

Richtlijnen Gezondere Kantines

Factsheet

Het Voedingscentrum heeft richtlijnen opgesteld om school-, bedrijfs- en sportkantines gezonder te maken: de Richtlijnen Gezondere Kantines. Met het toepassen van deze richtlijnen helpen kantines de consument om makkelijker gezondere keuzes te maken.

In de Richtlijnen Gezondere Kantines wordt op twee manieren naar het kantineaanbod gekeken: op productniveau en op niveau van het totale aanbod en uitstraling van de kantine. Op productniveau bestaan er al criteria voor de gezondere keuze: de Richtlijnen Voedselkeuze.¹ Deze worden in de Richtlijnen Gezondere Kantines overgenomen. Op het niveau van het totale aanbod en uitstraling zijn criteria geformuleerd die als doel hebben de algehele uitstraling van de kantine gezonder te maken. Mensen kiezen namelijk eerder voor voedingsmiddelen die in hun omgeving duidelijk aanwezig of makkelijk te verkrijgen zijn.

Binnen de kaders van de Richtlijnen Gezondere Kantines hebben kantines veel keuzevrijheid. Er zijn verschillende niveaus gedefinieerd: een bronzen, zilveren en gouden kantine. Hoe 'edeler' het metaal, hoe gezonder het aanbod en de uitstraling. Omdat de ambitie en mogelijkheden per kantine verschillend kunnen zijn, bepalen kantines zelf welk niveau zij willen nastreven.

Deze factsheet geeft de onderbouwing voor de Richtlijnen Gezondere Kantines. De richtlijnen zijn gebaseerd op de Richtlijnen Voedselkeuze, ervaringen met het programma De Gezonde Schoolkantine, onderzoek naar het beïnvloeden van keuzegedrag, consultatie van experts op het gebied van voeding en gedragsbeïnvloeding en praktische wensen van (toekomstige) gebruikers van de richtlijnen.



Voor wie is het relevant?

De Richtlijnen Gezondere Kantines vormen een basis voor bestuurders, kantinebeheerders, cateraars en vrijwilligers, die zich willen inzetten voor het gezonder maken van kantines in scholen, sportverenigingen en bedrijven. Daarnaast vormen de richtlijnen een uitgangspunt voor beleidsmakers die kantines willen stimuleren het aanbod gezonder te maken. Verder beschrijven zij ook voor de consument wat hij mag verwachten in een kantine die hiermee aan de slag is.

Welke issues spelen er?

Bij het tot stand komen van de richtlijnen spelen verschillende issues een rol: wat is de wens van de consument? Hoe komt voedselkeuze tot stand? Hoe beïnvloedt je voedselkeuze?

Vraag van de consument

In een onderzoek onder ruim 2.000 Nederlanders geeft 41% aan het eetgedrag te willen verbeteren en zegt 43% het moeilijk te vinden om iets aan het eetgedrag te verbeteren. De verantwoordelijkheid om gezonder te gaan eten leggen ze voor een groot deel bij zichzelf. Het meest noemen ze het tonen van meer wilskracht en het minder ingaan op verleidingen, als zaken die zouden kunnen helpen om gezonder te gaan eten. Ruim de helft van de Nederlanders (53%) heeft behoefte aan een groter aanbod van gezonde producten, bijvoorbeeld in de supermarkt, op het werk, op school of opleiding, onderweg en in de horeca.²

In een onderzoek op middelbare scholen onder ruim 400 jongeren geven scholieren aan verleid te worden door het aanbod in de schoolkantine. Een deel zegt het ermee eens te zijn als er alleen gezonde producten verkocht worden in de kantine.³

60% van de bezoekers van sportkantines zou willen dat de verhouding gezond en minder gezond tenminste gelijk is of dat de kantine meer gezonde dan ongezonder keuzes biedt.⁴

Keuzegedrag

Uit onderzoek blijkt dat mensen ongeveer 200 voedselkeuzes per dag maken.⁵ Keuzegedrag vindt plaats via twee cognitieve processen: het reflectieve en het impulsieve systeem.^{6,7} Het reflectieve systeem is rationeel en bewust. Bij het aansturen van gedrag door het reflectieve systeem, gaat een overweging vooraf aan de keuze. Hierdoor kunnen onmiddellijk impulsen worden bijgesteld. Het impulsieve systeem is snel, automatisch en onbewust. Gedrag gestuurd door het impulsieve systeem wordt direct aangestuurd door prikkels uit de omgeving.

Voedselkeuzes zijn vaak een kwestie van gewoontegedrag. En gewoontegedrag komt vooral tot stand via het impulsieve systeem. Daardoor is voedselkeuze gedrag ontvankelijk voor prikkels uit de omgeving.

