



Voeding, Gezin & Buurt

Bereikbaarheid van gezond voedsel voor gezinnen met kinderen en een laag inkomen in grootstedelijke vooroorlogse arbeiderswijken in Amsterdam en Den Haag

Voeding, Gezin & Buurt

Bereikbaarheid van gezond voedsel voor gezinnen met kinderen en een laag inkomen in grootstedelijke vooroorlogse arbeiderswijken in Amsterdam en Den Haag

December 2023

Auteurs:

Elisabeth Piek (GGD Amsterdam)

Annelies van Loon (GGD Amsterdam)

Dit onderzoek werd financieel mogelijk gemaakt door de Academische Werkplaats Gezonde Leefomgeving met cofinanciering van de GGD Amsterdam. In samenwerking met Gemeente Amsterdam, GGD Haaglanden, GGD Hollands Midden, LUMC, Amsterdam UMC, Universiteit van Amsterdam, Diaconie Noord.

We danken met name alle deelnemers aan het onderzoek uit Amsterdam en Den Haag, stagiaires Estefania de los Rios Torres en Renée van Burk en onderzoeksteam van Families and Food Amsterdam Zuidoost.

Foto voorpagina: Olivier Middendorp.; Markt (2019) Beeldbank, Gemeente Amsterdam



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM



HET ONDERZOEK

Landelijk is er veel aandacht voor een gezonde leefstijl voor iedereen. Leefstijl gerelateerde gezondheidsproblemen, zoals ongezonde voedingsgewoonten komen vaker voor in stedelijke vooroorlogse wijken dan gemiddeld, vooral onder inwoners met een lage sociaaleconomische status (SES) ([Toolkit Preventie in de wijk | RIVM](#), 2019). Er zijn omstandigheden die leiden tot een ongezonde leefstijl. Een ongezonde leefstijl heeft negatieve effecten voor de gezondheid, gezondheidsperceptie en levensverwachting.

Onder 23 gezinnen in vooroorlogse arbeiderswijken in Amsterdam en Den Haag is onderzoek gedaan naar de bereikbaarheid van gezond voedsel voor gezinnen met kinderen en een laag inkomen. Er is gekeken naar individuele, sociale, fysieke en online factoren die het kopen en bereiden van gezond voedsel beïnvloeden.

Onderzoeksvragen:

Welke factoren in de (online) voedselomgeving bevorderen en belemmeren het kopen en eten van gezond voedsel voor gezinnen met een laag inkomen in grootstedelijke vooroorlogse arbeiderswijken?

- Welke perceptie hebben bewoners over gezonde voeding?
- Welke factoren zijn belangrijk voor bewoners bij het maken van voedselkeuzes?
 - individuele situatie
 - sociaal en culturele factoren
 - online en fysieke voedselomgeving
- Wanneer slagen bewoners er wel in gezond voedsel te kopen?

Over de respondenten:

- 12 moeders en 1 vader uit Den Haag; Noordpolderbuurt, Laakhaven-Oost, Laakkwartier-Oost, Moerwijk-West;
- 10 moeders uit Amsterdam; Volewijk, IJplein/Vogelbuurt;
- Gezinsamenstelling; 12 eenouder gezinnen en 11 tweeouder gezinnen;
- minimaal 1 thuiswonend kind < 18 jaar;
- gemiddeld 2 kinderen per gezin;
- gezinsinkomen lag op maximaal 120% van het wettelijk sociaal minimumloon;
- gezinnen hebben te maken met voedselonzekerheid
- Culturele achtergrond: Egyptisch, Dominicaans, Marokkaans, Nederlands, Sri Lankaans, Sudanese, Surinaams, Syrisch en Tanzaniaans.

