koelkast bewaren?

- Een halve dag
- Tot 3 dagen
- Tot 5 dagen
- Weet het niet

B5. Hoeveel zout moet men nog extra per dag aan zijn voeding toevoegen naast hetgeen reeds in de voedingsmiddelen aanwezig is?

- Helemaal geen
- Één volle theelepel
- Één volle eetlepel
- Weet het niet

B6. Hoeveel klontjes/koffielepels suiker zitten er in een blikje (0,33L) cola of limonade?

- Ongeveer 1,5 klontjes/koffielepels
- Ongeveer 3,5 klontjes /koffielepels
- Ongeveer 5,5 klontjes/koffielepels
- Weet het niet

B7. Welke rij bevat 3 gerechten die bereid zijn met heel weinig vet?

- Gebakken aardappelen – schnitzel – vissticks
- Gekookt ei – gekookte aardappelen – gestoomde vis
- Omelet – gehaktballen – spaghetti
- Weet het niet

B8. Een ontbijt dat enkel uit brood, confituur en boter bestaat, bevat niet voldoende

- Koolhydraten
- Eiwitten
- Vet
- Weet het niet

B9. Welk effect hebben voedingsvezels op het menselijk lichaam?

- Het belast de bloedsomloop
- Het stimuleert de spijsvertering
- Het maakt mensen dik
- Weet het niet

B10. Diëtisten gebruiken de Amerikaanse term “junk food” voor het beschrijven van bepaalde voedingsmiddelen. Wat bedoelen ze ermee?

- Voedingsmiddelen die rekening houden met de gezondheidsbehoeften van jongeren
- Speciale platte kaas/kwark en melkproducten
- Voedingsmiddelen die veel energie bevatten, maar weinig voedingswaarde hebben
- Weet het niet

B11. Wat is een andere naam voor de laag die zich ontwikkelt op de tanden wanneer men veel zoet eet?

- Fissuren
- Dentosis
- Plak
- Weet het niet

B12. Marcel heeft de hele namiddag met de bal gespeeld. Ondertussen heeft Kevin thuis TV zitten kijken. Welke van de volgende uitdrukkingen is het meest van toepassing?

- Marcel verbruikt meer calorieën dan Kevin
- Kevin verbruikt meer calorieën dan Marcel
- Beide jongens verbruiken dezelfde hoeveelheid calorieën
- Weet het niet

B13. Een klein zakje geroosterde pindanoten (125g) bevat evenveel calorieën als...

- Twee bananen
- Een volledig middagmaal
- Drie appels
- Weet het niet

B14. Welke van de volgende stellingen over suiker is juist?

- Suiker bevat essentiële vitaminen
- Suiker levert enkel calorieën
- Suiker stimuleert de groei bij kinderen
- Weet het niet

B15. Welk van de volgende types mineraalwater is het gezondste?

- Mineraalwater met een hoog nitrietgehalte
- Mineraalwater met een hoog magnesiumgehalte
- Mineraalwater met een hoog natriumgehalte
- Weet het niet

B16. Hoe lang moet men zwemmen om de calorieën van 1 praline te verbruiken?

- Ongeveer 2 minuten
- Ongeveer 6 minuten
- Ongeveer 10 minuten
- Weet het niet

B17. Welke rij bevat 3 voedingsmiddelen die veel vitamine C bevatten?

- Paprika's – kool – citrus vruchten
- Selder – wortelen – komkommers
- Peterselie – tomaten – rabarber
- Weet het niet

B18. Hoeveel klontjes/koffielepels suiker bevat een fles ketchup (250 ml)?

- Ongeveer 1 klontje/koffielepel
- Ongeveer 6 klontjes/koffielepels
- Ongeveer 10 klontjes/koffielepels
- Weet het niet

B19. Op de ingrediëntenlijst van voedingsmiddelen kan suiker een aantal verschillende termen hebben. Welke rij bevat 3 termen voor speciale types van suiker?

- Dextrose – fructose – maltose
- Calcium – natrium – magnesium
- Riboflavine – taurine – kinine
- Weet het niet

B20. Wat kan veroorzaakt worden of verergeren door het eten van grote hoeveelheden zout?

- Leverschade
- Hoge bloeddruk
- Bijziendheid
- Weet het niet

B21. Welke stof is goed voor je tanden?

- Nitraat
- Fluoride
- Jodium
- Weet het niet

B22. Welke van de volgende fast food menu's bevat de meeste voedingsstoffen?