De aanslag op de wilskracht

Ondanks het besef dat ongezonde eetgewoonten bijdragen aan ernstige gezondheidsrisico's, is het voor mensen moeilijk hun ongezonde gewoontes te veranderen. Om weerstand te bieden aan verleidingen uit de omgeving is zelfcontrole nodig. Dat vraagt veel mentale inspanning. Kortstondig kunnen we dat wel opbrengen. In Nederland is de omgeving echter in de afgelopen tientallen jaren op zo'n manier veranderd dat het aanbod voor ongezonder en calorierijk voedsel steeds groter en toegankelijker is geworden, en we voortdurend worden blootgesteld aan deze verleidingen.⁸ Dat kan uiteindelijk leiden tot wilsuitputting (egodepletie).^{9,10} Het impulsieve systeem krijgt de overhand en de meeste keuzes zullen impulsief tot stand komen onder een sterk sturende invloed van prikkels uit de omgeving. Bij een overheersend ongezond aanbod leidt dat vaak tot een ongezonde voedselkeuze.

Een duwtje in de goede richting

Interventies die zijn gericht op informatieverstrekking over leefstijl en gezondheidsrisico's, spreken het reflectieve, rationele systeem aan. Dergelijke interventies zijn vaak onvoldoende effectief om risicogedrag te veranderen.¹¹ De laatste jaren krijgt daarom de interactie tussen automatisch gestuurd gedrag (het impulsieve systeem) en omgevingsprikkels meer aandacht in interventies gericht op gedragsverandering.





Hierbij wordt ingezet op het veranderen van gedrag door het aanpassen van de omgeving. Consumenten een duwtje in de goede richting geven zonder daarbij hun vrijheden in te perken, speelt hierin een prominente rol. Dit gegeven staat bekend onder de Engelse term 'nudging'.¹² De Richtlijnen Gezondere Kantines zijn gebaseerd op dit principe. Zij geven een 'nudge' richting een betere voedselkeuze door in de kantine-omgeving aanpassingen te doen, zonder de minder gezonde keuzes volledig te verwijderen.

Stimuleren van een gezondere voedselkeuze

De Richtlijnen Gezondere Kantines zijn gestoeld op bevindingen uit de wetenschappelijke literatuur. De algemene bevinding is dat mensen meer eten van voedsel dat prominent in hun omgeving aanwezig is en gemakkelijk te verkrijgen.¹³

Twee systematische reviews komen tot de conclusie dat er enig effect te zien is in de voedselkeuze van mensen in bedrijfskantines, als omgevingsfactoren veranderen.^{14,15} Een positief effect op de inname van groente en fruit werd waargenomen in studies waar deze meer beschikbaar en zichtbaar waren en/of informatie- of promotiemateriaal aanwezig was. Een aantal andere studies toont eveneens aan dat het aanbieden van een grotere hoeveelheid gezondere producten een positief effect heeft op de verkoop daarvan. Zo werden er bijvoorbeeld meer gezonde snacks gekozen wanneer het relatieve aanbod daarvan in een kantesetting verhoogd werd.¹⁶ Zowel op school als op de werkplek liet ook het vergroten van het aanbod van laagcalorische snacks en dranken in

automaten de verkoop van de gezondere keuze stijgen, in vergelijking met plekken waar de automaten niet veranderde.^{17,18}

Naast het vergroten van het aandeel 'gezond' zijn er verschillende andere aspecten in het aanbieden van voedsel die van invloed kunnen zijn op keuzegedrag. Zo kunnen kleine veranderingen in de plaatsing en toegankelijkheid van producten, of het gemak waarmee producten te consumeren zijn, al leiden tot een verandering in keuze voor die producten.^{13, 19, 20}

Deze aanwijzingen samen ondersteunen de gedachte dat de alomtegenwoordigheid en prominente plaatsing van gezonde producten kan bijdragen aan het maken van de gezondere keuze.

Het totale bewijs voor de effectiviteit van implementatie van bovengenoemde strategieën is nog beperkt.^{14, 15} Veelal worden verschillende strategieën gecombineerd in één interventie, waarbij de individuele bijdrage van diverse 'nudges' moeilijk te bepalen is. Ook is het nog onduidelijk wat de langetermijneffecten op voedselkeuze, gedrag en gezondheid zijn. Hiervoor is meer onderzoek nodig.

De betere keuze in de kantine

Het belangrijkste uitgangspunt van de Richtlijnen Gezondere Kantines is dat de hele kantine 'gezond' uitstraalt. Andere belangrijke uitgangspunten zijn dat kantines kleine stappen kunnen zetten en dat kantines én de consument hun keuzevrijheid behouden.

Wat staat er in de Richtlijnen Gezondere Kantines?

In de richtlijnen zijn drie niveaus gedefinieerd: brons, zilver en goud. Deze hebben in toenemende mate een gezonder aanbod en uitstraling. Voor alle kantines gelden deze basisregels:

- In elke aangeboden productgroep wordt op z'n minst één betere optie aangeboden.
- Betere opties krijgen een prominente plaats.
- Water drinken wordt gestimuleerd.
- Als er wordt gefrituurd, dan in vloeibaar vet.
- De visie rondom deze onderwerpen is vastgelegd in het beleid of de filosofie van de school, de vereniging of het bedrijf.

Bronzen kantine: een betere keuze mogelijk maken

De eerste verbeterstap in de kantine is het aanbieden van de betere keuze door ten minste één betere keuze per productgroep toe te voegen aan het bestaande assortiment.