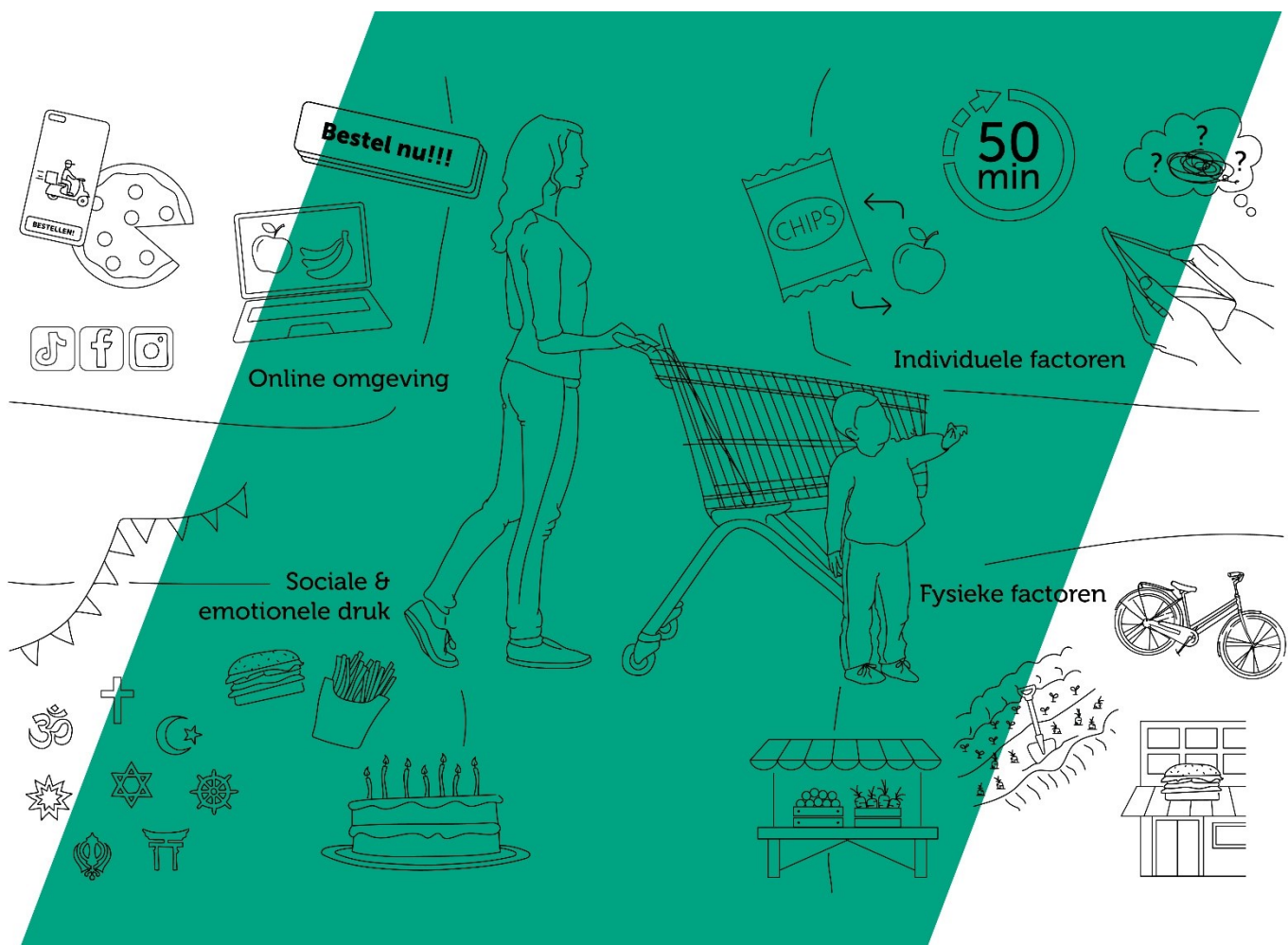
Voedselzekerheid houdt in dat je altijd fysieke, sociale en economische toegang hebt tot voldoende, veilig en gezond voedsel. De mate van voedsel(on)zekerheid is berekend d.m.v de U.S Department of Agriculture's Six-item Food Security Questionnaire (NL versie).

Methode

Data is verzameld d.m.v van:

- Intake-vragenlijst
- Foto opdracht voor deelnemers;
- Interviews aan de hand van door deelnemers gemaakte foto's van maaltijden en voedselomgeving;
- Wandelingen in de buurt.

DE RESULTATEN IN EEN NOTENDOP



De meeste huishoudens uit vooroorlogse arbeiderswijken in Den Haag en Amsterdam ervaren moeite in het kopen en bereiden van gezonde voeding.

Hoewel de wijken beschikken over diverse voedselaanbieders bestaat het betaalbare aanbod volgens de deelnemers voornamelijk uit ongezonde alternatieven en staat het gezonde voedselaanbod onder druk. Deelnemers zien het belang in van een gezonde leefstijl en hechten waarde aan vers en gevarieerde voedingsmiddelen, mits deze voor hen fysiek en economisch toegankelijk zijn.

Biologisch eten wordt gezien als de meest gezonde, maar financieel minst toegankelijke voedselkeuze. Groente en fruit wordt als (te) duur ervaren en koolhydraatrijke voeding als goedkopere optie. De smaakvoorkeur van kinderen is van grote invloed op de voedselkeuzes van ouders op zowel ongezond als gezond gedrag. Indien digitaal vaardig maakt men van online reclame gebruik om de beste voedselaanbiedingen te zoeken van de aanbieders in de buurt.

Ouders kopen zelden online boodschappen en (online)maaltijden worden zelden besteld door ouders, men wil zien wat men koopt, zo mogelijk ook zelf verbouwen wat men eet indien voedselinitiatieven als volkstuinen bereikbaar zijn. De ervaren uitdagingen om dagelijks gezond voedsel te kopen en koken wordt voornamelijk bemoeilijkt door:

- Onvoldoende financiële middelen; het voedsel is of beperkt gezond of voornamelijk ongezond, alleen gezond lijkt geen optie;
- Sociale en emotionele druk die deelnemers ervaren wanneer kinderen (on)gezonde voedselvoorkeuren hebben die passen binnen het beperkte voedselbudget en de maag vult;
- De aantrekkelijkheid van goedkoop, lekker en ongezond voedselaanbod en (ongezonde) aanbiedingen online en in de buurt, dit beïnvloedt met name de kinderen en jongeren;
- Beperkt aantal locaties in de buurt, zoals de markt, waar voordelig gezond voedsel kan worden gekocht of buurt-/volkstuinen waar zelf groenten kan worden verbouwd.

In het laatste hoofdstuk gaan we aan de hand van quotes van de gezinnen waar we mee spraken nader in op deze resultaten.

AANBEVELINGEN

Van deelnemers voor deelnemers

Om goedkoop en gezond te koken en eten:

- Houdt vast aan gezonde (traditionele) receptuur;
- Houdt aanbiedingen in folders en online in de gaten voor;
- Haal voedingsmiddelen bij verschillende voedselaanbieders;
- Koop groente en fruit aan het eind van de dag op de markt;
- Betrek kinderen bij het doen van boodschappen aan de hand van duidelijke afspraken en een vooraf opgestelde boodschappenlijst;
- Bezoek ook de buurtmoestuin en/of boer als die in de buurt zijn;
- Deel kennis over gezonde aanbiedingen, aanbieders en lokale voedselinitiatieven met je sociale netwerk.

