

Actieproject 2

GEZONDE VOEDING

DOOR:

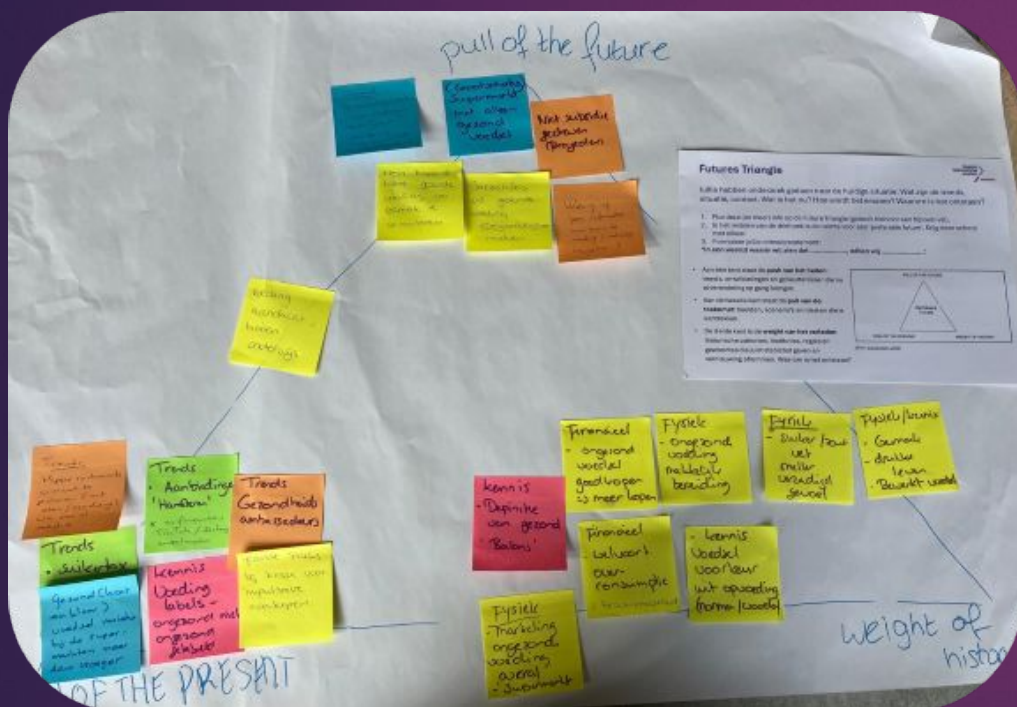
Malloul, R. (Rachida)

Rodgers, E. (Eartha)

Westerhuis, B (Brenda)

Yau, M. (Mary)

ONTWERP STATEMENT



FINANCIEEL: Gezond voedsel is duurder

FYSIEK: Ongezond voedsel makkelijk in aankoop en bereiding

KENNIS: Definitie van gezonde voeding (ook afhankelijk van opvoeding)

FINANCIEEL: “Suikertaks”

FYSIEK: Aanbiedingen, social media & marketing

KENNIS: Voedingslabels (incorrect), inbedding in onderwijs

FINANCIEEL: Projecten zijn subsidie gedreven (eindig)

FYSIEK: Gemak van gezonde voeding vergroten, gezonde supermarkten

KENNIS: Onderwijs

ONTWERP STATEMENT

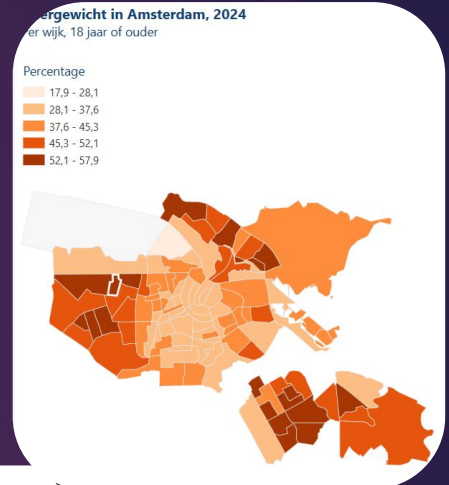
Aanleiding voor de keuze van afbakening Slotermeer 4-9 jarigen en hun ouders:

Mensen met overgewicht wonen vooral in Nieuw West, Noord en ZuidOost Amsterdam (stadsdelen met voornamelijk lagere inkomens dan de andere stadsdelen). Binnen Nieuw-West (grootste groep met overgewicht) wonen in de wijk Slotermeer de meeste mensen met overgewicht. Dit volgens de buurtenmonitor 'Zo blijven wij gezond'.