- Hamburger met salade en sinaasappelsap
- Pizza met salami en limonade
- Curry worst/frikadel met frietjes en een cola
- Weet het niet

B23. Welke rij bevat 3 termen voor calorie-vrije zoetmiddelen?

- Aspartaam – saccharine – cyclamaat
- Cyclamaat – ascorbine – natrium
- Sulfaat – dextrine – natrium
- Weet het niet

Deel C

Toelichting: Dit zijn de laatste vragen die ik je wil vragen om te beantwoorden. De volgende vragen peilen naar jouw algemene attitude tegenover gezond eten. In de volgende vragen bedoel ik met gezond eten de volgende definitie:

'Een gezond dieet is een goed gebalanceerd dieet dat bestaat uit veel fruit, groenten en melkproducten, een goede portie van zetmeelrijk voedsel zoals brood, aardappelen en pasta, een gemiddelde portie vlees of vis en niet te veel suiker of vetten. Bovendien is de opname van vocht heel belangrijk voor een gezond dieet. De energie-inhoud van een gezond dieet komt overeen met de noden van het menselijk lichaam.'

C1. Eet jij gezond

- Ja
- Neen

C2. Indien neen, ben jij van plan om gezonder te eten?

- Ja
- Neen

C3. Duid aan:

Ik hou van gezonde voeding.	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Ik vind gezond eten belangrijk voor mijn algemene gezondheid.	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Wanneer ik gezonder zou eten, denk ik dat het me minder zou smaken.	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord

C4. Vind je dat je gezond moet eten?

- Zeker niet
- Waarschijnlijk niet
- Misschien wel, misschien niet
- Waarschijnlijk wel
- Zeker wel

C5. Hoe gezond eten elk van de volgende personen?

Je vader	Heb ik niet of zie ik nooit	Heel ongezond	Eerder ongezond	Niet gezond, niet ongezond	Eerder gezond	Heel gezond
Je moeder	Heb ik niet of zie ik nooit	Heel ongezond	Eerder ongezond	Niet gezond, niet ongezond	Eerder gezond	Heel gezond
Je broer(s)	Heb ik niet of zie ik nooit	Heel ongezond	Eerder ongezond	Niet gezond, niet ongezond	Eerder gezond	Heel gezond
Je zus(sen)	Heb ik niet of zie ik nooit	Heel ongezond	Eerder ongezond	Niet gezond, niet ongezond	Eerder gezond	Heel gezond
Je beste vriend(in)	Heb ik niet of zie ik nooit	Heel ongezond	Eerder ongezond	Niet gezond, niet ongezond	Eerder gezond	Heel gezond

C6. Hoe vaak moedigen elk van de volgende personen je aan om gezond te eten?

Je vader	Heb ik niet of zie ik nooit	Helemaal niet	Niet veel	Soms	Vaak	Heel vaak
Je moeder	Heb ik niet of zie ik nooit	Helemaal niet	Niet veel	Soms	Vaak	Heel vaak
Je broer(s)	Heb ik niet of zie ik nooit	Helemaal niet	Niet veel	Soms	Vaak	Heel vaak
Je zus(sen)	Heb ik niet of zie ik nooit	Helemaal niet	Niet veel	Soms	Vaak	Heel vaak
Je beste vriend(in)	Heb ik niet of zie ik nooit	Helemaal niet	Niet veel	Soms	Vaak	Heel vaak

C7. Stel dat je gezond wil eten....

Hoe lastig is het voor jou om elke dag gezond te eten?	Heel lastig	Lastig	Soms lastig, soms niet	Niet lastig	Helemaal niet lastig
Hoe lastig is het voor jou om <u>thuis</u> gezond te eten?	Heel lastig	Lastig	Soms lastig, soms niet	Niet lastig	Helemaal niet lastig
Hoe lastig is het voor jou om <u>op school</u> gezond te eten?	Heel lastig	Lastig	Soms lastig, soms niet	Niet lastig	Helemaal niet lastig

C8. Een reden of een voordeel van gezond eten is voor mij:

Dat ik gewicht verlies	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik mijn gewicht kan behouden en geen overgewicht krijg	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik gezond blijf	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Om een aantrekkelijk lichaam te hebben	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik me beter voel als ik gezond eet	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat andere mensen me bewonderen als ik gezond eet	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord

C9. Een barrière of een reden waarom ik niet (altijd) gezond eet is:

Dat het veel tijd vraagt om het te bereiden	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik de discipline niet heb om het vol te houden	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik familie of vrienden heb die me bekritisieren wanneer ik gezond eet	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat het duur is	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik een drang voel om ongezonde voedingsmiddelen te eten	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat ik niet goed weet wat gezond is en wat niet	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat gezonde voeding minder gemakkelijk is om te maken, om mee te nemen, ...	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Dat mijn gezinsleden ongezonde voeding voor mij bereiden die ik verondersteld word op te eten	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord

C10. Kunnen op school de volgende dingen gekocht/besteld worden tijdens speeltijden of middagpauzes:

Ongezonde snacks (koeken, chips, ...)	(bijna) dagelijks	Paar keer per week	Een keer per week	Minder dan eens per week	(bijna) nooit
Frisdrank	(bijna) dagelijks	Paar keer per week	Een keer per week	Minder dan eens per week	(bijna) nooit
Fruit	(bijna) dagelijks	Paar keer per week	Een keer per week	Minder dan eens per week	(bijna) nooit
Extra: Ik breng fruit mee naar school	(bijna) dagelijks	Paar keer per week	Een keer per week	Minder dan eens per week	(bijna) nooit

C11. Tot slot. Wat is er bij jouw thuis beschikbaar?

Thuis is er altijd fruit beschikbaar dat ik graag eet.	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord
Thuis is er altijd frisdrank beschikbaar die ik graag drink.	Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Soms akkoord, soms niet	Akkoord	Helemaal akkoord

**De vragenlijst zit erop! Wanneer de vragenlijst volledig is ingevuld mag je naar buiten gaan.
Bedankt voor de hulp!**

Bijlage 7. Resultaten

Bijlage 7.1. Mann-Whitney U test: inschatting eigen eetpatroon

		n	M (SD)	Mdn	Mann-Whitney U	z	Exact Sig. (2-tailed)	r
Vergelijking groep 1 met groep 2	Educatief	29	2.9 (1.01)	3	309.5	-0.97	0.34	-0.13
	Entertainment	25	2.68 (.8)	3				
Vergelijking groep 1 met groep 3	Educatief	29	2.9 (1.01)	3	216	-0.73	0.48	-0.11
	Controle	17	2.71 (.85)	3				
Vergelijking groep 2 met groep 3	Entertainment	25	2.68 (.8)	3	207.5	-0.14	0.91	-0.02
	Controle	17	2.71 (.85)	3				

Bijlage 7.2. Repeated Measure ANOVA: mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten

Repeated Measure ANOVA: interactie-effect covariaten op de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	0.01	2	0.005	0.1	0.91
<i>Interactie-effect covariaten **</i>					
Geslacht	0.01	1	0.01	0.13	0.72
Voedselkennis	0.02	1	0.02	0.38	0.54
Waargenomen voordelen	0.05	1	0.05	0.96	0.33
Waargenomen barrières	0.001	1	0.001	0.02	0.88
Zelf-effectiviteit	0.02	1	0.02	0.39	0.53
Sociale norm	0.12	1	0.12	2.51	0.12
Sociale steun	0.05	1	0.05	1.07	0.31
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.09	1	0.09	1.86	0.18
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.05	1	0.05	0.91	0.34

* $p < 0.05$ ** Interactie-effect = mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten * covariaat

Repeated Measure ANOVA: direct effect covariaten op de mate waarin men houdt van gezonde voedingsproducten

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	2.03	2	1.01	1.41	0.25
<i>Covariaten</i>					
Geslacht	4.05	1	4.05	6.06	0.02*
Voedselkennis	0.65	1	0.65	0.9	0.35
Waargenomen voordelen	3.98	1	3.98	5.95	0.02*
Waargenomen barrières	0.23	1	0.23	0.31	0.58
Zelf-effectiviteit	4.32	1	4.32	6.5	0.01*
Sociale norm	1.31	1	1.31	1.84	0.18
Sociale steun	0.2	1	0.2	0.27	0.61
Beschikbaarheid gezonde voeding school	1.97	1	1.97	2.82	0.1
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	2.33	1	2.33	3.36	0.07

* $p < 0.05$

Bijlage 7.3. Repeated Measure ANOVA: motivatie van de voedselkeuze

Belang van 'gezondheid'

Repeated Measure ANOVA: interactie-effect covariaten op het belang van 'gezondheid'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	0.07	2	0.03	1.18	0.31
<i>Interactie-effect covariaten **</i>					
Geslacht	0	1	0	0.004	0.95
Voedselkennis	0.004	1	0.004	0.13	0.72
Waargenomen voordelen	0.005	1	0.005	0.17	0.68
Waargenomen barrières	0.002	1	0.002	0.09	0.77
Zelf-effectiviteit	0.04	1	0.04	1.53	0.22
Sociale norm	0.02	1	0.02	0.83	0.37
Sociale steun	0.06	1	0.06	2.41	0.13
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.02	1	0.02	0.55	0.46
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.001	1	0.001	0.03	0.86