Van deelnemers voor gemeentelijk en landelijk beleid:

Om het eten van gezond voedsel te stimuleren:

- Maak ongezond voedsel duur en gezond voedsel goedkoop;
- Stimuleer gezonde voedselaanbieders om zich in wijken buiten stadscentra te vestigen;
- Stimuleer voorzieningen als buurttuinen en/of volkstuinen.

Van de **onderzoekers** voor **gemeentelijk en landelijk beleid**:

Lokaal

- Zorg ervoor dat de gezonde voedselkeuze beschikbaar, toegankelijk en betaalbaar is;
- Blijf investeren in gezonde scholen, kinderopvang en buurtcentra;
- Stimuleer marktkramen met betaalbaar gezond voedsel in buurten;
- Maak met name voor mensen met een laag inkomen buurt- en volkstuinten beschikbaar voor het zelf verbouwen van groenten en fruit;
- Maak reizen met openbaar vervoer buiten de buurt financieel mogelijk zodat het
- Hoewel er geen Voedselbanken nodig zouden moeten zijn, is het van belang dat het aanbod voor alle ingeschreven gezinnen toereikend is;
- Organiseer en stimuleer structureel ontmoetingsplekken voor gezonde kookactiviteiten gericht op jongeren in de buurt;
- Biedt structureel wijkgerichte informatiebijeenkomsten en cursussen in de buurtruimten of supermarkt gericht op gezonde leefstijl en met name gezonde voeding met focus op gezelligheid en gezondheid en niet op armoedeproblematiek;
- Stem af met supermarkten in de buurt om betaalbaar en gezond eten vindbaar te maken en gezonde (traditionele) receptuur te delen met bewoners;
- Ontwikkel of benut oudertrainingen voor omgaan met ongezonde voedselomgeving, voedselwensen van kinderen en loskoppelen van troosten/vieren/belonen met ongezond voedsel;
- Overweeg geormerkte en laagdrempelige aanvullende voorzieningen voor het kunnen aanschaffen van groenten en fruit. Dit voorkomt dat gezinnen geld noodgedwongen uitgeven aan energiekosten of andere lasten.

Landelijk

- Blijvende aandacht voor het sociaal minimum. Om bestaanszekerheid en daarmee voedselzekerheid te verhogen moet het sociaal minimum omhoog zodat de financiële basis waarop mensen kunnen terugvallen voldoende is om gezond van te kunnen leven met hun gezin;
- Zet in op de landelijke lobby voor het goedkoper maken van groente en fruit ([Position-paper-afschaffing-BTW-Groente-Fruit.pdf \(ggdghor.nl\)](#))
- Zet met een landelijke lobby in op nieuwe lokale wet- en regelgeving gericht op variatie van gezond en betaalbaar voedselaanbod, met name in de wijken waar relatief veel mensen wonen in een financieel kwetsbare positie;
- Zet in op verbieden van ongezonde (online)voedselmarketing gericht op kinderen en jongeren.

Meer weten over de onderzoeksmethode?

Lees dan verder in de [Veldwerkgids Voeding, Gezin & Buurt, 2023](#) behorend bij dit onderzoek.

DE RESULTATEN AAN DE HAND VAN QUOTES

Aan de hand van quotes van de gezinnen waar we mee spraken gaan we op de volgende pagina's in op verschillende factoren die samenhangen met de keuzes die gezinnen maken:

- Welke perceptie hebben bewoners over gezonde voeding?
- Welke factoren zijn belangrijk voor bewoners bij het maken van voedselkeuzes?
 - Individuele factoren
 - Sociaal en culturele factoren
 - Online voedselomgeving
 - Fysieke voedselomgeving
- Wanneer slagen bewoners er wel in gezond voedsel te kopen?



Welke perceptie hebben bewoners over gezonde voeding?

'Gezonde voeding heeft veel voordelen'

Deelnemers zijn overtuigd van de voordelen van vers en gevarieerd voedsel dat thuis is bereid en zetten zich in om een uitgebalanceerd dieet te plannen en te volgen.



"Groenten en fruit zijn erg belangrijk. Ja, elke dag voor mij. Ik eet elke dag gezond voedsel. Ik moet een beetje fruit eten, een beetje groenten, eiwitten en bijvoorbeeld vlees...en een beetje rijst."

'Gezonde voeding zorgt voor een goede gezondheid'

Mensen hebben vaak persoonlijke gezondheidsredenen, zoals het voorkomen of beheersen van chronische ziekten, als motivatie om gezond te koken en te eten. In 40% van de deelnemende huishoudens komt een chronische ziekte voor, meestal bij volwassenen, maar in sommige gevallen ook bij kinderen. Voorbeelden hiervan zijn hart-, nier-, schildklierproblemen, type 2 diabetes, mobiliteitsproblemen, hoge bloeddruk en het prikkelbare darmsyndroom.



"Ik zeg altijd dat voedsel gezond moet zijn, het moet gezond zijn. Mijn man is ziek, daarom geloof ik dat het belangrijk is dat hij gezond eet. Hij heeft een probleem met zijn hart en de bloedtoevoer naar zijn hersenen, hij heeft een hoge bloeddruk."