De focus ligt op voeding en minder op bewegen en social media in doelgroep 4-9 jaar. Bewegen doen zij van nature meer en social media is beperkter dan bij middelbare scholieren.

Opdracht coach actiegroep 2:

Wat wil je dat in de doelgroep gebeurt? Welk doel wil je bereiken?



Focusbuurten van de Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht

WAT ZIJN DE VRAGEN DIE WE HEBBEN?

VRAGEN BEWONERS:

- Wat versta je onder gezonde voeding?
 - Wat voor gezonde voeding eten u en uw kind al?
 - Op welke manier bent u bezig met gezonde voeding (voor u en uw kind)?
 - Wat vindt u dat beter kan in uw wijk?
 - Welke drempel ervaart u in uw wijk?
- Wat voor ondersteuning verwacht u van de gemeente?
- Van welke voorzieningen maakt u gebruik in uw wijk?
- Doet u boodschappen in uw wijk?
- Hoe komt u aan gezonde voeding?
- Hoe bent u opgevoed, wat at u als kind thuis/in huis?
- Hoeveel maaltijden eet u per dag?
- Wat betekent eten in uw cultuur?

ONTWERP STATEMENT

VRAGEN PROFESSIONALS:

- Wat is uw indruk over het kennisniveau van gezonde voeding in uw wijk?
- Bij welke groep zit de grootste drempel voor toegang tot gezonde voeding?
- Wat zijn de grootste uitdagingen of problemen binnen deze doelgroep en in de specifieke wijken in Amsterdam waar obesitas het meest voorkomt?
- Welke initiatieven zijn er al ingezet en hoe werken deze in de praktijk?
- Wat zijn kenmerken van succesvolle initiatieven?
- Wij denken zelf aan beïnvloeding van kennis over gezonde voeding binnen deze doelgroep. Welke interventies zijn effectief om die kennis bij ouders te vergroten?

ONTWERP STATEMENT

ACTIES:

BEZOEK SLOTERMEER MARKT PLEIN '40-'45

INTERVIEW BUURTKEUKEN, OKT, DOCK EN OUDERS MET KINDEREN

INTERVIEW GGD GEZOND LEVEN

ZORG2040 BIJEENKOMST: GEZONDE VOEDSELOMGEVING EN PREVENTIE

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN



“Boodschappen te doen in de supermarkt (Lidl/AH), want groente en fruit van de markt is goedkoper maar is niet lang houdbaar.”

“Gezond eten is duur, gezonde en minder gezonde maaltijden worden in de week afgewisseld.”

BEZOEK MARKT PLEIN '40-'45

“Geen drempel om aan gezonde voeding te komen.”

“Veel fruit en groente en bruin brood; wij eten geen fast food”



AH, Lidl, Turkse slager, markt.

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN



Meneer Sieger, vrijwilliger bij de Buurtkeuken, maar ook bij Buurtbuik

Buurtkeuken opgericht vanuit de kerk door René en Riske. **Voedseluitgifte, soep (lunch) en weggeefwinkel.**

Voedsel via Ekoplaza, AH en Turkse bakker.

Aanbod wisselend en laatste tijd wat minder.

Alleen maar gezond (vega, halal en lactosevrij).

Bij de *Buurtkeuken* komen mensen uit de buurt en daklozen, bij de *Buurtbuik* voornamelijk daklozen.

Er komen geen gezinnen en zelden kinderen.

Vrijwilligers zijn betrokken, maar willen niet

“weten” wat de “situatie” van de bezoekers is.

Doen werk uit liefde.



ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

We merken dat er een trend is
richting meer bewegen
en gezond leven.



OKT interview met Touria (Ouder- en Kindadviseur)

Organiseren themabijeenkomsten **alert zijn gezonde leefstijl en gezonde scholen** (bijvoorbeeld attenderen op gezonde traktaties op scholen).

Organiseren themabijeenkomsten op school zoals slapen, huiswerk, pesten en we werken samen met het ziekenhuis (diëtiste) bij obesitas.