*p<0.05, ** Interactie-effect = belang 'gezondheid' * covariaat

Repeated Measure ANOVA: direct effect covariaten op het belang van 'gezondheid'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	1.9	2	0.95	1.06	0.35
<i>Covariaten</i>					
Geslacht	0.11	1	0.11	0.12	0.73
Voedselkennis	1.88	1	1.88	2.14	0.15
Waargenomen voordelen	6.5	1	6.5	8.04	0.01*
Waargenomen barrières	4.27	1	4.27	5.07	0.03*
Zelf-effectiviteit	2.45	1	2.45	2.81	0.1
Sociale norm	4.73	1	4.73	5.66	0.02*
Sociale steun	3.54	1	3.54	4.14	0.05*
Beschikbaarheid gezonde voeding school	1.12	1	1.12	1.26	0.27
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.89	1	0.89	0.99	0.32

*p<0.05

Belang van 'vertrouwen'

Repeated Measure ANOVA: interactie-effect covariaten op het belang van 'vertrouwen'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	0.08	2	0.04	0.18	0.83
<i>Interactie-effect covariaten **</i>					
Geslacht	0.24	1	0.24	1.13	0.29
Voedselkennis	0.18	1	0.18	0.83	0.37
Waargenomen voordelen	0.48	1	0.48	2.3	0.13
Waargenomen barrières	0.19	1	0.19	0.9	0.35
Zelf-effectiviteit	4.23E-5	1	4.23E-5	0	0.99
Sociale norm	0.09	1	0.09	0.4	0.53
Sociale steun	0.05	1	0.05	0.23	0.63
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.03	1	0.03	0.15	0.7
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.07	1	0.07	0.31	0.58

*p<0.05, ** Interactie-effect = belang 'vertrouwen' * covariaat

Repeated Measure ANOVA: direct effect covariaten op het belang van 'vertrouwen'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	0.55	2	0.27	0.22	0.81
<i>Covariaten</i>					
Geslacht	0.13	1	0.13	0.11	0.75
Voedselkennis	5.13	1	5.13	4.26	0.04*
Waargenomen voordelen	0.57	1	0.57	0.45	0.51
Waargenomen barrières	0.03	1	0.03	0.03	0.87
Zelf-effectiviteit	0.06	1	0.06	0.05	0.83
Sociale norm	0.9	1	0.9	0.71	0.4
Sociale steun	1.21	1	1.21	0.96	0.33
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.17	1	0.17	0.13	0.72
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.4	1	0.4	0.32	0.58

*p<0.05

Belang van 'sensory appeal'

Repeated Measure ANOVA: interactie-effect covariaten op het belang van 'sensory appeal'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	0.28	2	0.14	0.98	0.38
<i>Interactie-effect covariaten **</i>					
Geslacht	0.16	1	0.16	1.16	0.29
Voedselkennis	0.13	1	0.13	0.93	0.34
Waargenomen voordelen	0.19	1	0.19	1.35	0.25
Waargenomen barrières	0.06	1	0.06	0.4	0.53
Zelf-effectiviteit	0.03	1	0.03	0.23	0.63
Sociale norm	0.22	1	0.22	1.54	0.22
Sociale steun	0.003	1	0.003	0.02	0.88
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.08	1	0.08	0.57	0.45
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	0.01	1	0.01	0.07	0.8

*p<0.05, ** Interactie-effect = belang 'sensory appeal' * covariaat

Repeated Measure ANOVA: direct effect covariaten op het belang van 'sensory appeal'

	SS	df	MS	F	Sig.
Experimentele conditie	1.66	2	0.83	0.61	0.55
<i>Covariaten</i>					
Geslacht	0.23	1	0.23	0.17	0.68
Voedselkennis	2.72	1	2.72	2.01	0.16
Waargenomen voordelen	0.58	1	0.58	0.42	0.52
Waargenomen barrières	0.5	1	0.5	0.36	0.55
Zelf-effectiviteit	1.67	1	1.67	1.22	0.27
Sociale norm	0.17	1	0.17	0.12	0.73
Sociale steun	0.02	1	0.02	0.02	0.9
Beschikbaarheid gezonde voeding school	0.87	1	0.87	0.63	0.43
Beschikbaarheid gezonde voeding thuis	1.05	1	1.05	0.76	0.39

*p<0.05

Bijlage 8. Cd-rom met SPSS data file