"Gezond eten is onbetaalbaar"

Voedselkeuzes worden sterk beïnvloed door kennis over voeding, prijzen en aanbiedingen. Biologisch eten wordt beschouwd als de gezondste optie, terwijl gezond eten in het algemeen als kostbaar of zelfs onbetaalbaar wordt beschouwd.



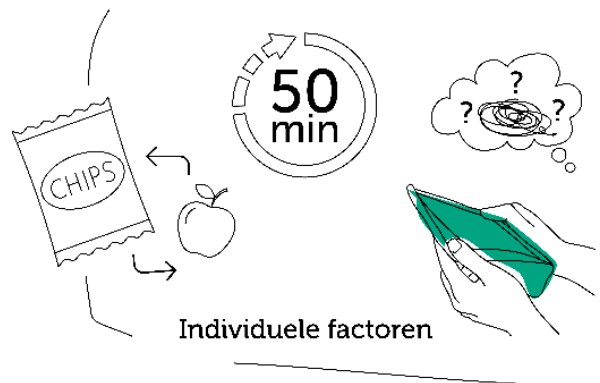
"Ja, ik hou van dingen die biologisch zijn ook. Ik koop niet hier, is duur. Maar ja, ja ik vind het goed [...] Ja, als je gezond wilt eten, kost [het] geld."



Welke factoren zijn belangrijk voor bewoners bij het maken van voedselkeuzes?

De onderzoeksresultaten wijzen uit dat zowel belemmerende als bevorderende factoren binnen de **individuele, sociale, fysieke** en **online** omgevingen van invloed zijn op de voedselkeuzes die worden gemaakt.

Individuele factoren



Gemak en energie

Elementen zoals tijdsdruk als gevolg van een drukke levensstijl, incidentele vermoeidheid of ziekte bemoeilijkten gezonde voedselkeuzes.



“Na een lange dag; gewoon echt een activiteit buiten of werk en dan heb ik de neiging gewoon echt pizza te bestellen. Iets kant en klaar gewoon echt huppakee, maar dan zorg je voor een beetje groente erbij. [...] Als het niet lukt om te koken, als ik ziek ben, dan stappen we allemaal naar de makkelijke oplossing.”

Persoonlijke smaakvoorkeur

Wat als lekker wordt ervaren, speelt duidelijk mee bij het vormgeven van persoonlijke voedselvoorkeuren, dit geldt voor zowel volwassenen als kinderen en tieners. Meerdere deelnemers associëren ongezond eten met lekker.



“Ik wil graag wat gezond eten, maar soms doe ik dat gewoon niet, omdat ik van ongezond houd.”

“Daarnaast maken we ook wel eens lekkere toetjes. Ik bedoel van het is toch niet allemaal 100% gezond. Ik bedoel gezond vind ik wel heel belangrijk, maar je moet jezelf ook niet straffen en te zeggen van ja, je mag geen ijsje of niet iets lekkers.”



Gestegen kosten

Ondanks de fysieke beschikbaarheid van gezond voedsel, vormt financiële draagkracht volgens de meeste deelnemers een aanzienlijke barrière voor het verkrijgen van toegang tot gezonde voeding. Deelnemers voelen allemaal de impact van de gestegen energiekosten en prijsinflatie van voedingsmiddelen. In elk huishouden werden kostenbesparende tactieken toegepast bij het inkopen van voedsel. Een veelvoorkomende was het verminderen of vervangen van fruit en rauwkost voor koolhydraatrijke alternatieven zoals brood, rijst, pasta en aardappels. Ook werd er regelmatig gezocht in de 'koopjes' koelkast van supermarkten naar afgeprijsde producten.



"En tomatenpuree moet altijd in huis beschikbaar zijn. Waarom, die tomatenpuree is goedkoop. Op de eerste plaats komt goedkoop. [...] En tomaat is, nu, ik kan geen tomaten kopen, heel erg zo duur. (Ik) moet kiezen [...]."

"Gezond eten kopen lukt wel, maar iedere dag gezond te eten, dat lukt dan weer niet. [...] Omdat ze een minimum inkomen heeft en eigenlijk daarmee rond moet komen. Alles is heel duur geworden. [...] Dus compenseert mijn moeder zeg maar dan met aardappels, of met rijst, of met macaroni [...]."



Beperkte middelen

Gezinnen, in het bijzonder kinderen en tieners verlangen niet alleen naar ongezond voedsel, maar ook naar gezonde opties. Ouders ondervinden financiële uitdagingen bij het vervullen van deze voedingsbehoeften.



"Ja mama ik wil sla'. Ik zeg: 'Ja, wachten.' Als ik mijn jongste dochter hoor zeggen: 'Ja mama ik hou van druiven. Waarom koop je geen druiven en kiwi en die?' Ik zeg: 'Ja, ik heb alles wat je zegt [onthouden] in mijn hoofd. Op een dag geef ik het aan jou, wacht even'."

Ouders reserveren "duur" gezond voedsel voor de kinderen

Hoewel deelnemers inzien dat gezond voedsel ook voor hen van groot belang is moeten ze door gebrek aan financiële middelen toch keuzes maken. Sommige kiezen er dan voor de gezonde voedingsmiddelen, zoals fruit en groenten, voor de kinderen te bereiden en deze zelf over te slaan.



"Ja, groente en fruit [zijn] belangrijk, maar groente, misschien het fruit [voor mij] niet [op de] eerste plaats, maar [voor de] kinderen wel [als] eerste, maar die groenten zijn belangrijk voor iedereen."