We hebben **geen regie op de kinderen. De omgeving werkt niet mee.** Ouders hebben meer regie op de jonge kinderen.

We verwijzen ouders met een laag inkomen naar **De Groene Kans**

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

Samira (kinderopbouwwerker DOCK - sociaal domein)

"Veel kinderen zijn kieskeurig in wat zij willen eten en eten wat zij kennen". "Ouders willen het liefst dat het kind gewoon eet. Als het dan ongezond is, maar ze eten het wel op, dan is dat prima."

Tijdens kinderwerk activiteiten staan kinderen open voor de gezonde opties die wij aanbieden."

Ouders komen langs, zien wat wij op tafel zetten en zien dan voor het eerst dat hun kind bepaalde dingen wel eet in het buurtcentrum wat zij thuis niet willen eten.

"Kopen van gezonde voeding niet het grootste probleem is (veel ouders gaan naar de markt bereiden eieren en andere eiwitten voor hun kind), maar meer het **presenteren van gezonde voeding** aan kinderen en **kinderen betrekken bij het bereiden** van gezonde voeding.

Ouders zijn zich bijvoorbeeld niet bewust hoeveel suiker er in limonade, koekjes, ontbijtgranen etc. zitten.

We houden aan **80%** altijd gezond en **20%** iets ongezonds met kaders en mate.

"Meer behoefte aan interculturele workshops gezonde voeding en boodschappen doen ook voor moeders, vaders en verzorgers die nog bezig zijn te taal te leren. Ik maak vaak grapjes en visuele uitingen om ongezonde gewoontes in kaart te brengen."



ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

GD gezond leven Harm Wilzig - afdeling Gezond Leven van GGD.

GGD zet vooral activiteiten in op beleidsniveau:

- De inzet zit nu op Gezonde voedselomgeving.
- Verantwoordelijkheid neerleggen bij het individu is onmogelijk in de huidige obesogene omgeving.
- De disbalans van ongezond voedsel t.o.v. gezond voedsel (80/20) moet verschoven worden naar 50/50.
- Er zijn ook kleinere initiatieven zoals gezonde kantines en het aanbod van AUMC Albert Heijn To Go aanpassen.

Actie voor onze werkgroep:

Voorstel is om in Slotermeer mensen te interviewen met de vraag wat zij ervan vinden dat de hele Burgemeester de Vlugtlaan in Slotermeer bezaaid is met ongezonde voedingswinkels. Er is geen keuzevrijheid als je moet kiezen tussen *ongezond* en *ongezond*.

De uitkomsten mogen we als groep delen met het Programma Gezonde omgeving.



**GEZOND
LEVEN
MAKKELIJKER
MAKEN**



Sloter
meer



Albert Heijn plein '40-'45
020-6113269
Welkom in uw beste Albert Heijn!

AANTAL	OMSCHRIJVING	PRIJS	BEDRAG
	BONUSKAART		xx9312
	AIRMILES NR. *		xx4915
1	AH KERSEN	5,99 B	
0,277kg	KIWI GROEN	1,82	
	Prijs per kg	6,58	
0,301kg	CHIQUITA LOS	0,69	
	Prijs per kg	2,29	
1	PAKSOI	1,39	
0,615kg	BROCCOLI	1,66 B	
	Prijs per kg	2,70	
SUBTOTAAL			11,55
S	AHBROCCOLILO	-0,44	
S	AHKERSEN500G	-1,50	
UW VOORDEEL			1,94
	waarvan		
	BONUS BOX	0,00	
TOTAAL			9,61
ACTIES:			
MIJN AH MILES			





Slotermeer



ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

Sessie Gezonde voedselomgeving en preventie op 9-6-2026 van Zorg2040.



zorg
2040

Panel bestond uit Iris de Ridder (Huisarts in Amsterdam Zuidoost en mede-eigenaar van De Gezonde Coöperatieve Supermarkt), Jorrit Vervoordeldonk (Sustainability Program Manager bij PicNic) en Elke Godden (Postdoctoraal onderzoeker economische/zakelijke supermarktmechanismen bij AUMC).

We hebben als mens maar een bepaalde hoeveelheid weerstand die we kunnen bieden aan de prikkels van onze voedselomgeving. De afgelopen halve eeuw is een enorme toename ontstaan van prikkels tot ongezonde voedingsinname: ruim assortiment zoet, vet en zout, rode lampen boven het vleesassortiment in de supermarkt, zodat het vlees er aantrekkelijker uit ziet, snoep en zoet met cartoons op ooghoogte van kinderen en zoetigheid bij de kassa. Bij een klein divers aanbod, kan een mens eerder stoppen met eten, dan met een groot divers aanbod. De supermarkt biedt voor 60% voedsel welk bestaat uit de voedingsstoffen: suiker, tarwe en maïs (steeds weer in een andere combinatie) en wordt beheerd door 4 producenten.

- Ongezonde voeding mag worden aangeboden in de supermarkt, maar moet niet de standaard zijn.
- Onbewerkt voedsel verlaagt de kans op diabetes.
- Amsterdam Zuidoost krijgt een supermarkt gevuld met lokaal en betaalbaar voedsel, in de vorm van een coöperatie van lokale bewoners.
- PicNic personifieert het supermarktaanbod online, geeft korting bij PicNic-family pas op groenten, doet aan Vlees-swap (opties waarmee je vlees kunt vervangen aanbieden via de app), biedt dagverse maaltijden via PicNic kookt en deelt recepten.

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

Interview Ouder met 2 kinderen met obesitas -

Volgende vraag gesteld: Wat zou helpen om makkelijker gezondere voedingskeuzes aan te bieden aan je kinderen:

Ouder 1: Waar wij als ouders enorm mee geholpen zijn, is dat er op school met lunchmaatjes wordt gewerkt. Het eten wordt dagelijks verzorgd binnen de gezonde schoolaanpak, waarbij alle kinderen hetzelfde eten of kunnen kiezen uit gezonde opties. Juist die blootstelling op school, samen met andere kinderen, helpt enorm: kinderen zien elkaar eten, proberen sneller iets nieuws en ervaren gezonde keuzes op een leuke en vanzelfsprekende manier.

Ook ontstaat er zo op een positieve manier bewustwording rondom gezond eten. Dat merken wij thuis terug: onze zoon maakt makkelijker gezonde keuzes en eet nu dingen die hij eerder weigerde. Waar hij voorheen geen rauwkost at, vindt hij dat nu heerlijk als tussendoortje.

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

Interview Ouder met 2 kinderen -

Volgende vraag gesteld: Wat zou helpen om makkelijker gezondere voedingskeuzes aan te bieden aan je kinderen:

Ouder 2: Wat zou helpen, is als gezonde keuzes voor kinderen makkelijker, zichtbaarder en vanzelfsprekender worden gemaakt. Niet alleen thuis, maar juist ook op plekken waar kinderen veel tijd doorbrengen, zoals school of opvang. Als kinderen op een positieve manier kennismaken met gezonde voeding, bijvoorbeeld samen met andere kinderen, via leuke activiteiten of door vaste gezonde opties aan te bieden, wordt de drempel lager om iets nieuws te proberen.

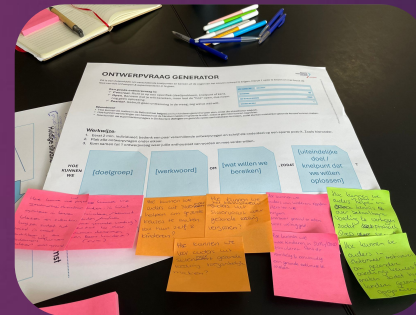
Voor ouders helpt het als je daarin niet alleen staat. Ondersteuning om dit thuis op een leuke en spelenderwijze manier met je kind door te trekken, kan daarbij erg helpend zijn. Wanneer kinderen buiten huis al gewend raken aan gezonde tussendoortjes en maaltijden, en je thuis handvatten krijgt om daarop aan te sluiten, wordt het makkelijker om gezonde keuzes onderdeel te maken van de dagelijkse routine.