Ongezonder lijkt betaalbaarder

Voor veel ouders lijkt het kopen van ongezonde voedingsmiddelen de meest voor de hand liggende oplossing om te voldoen aan de uiteenlopende voedselbehoeften van hun kinderen en tieners in combinatie met het beperkte budget voor voeding. De volgende quote illustreert hoe een deelnemer weinig keuzemogelijkheden ervaart als haar kind van gezonde ingrediënten een gerecht wil bereiden.



“Als ik geen hoofdpijn wil, moet ik ongezond kopen of dingen koken die duur zijn.[...] ‘Ja, ik heb geen paprika hier.’ Mijn, mijn zoon wil altijd paprika snijden, tomaat en uh, ja met ui [...] hij wil zelf dingen maken. ‘Ja, wat is dit leven, wij hebben ook geen tomaat en paprika.’ Ik zeg: ‘Ja tomaat en paprika [kosten] zes euro, wat moet ik doen?’”

Sociale factoren

De meerderheid van de deelnemers en hun gezinnen nam actief deel aan de Ramadan tijdens het onderzoek. Voor sommige gezinnen betekende dit een tijdelijke aanpassing van hun eetgewoontes en dieet, terwijl andere gezinnen hun gebruikelijke inkoop- en bereidingsroutines behielden.



Voedselvoorkeuren kinderen

Vaak werden de voedselkeuzen in grote mate beïnvloed door de vaak ongezonde voedselvoorkeuren van kinderen. Ouders worstelen hiermee en neigen eraan toe te geven zodat hun kinderen in ieder geval iets eten. In enkele gevallen leidde dit tot een dieet bij de kinderen die voornamelijk uit ongezonde ingrediënten bestond.



*“Mijn kinderen eten meer chocola en koekjes, dat koop ik echt veel meer. Het fruit is minder dan die koekjes in mijn huis. [...] Ja, niet gezond vergeleken met fruit [...]. En de kinderen beslissen wel mee.[...] Ik koop die groente eigenlijk voor mijzelf, dus *haha* de kinderen eten [dat] niet. Maar voor haar [dochter] zeg ik ja, het is beter om gewoon iets te nemen, ook als het niet gezond [beter] dan niks.”*

Dwingende ongezonde voedselvoorkeur van kinderen lastig voor de meeste ouders

Naast het feit dat de voedsel- en smaakvoorkeuren van kinderen van invloed zijn op wat ouders kopen en koken, vinden veel ouders het moeilijk om ongezonde snacks en maaltijden voor hun kinderen te weigeren als ze daar om vragen, vooral wanneer er geen gezond en betaalbaar alternatief voor handen lijkt te zijn. Bovendien wordt de consumptie van ongezonde snacks en maaltijden vaak gezien als een onderdeel van opgroeien en wordt het regelmatig gebruikt als beloning of om andere tekorten te compenseren.



"Af en toe beloning voor hen [...] Zij willen namelijk McDonalds.[...] Gisteren heeft zij (dochter) de zwemdiploma A gehaald. Zij was heel blij ja, oké wij gaan naar buiten. Ik heb geprobeerd om 30 euro te sparen om buiten te gaan eten [...]."

Bi-cultureel koken

De kinderen van de meeste deelnemers groeien op in een mix van de meer westerse fastfoodcultuur en die van hun ouders, die vaak afkomstig zijn uit een andere cultuur. Veel ouders houden rekening met de verschillende smaakvoorkeuren binnen hun gezin. Dit leidt ertoe dat er bij sommige deelnemers verschillende gerechten op tafel verschijnen.



"Zij (dochter) lust ons eten niet, Marokkaanse eten bedoel ik, dus ik eet anders dan haar. [...] zij houdt meer van macaroni, pizza dat soort eten, patat. Nee ik niet. Ik eet Marokkaanse."

"[...] mijn manier van koken nu is veranderd vergeleken met vroeger. Bijvoorbeeld, als mijn kind in de keuken komt, ik kook niet alleen één gerecht, soms twee, of een beetje voor het kind.[...]"



Cultuur en religie

Verschillende deelnemers eten aan de hand van religieuze voedselvoorschriften en culturele gewoonten en beschouwen dit als gezond. Gezondheidsvoordelen werden door sommige deelnemers toegeschreven aan het beperkt of helemaal niet eten van vlees, het toepassen van een vegetarisch dieet, het niet consumeren van alcohol en het vasten tijdens de Ramadan.

Speciale gelegenheden

De deelnemers meldden dat ze zelf zelden of nooit buitenshuis maaltijden nuttigen, voornamelijk vanwege beperkte financiële middelen. In sommige gevallen, zoals bij het vieren van een verjaardag, kozen ouders ervoor de kinderen te trakteren op een maaltijd buitenshuis en sloegen dan zelf een maaltijd af om kosten te besparen.



"Misschien mijn kinderen als ze jarig zijn, misschien een keer per jaar [...] mijn dochter [...] gaat met vriendinnen, ook met haar zusje, ik [zelf] niet."

Voedsel(tips) delen met anderen

Hoewel de deelnemers te maken hebben met voedselonzeekerheid, is het delen van voedsel met personen buiten het gezin en het geven/ontvangen van tips rondom de vindbaarheid van betaalbare en gezonde voeding een terugkomend onderwerp in het onderzoek, die door deelnemers als positief wordt ervaren. Het thema (gezond) en betaalbaar voedsel staat centraal in het leven van de deelnemers en verbindt hen met andere huishoudens in vergelijkbare situaties.



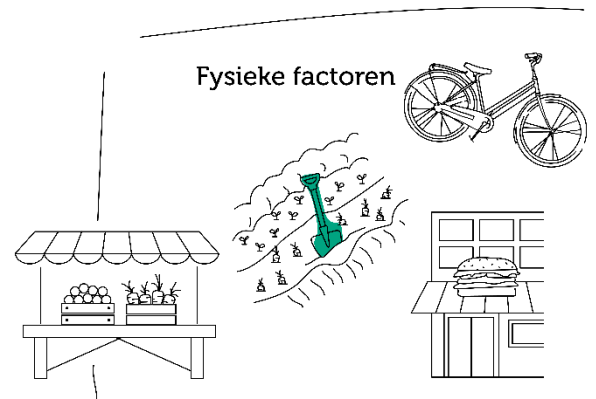
"Ja, ik help ook oude mensen [...] Heel veel mensen [met dezelfde moedertaal] vragen aan mij [welk voedsel] goed voor hen is. Ik geef dan aan 'dat is goed voor u, dat is niet goed voor u, uhm niet gezond voor u'."

"Delen ook. Ik vind het goed.[...] Mijn kinderen houden van vis ook. Ik geef een beetje ook [aan de] buurvrouw."



Fysieke voedselomgeving

Hoewel deelnemers zich in een omgeving met een ruim voedselaanbod bevinden, staat het gezonde voedselaanbod onder druk. De afstand tussen de woonplaats van deelnemers en het type voedselaanbieders speelt een grote rol spelen bij de te maken voedselkeuzes.



Afstand en vervoer

Het fysiek bereiken van gezond en betaalbaar voedsel is niet even eenvoudig voor alle bewoners. De meeste deelnemers doen hun dagelijkse boodschappen lopend of met de fiets en blijven hiervoor dicht in de buurt en voelen zich aangewezen op het beschikbare aanbod in de buurt. Het gebrek aan vervoersmiddelen en de hoge kosten van het openbaar vervoer vormen een belemmering om winkels buiten hun woongebied te bezoeken. Daarnaast is het combineren van andere dagelijkse activiteiten in de buurt met het doen van boodschappen een pre, dit bespaart tijd.



"En waarom de Jumbo en waarom de Aldi? Omdat ze dichterbij zijn [...] liever was de Lidl naast ons, maar helaas is die echt ver weg. Dus kan het niet. [...] je moet met de tram. Heel veel haltes, kost ook geld."

Variatie en gezonde voedselaanbod van belang

Deelnemers kopen voedingsmiddelen bij verschillende voedselaanbieders en zijn dagelijks bezig met het zoeken en vergelijken van aanbiedingen. Het feit dat er een divers voedselaanbod beschikbaar is en meerdere aanbieders aanwezig zijn wordt als positief ervaren, met als kanttekening dat er ook grote behoefte is aan een meer gezond en betaalbaar voedselaanbod in de buurt. Markten worden regelmatig bezocht, waarbij deelnemers rekening houden met het tijdstip waarop voedingsmiddelen op z'n goedkoopst verkrijgbaar zijn. Echter, er wordt in Amsterdam ook ervaren dat het aantal betaalbare groente en fruitkramen in de buurt afneemt.



"Op de (Haagse) markt weet ik dat aan het einde van de dag de mensen die op de markt werken, voedselproducten overhouden die ze niet mee naar huis willen nemen. Dus, bijvoorbeeld producten die normaal gesproken voor 5 euro verkocht worden. Verkopen ze aan het einde van de dag voor 3 euro."

Buurt heeft overvloed aan ongezonde verleidingen

De eetgelegenheden in de buurt bestaan voornamelijk uit fastfoodrestaurants en snackbars. Dit sluit in veel gevallen niet aan op de gezondheidswensen en voedselbehoeften van bewoners. Desondanks hebben de ongezonde verleidingen een groot bereik, ook onder kinderen en jongeren en er is weinig tegenwicht omdat er geen gezonde én betaalbare concurrentie in de buurt aanwezig is.



"Er is (in de buurt) geen restaurant dat gewoon gezond eten verkoopt. [...] Ik ken veel restaurants, maar die doen alleen gezond, maar niet hier. In het centrum. [...] Ja, maar niet in deze wijk. Jammer hè?"

"En mijn kinderen kopen het ook. Kapsalon. Ja, mijn zoon koopt veel kapsalon. Soms staat hij daar, gaat erheen om te eten en soms brengt hij het mee naar huis. [...] Ja, in de buurt."



Kinderen en jongeren vragen en consumeren het vaakst snacks en ongezonde, maar relatief goedkope maaltijden van buitenshuis. Ouders haalden en betaalden dit regelmatig zelf voor de jongere kinderen of gaven daar wat kleingeld voor aan de kinderen. Zelfs wanneer ouders thuis veel aandacht besteden aan gezonde voeding is de fysieke voedselomgeving rijk aan ongezonde verleidingen en vereist telkens weer het vermogen om bewuste en onbewuste verleidingen uit de omgeving te weerstaan.



"Bijvoorbeeld wanneer we in de supermarkt zijn, zegt mijn zoon: 'Mama' en wijst naar een product met chocolade, ook al eet hij geen chocolade, maar hij denkt dat hij het wil. [...] Hij wil dat eten, maar ik zeg: 'Nee, dat wil ik niet.' [...] Het is belangrijk om gezond eten te kiezen voor kinderen [...]. Als hij gezond voedsel wil, koop ik dat voor hem."