ONTWERP RUIMTE AFBAKENEN

ONTWERPVRAAG

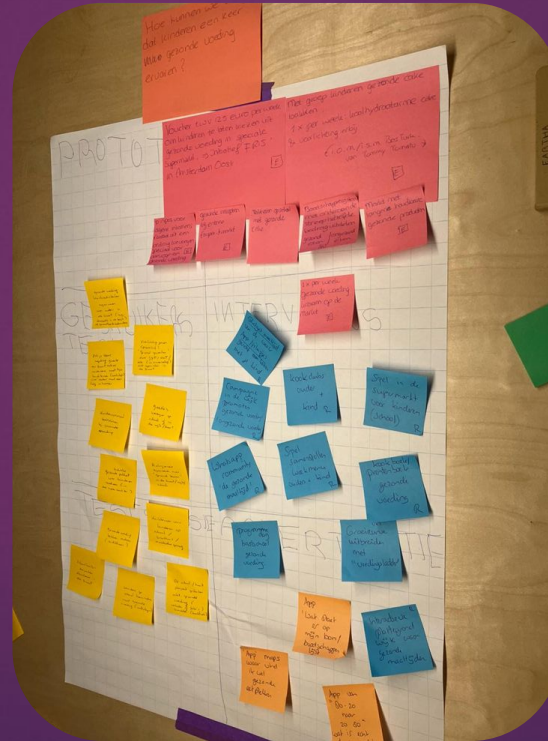
Hoe kunnen we kinderen van 4-9 jaar in Slotermeer ondersteunen OM vaker gezonde voeding te ervaren ZODAT kinderen gezonder opgroeien.

N=2
GEZINNEN met
kinderen in de
Burgemeester de
Vlugtlaan



ONTWERP & EXPERIMENT

100 ideeën



Kookworkshops
SCHOOL
BUURTHUIS

Gezond budget
recept van de
week

Interactieve
plattegrond

Kinderkookboek/
prentenboek

App - "Is mijn
boodschappenlij
st echt gezond"

Schooluitjes
gezond
boodschappen
doen

Whatsapp
community - "de
gezonde
maaltijd"

"Spel over
gezonde
voeding"

ONTWERP & EXPERIMENT

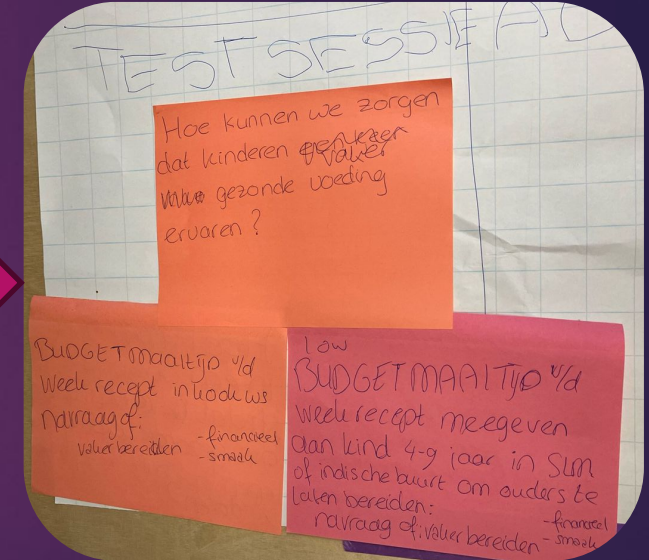
VEEL IMPACT

WEINIG MOEITE



WEINIG IMPACT

VEEL MOEITE



ONTWERP & EXPERIMENT

RECEPT VAN DE WEEK

Met als doel om kinderen vaker in aanraking te laten komen met gezonde voeding.

- 1) **Wekelijks een gezond en budget recept mee naar huis geven** (bijvoorbeeld op school)
- 2) **Samen koken in kookworkshop bij buurthuis** (en recept ook mee naar huis geven)



IMPLEMENTATIE & IMPACT

Gezin 1 (in Sloterveer) heeft met twee kinderen de pompoensoep geprobeerd en was tevreden over de smaak. Zal het vaker maken (echter wel meer in het najaar en de winter) en heeft daarbij Chilipeper toegevoegd voor extra smaak/pit. Bij interview was de tip van de ouder om **in plaats van de recepten in tekstvorm de recepten in de vorm van een filmpje toe te sturen**. Ook zou het mooi zijn als de kinderen bv. bij gelegenheid groente of fruit mee krijgen als extra beloning om het gerecht thuis met hun ouders te bereiden. Gezin 2 en 3 waren positief en hebben enkel de vragenlijst ingevuld.



IMPLEMENTATIE & IMPACT

Vragenlijst:

Men was positief, waarbij vooral ook het samen koken erg werd gewaardeerd. Men zou vaker zo een recept maken.