Vanaf jongs af aan gezond en betaalbaar boodschappen leren doen

Een klein aantal deelnemers betreft hun kinderen actief bij het doen van boodschappen, met als doel hen van jongs af aan te leren hoe ze gezonde en betaalbare producten kunnen kiezen in een verleidelijke voedselomgeving. Een degelijke voorbereiding met een vooraf opgestelde boodschappenlijst en strikte afspraken waaraan de kinderen zich moeten houden lijken de kans op succesvolle aankopen van gezonde en voordelige producten te vergroten.

Bijverdienen als maaltijdbezorger

Onderstaande quote illustreert hoe in het bijzonder jongeren vanaf 16 jaar die als maaltijdbezorger werken gemakkelijk aan ongezond voedsel komen voor zichzelf en andere gezinsleden wanneer ze dit meenemen naar huis.



"Mijn zoon is het niet altijd thuis [...] die verdient ook zijn eigen centjes en eet ook wel buiten de deur[...] hij heeft een baantje bij [maaltijdbezorgdienst]. [...] En ik waarschuwde hem ervoor [voor zijn gezondheid] dat leer ik mijn kinderen nu wel, van ga niet denken dat je alles kan eten."

Maatschappelijke voorzieningen

Naast de thuisomgeving spelen locaties, zoals kinderopvangcentra, scholen en buurtinitiatieven, een cruciale rol in het aanleren en stimuleren van gezonde eetgewoontes bij kinderen en jongeren. Deelnemers erkennen en onderschrijven dit aan de hand van de eigen ervaringen.



"[...] De eer is niet aan mij, want ja, ik koop wel snoep, chips af en toe, maar dan blijft het gewoon echt in een kast. [...] Ik hou niet van broccoli maar dat hebben ze ook in de kinderopvang gegeten. De oudste die houdt eigenlijk niet van de rijst, maar dat hebben ze ook daar leren eten [...] de kinderopvang heeft het ook een beetje leuker gemaakt."

Voedselbank wordt minimaal bezocht

Een klein deel van de gezinnen maakt gebruik van de Voedselbank.



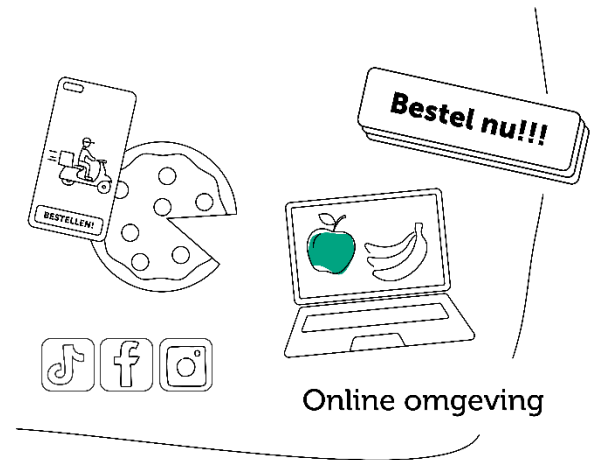
"De laatste tijd krijg ik wel veel van de voedselbank [...] brood en kaas en ook vaak nog warme soep of pastasaus. Ja, dus daar doe ik echt wel een paar dagen mee voordat het op is."

Er zijn verschillende redenen waarom de andere gezinnen niet bij de Voedselbank komen:

- Het beschikbare aanbod voldoet niet aan hun voedselvoorkeuren en religieuze voedselvoorschriften.
- De deelnemers hebben het gevoel dat er andere gezinnen zijn die meer behoefte hebben aan hulp dan zijzelf.
- Tijdens het moment van voedseluitgifte hebben sommige deelnemers negatieve ervaringen gehad met vrijwilligers van de voedselbank en voelden ze zich vernederd.
- Sommige gezinnen of potentiële kandidaten komen niet in aanmerking voor deze ondersteuning. De redenen hiervoor waren niet altijd duidelijk.

Online voedselomgeving

Met de online voedselomgeving bedoelen we zowel online reclames, digitale folders, pushberichten en online bezorgdiensten voor boodschappen en maaltijden.



Taal- en digitale vaardigheden

De online voedselomgeving blijkt beperkt toegankelijkheid te zijn voor een deel van de deelnemers vanwege de vereiste taal- en digitale vaardigheden.



"Vroeger in de coronaperiode en ik geen boodschappen kon doen, probeerde ik één of twee keer (online bestellen), maar het lukte niet. Daarom ben ik ermee gestopt."

Bij de meeste deelnemers is sprake van terughoudendheid als het gaat om het online bestellen van (vers) voedsel. De enkele deelnemer die dit wel doet, beperkt zich voornamelijk tot het bestellen van producten met een lange houdbaarheid. De vrees om ingrediënten of maaltijden van lage kwaliteit en in onvoldoende hoeveelheid te ontvangen, evenals de vrees voor hoge kosten, draagt bij aan de aarzeling bij het online bestellen naast de vrees voor hoge kosten.



"Nee, nooit geprobeerd. [...] Misschien bestel je iets dat niet klopt."

"Als we naar de supermarkt gaan, kun je het ook zien. Je pakt ook wat je wilt. Als je het (thuisbezorgd) krijgt, wie garandeert dat het een goede bak met aardbeien of dergelijks is. Snap je wat ik bedoel? Dus nee, ik vind het ook leuk om boodschappen te doen."



Online voedselomgeving ter oriëntatie aanbiedingen

De online voedselomgeving (in de vorm van reclamefolders) wordt door sommige deelnemers nauwlettend in de gaten gehouden om aan voordelige acties en aanbiedingen te komen die vervolgens fysiek in de winkel worden gekocht. Online informatie over aanbiedingen wordt gedeeld binnen een breed netwerk.



“Nou gelukkig lig ik dan in bed en heb ik mijn telefoon in mijn handen. En dan ga ik scrollen en dan maak ik screenshots. We hebben toevallig ook een Ladies club en als ik dan die screenshots maak, dan stuur ik het door, hè. Soms vinden de kinderen wel de pakjes lekker van limonade of, weet je wel, voor in de zomer. Of waterijsjes die ineens in de aanbieding zijn die heel duur zijn. Dus dat ja. Maar hoeveel tijd, ja ik denk dat ik daar wel, uh, continu onbewust mee bezig ben. Het is nu onbewust. Het was eerst bewust, maar nu is het echt onbewust gewoon, gewoon doen. En dan benoemen.”

Voedselindustrie bereikt kinderen en jongeren via sociale media

Naarmate kinderen ouder worden, halen ze steeds meer inspiratie voor voedsel uit zowel hun directe omgeving als digitale bronnen. Voedselmarketing bereikt kinderen en jongeren via populaire online platforms en sociale media, zoals YouTube, Instagram en TikTok. Ouders ervaren dit als dwingend met financiële consequenties voor het beperkte voedselbudget.



“Mijn zoon keek, weet je kinderen van deze tijd naar TikTok en keek naar een recept. Een soort salademix met mais, paprika, komkommer, tomaat en zegt: ‘Nee ik wil die salade eten vandaag.’ Ik zeg: ‘Alsjeblieft, ik heb geen komkommer, geen tomaat.’”

Jongeren handig met maaltijdbezorgapps

In tegenstelling tot ouders gebruiken jongeren vaker bezorgapps voor het bestellen van met name fastfood en snackbarmaaltijden. Onduidelijk was het financiële aandeel van de ouders hierin. Tieners en jongvolwassenen betaalden in sommige gevallen de bezorgmaaltijden zelf vanuit de verdiensten van hun bijbaan.



Wanneer slagen bewoners er wel in gezond voedsel te kopen?

Vorbereid boodschappen doen

Bewoners merken verschil in hun voedselkeuzes wanneer zij gericht en niet te vaak boodschappen doen, hierbij helpt een goede voorbereiding vóór het doen van boodschappen. Het verkleint de kans op het doen van verleidelijke en in veel gevallen ongezonde impulsinkopen.

Gezond kopen makkelijker voor twee-ouder gezinnen

Het blijkt makkelijker om gezond voedsel te kopen voor gezinnen waarin twee ouders aanwezig zijn, die samen de verantwoordelijkheid delen voor het doen van boodschappen. Dit wordt in de meeste gevallen gecombineerd met andere taken, zoals gezins- en buitenschoolse kinderactiviteiten.



“Ja, als het fruit een beetje op is, dan moet hij naar de markt om fruit te halen voor de kinderen fruit.[...] Hij brengt ons naar zwemmen. Ik ben bezig met de kinderen en hij (gaat) op een laat tijdstip naar de markt. Bijvoorbeeld een eitje kopen, op een later tijdstip koopt jij er twee (in plaats van een). Dat is (het) goedkoopste voor het hele gezin.”

Gezinnen met auto vergroten vaker winkelgebied

Het beschikken over een privé- of leenauto houdt voor sommige bewoners in dat zij boodschappen kunnen doen bij voedselaanbieders buiten hun wijk en daarbij voordeliger inkopen voor een langere periode. Het voordeel hiervan is dat zij enkel voor kleine boodschappen, zoals brood en melk, winkels in de buurt bezoeken en zich veel minder blootgesteld voelen aan verleidingen uit de fysieke voedselomgeving.

Volks- en buurtmoestuin

Sommige deelnemers hadden gelegenheid om eigen groenten te verbouwen. Zo had een van de deelnemers ervaring opgedaan met het verbouwen en oogsten van groente in een Haagse volkstuin. Uit onderstaande quote blijkt de ervaring gemengd te zijn. Aan de ene kant was het tuinieren en oogsten plezierig. Aan de andere kant was het lastig door de grote afstand tussen de woning en de volkstuin, gecombineerd met de beperkt beschikbare tijd vanwege dagelijkse gezinstaken en verantwoordelijkheden.



“Ik hou van tuinieren. En ik probeerde een beetje groente [te verbouwen]. Ja, maar dit jaar niet. [...] Het is een beetje zwaar en ook ver [...]. En alleen voor één seizoen of ja een korte periode [...] zeg vanaf april tot november, maar ik vind het fijn. [...] Ik hou van groente van ja. Ik zorgde ervoor om ook een beetje courgette te geven aan de burens.”

Een deelnemer uit een andere Haagse wijk haalt regelmatig groente en fruit voor het hele gezin bij de buurtmoestuin en vertelde hier het volgende over:



“Het is dichtbij huis, makkelijk in de buurt zeg maar en het is echt super goedkoop. Soms, je krijgt het ook gratis, want ze gaan het toch weg doen. Of het wordt aan de dieren gegeven of iets. Dan ga ik er gewoon naartoe en dan zeg ik van: ‘Hè, als jullie het toch wegdoen.’ En nu kennen ze me en dan bewaren ze het voor me. [...] En alle beetjes helpen zeg ik dan altijd.”