VRAGENLIJST EXPERIMENT

Afnemen na uitvoeren experiment:

1. Hebben jullie het recept samen met je kind(eren) gemaakt of besproken?
☒ Ja, samen gemaakt ☐ Ja, samen besproken maar niet gemaakt ☐ Nee

2. Heeft het recept geholpen om deze week een gezondere keuze te maken voor het eten van je kind(eren)?
☒ Ja, duidelijk ☐ Een beetje ☐ Nee ☐ Weet ik niet

3. Hoe makkelijk was het om het recept thuis te gebruiken?
☒ Heel makkelijk ☐ Redelijk makkelijk ☐ Niet zo makkelijk ☐ Niet gelukt

4. Heeft je kind door dit recept iets gezonds gegeten dat hij/zij normaal minder snel zou eten?
☒ Ja ☐ Een beetje ☐ Nee ☐ Weet ik niet

5. Zouden dit soort recepten jou helpen om vaker gezonder te koken en je kind bewuster te maken van gezonde voeding?
☒ Ja, zeker ☐ Misschien / een beetje ☐ Nee ☐ Weet ik niet

6. Waarom wel of niet?
...

Afnemen na uitvoeren experiment:

1. Hebben jullie het recept samen met je kind(eren) gemaakt of besproken?
☒ Ja, samen gemaakt ☐ Ja, samen besproken maar niet gemaakt ☐ Nee

2. Heeft het recept geholpen om deze week een gezondere keuze te maken voor het eten van je kind(eren)?
☐ Ja, duidelijk ☐ Een beetje ☒ Nee ☐ Weet ik niet

3. Hoe makkelijk was het om het recept thuis te gebruiken?
☐ Heel makkelijk ☒ Redelijk makkelijk ☐ Niet zo makkelijk ☐ Niet gelukt

4. Heeft je kind door dit recept iets gezonds gegeten dat hij/zij normaal minder snel zou eten?
☐ Ja ☒ Een beetje ☐ Nee ☐ Weet ik niet

5. Zouden dit soort recepten jou helpen om vaker gezonder te koken en je kind bewuster te maken van gezonde voeding?
☒ Ja, zeker ☐ Misschien / een beetje ☐ Nee ☐ Weet ik niet

6. Waarom wel of niet?



Pilot plan voor testen op basisschool, langere periode

IMPLEMENTATIE & IMPACT

Inzichten

Ons eerste inzicht: dit is geen simpel kennisprobleem. Veel ouders weten best wat gezonde voeding is. Maar weten wat gezond is, betekent nog niet dat gezond kiezen ook makkelijk is. Zeker niet als de omgeving voortdurend de andere kant op duwt. Zoals iemand van de GGD het scherp zei: je kunt de verantwoordelijkheid niet alleen bij het individu leggen in een omgeving die ons zo sterk verleidt tot ongezonde keuzes.

Ons tweede inzicht: kinderen staan vaak meer open voor gezond eten dan we denken, vooral als ze het samen met andere kinderen ervaren. In gesprekken hoorden we dat kinderen bij activiteiten in de wijk soms wél gezonde gerechten proberen die ze thuis weigeren. Niet omdat het moet, maar omdat het leuk is, omdat andere kinderen meedoen en omdat het op een ontspannen manier wordt aangeboden. Dat veranderde ons perspectief: gezonde voeding begint niet alleen bij uitleg, maar vooral bij positieve ervaring.

Ons derde inzicht: ouders willen vaak wel, maar hebben praktische handvatten nodig. Niet groot, ingewikkeld of belerend, maar klein, herkenbaar en haalbaar. Daarom kwamen we uit op ons idee: Recept van de week. Een gezond, betaalbaar en eenvoudig recept dat via school wordt meegegeven, met de uitnodiging om thuis samen te koken. Zo wordt school een brug naar thuis. Kinderen maken op een speelse manier kennis met gezonde voeding en ouders krijgen inspiratie om die lijn thuis door te trekken.

IMPLEMENTATIE & IMPACT

Take home message

Gezonde keuzes ontstaan niet alleen door kennis, maar door herhaling, positieve ervaringen en een omgeving die helpt. Als we willen dat kinderen gezonder opgroeien, moeten we gezond eten niet alleen uitleggen, maar vooral dichtbij, leuk en normaal maken.