Zilveren kantine: verleiden tot de betere keuze

De kantine biedt groente of fruit aan. De ruime meerderheid (60%) van het zichtbare aanbod is de betere keuze. Ook andere uitingen in de kantine verleiden tot een betere keuze.

Gouden kantine: de betere keuze spreekt voor zich

De kantine biedt groente én fruit aan. Het overgrote deel (80%) van het zichtbare aanbod is een betere keuze.

Wat is de betere keuze?

Onderscheid tussen basisvoedingsmiddelen en extra's en voorkeur-, middenweg- en uitzonderingsproducten.

Om richtlijnen te geven voor de betere keuze, beoordeelt het Voedingscentrum voedingsmiddelen op hun voedingswaarde volgens de Richtlijnen Voedselkeuze¹ (zie voor meer informatie de factsheet Richtlijnen Voedselkeuze op www.voedingscentrum.nl/factsheets). Er zijn basisvoedingsmiddelen en extra's. Basisvoedingsmiddelen leveren de benodigde voedingsstoffen. Voorbeelden zijn groente, fruit en brood. Extra's zoals chocola, koek, ijs en snoep, bevatten doorgaans weinig voedingsstoffen en meer calorieën. Die extra's heb je niet nodig. Binnen zowel basisvoedingsmiddelen als extra's zijn sommige producten beter van samenstelling dan andere. Daarom worden ze verder onderverdeeld in voorkeur-, middenweg- en uitzonderingsproducten. Voorkeurs- en middenwegproducten bevatten bijvoorbeeld meer vezels, minder calorieën of minder verzadigd vet. Zulke producten zijn binnen de Richtlijnen Gezondere Kantines een betere keuze. Denk aan volkorenbrood in plaats van witbrood, magere melk in plaats van volle melk en een plak ontbijtkoek in plaats van een roze koek.

De gezonde uitstraling

Een gezondere kantine heeft in toenemende mate een gezondere uitstraling. Dit wordt bereikt door:

Een gezonder zichtbaar aanbod

Het zichtbare aanbod is het aanbod dat uitgesteld en zichtbaar is voor de consument. Dit betreft:

1. Het aanbod op de balie of counter, in displays en vitrines.
2. Het aanbod in de automaten.

Op deze plekken zijn de aantallen zichtbare voorkeur- en middenweg versus uitzonderingsproducten uitgesteld volgens de verhouding 60/40 (zilver) of 80/20 (goud).

De sfeer straalt 'gezond' uit

De menukaart, het prijsbord en andere uitingen zoals posters, dragen positief aan bij de gezonde boodschap. Ook in deze uitingen overheerst het aandeel gezond.

Ons ideaal voor een kantine: helemaal gezond

De gezonde keuze is hier de enige keuze. Deze kantine biedt alleen voorkeurs-en/of middenweg-basisvoedingsmiddelen aan. Er is geen ruimte voor uitzonderingsproducten.

Zie voor de uitgebreide kantinerichtlijnen en voorbeelden op www.voedingscentrum.nl/kantines

Gezond aanbod een prominente plaats geven

Gezondere producten een prominentere plaats geven in het zichtbare aanbod is een eenvoudige strategie om de gezonde keuze te stimuleren en het belangrijkste uitgangspunt binnen de richtlijnen. Dit uitgangspunt is dan ook voor elke ambitieniveau binnen de richtlijnen vertaald naar criteria die de verhouding tussen het aandeel gezondere producten en het aandeel minder gezonde producten in het zichtbare aanbod beschrijven. Zo wordt het zichtbare aanbod van gezondere producten steeds groter en de keuze daarvoor steeds makkelijker gemaakt. Ook wordt benadrukt dat de plaatsing van voedingsmiddelen en andere aspecten, zoals promotiemateriaal voor gezonde producten, bijdragen aan de gezondere uitstraling. Verder zijn er criteria opgenomen voor het aanbieden van water, groente en fruit.

In kleine stappen het aanbod verschuiven

De ideale kantine biedt alleen basisvoedingsmiddelen aan uit de categorieën 'voorkeur' en 'middenweg'. De gezonde keuze is hier de enige keuze. Ten opzichte van het huidige gemiddelde kantine-aanbod, is zo'n ideale kantine een hele stap. Op dit moment bestaat in schoolkantines gemiddeld 50% van het aanbod uit basisvoedingsmiddelen. Meer dan de helft daarvan valt in de categorie die de minder gezonde keuze is (de categorie 'uitzondering'), zoals witbrood en volvette kaas.²¹ In sportkantines bestaat het aanbod vooral uit extra's. Het merendeel hiervan is uitzonderingsproduct.²²

Om kantines stap voor stap de goede richting op te helpen, worden in de Richtlijnen Gezondere Kantines drie oplopende ambitieniveaus gedefinieerd van brons, zilver en goud (zie kader). Kantines kunnen stappen zetten naar een steeds gezonder concept, of meteen gaan voor goud of het ideaal.

Keuzevrijheid behouden

Het behouden van keuzevrijheid is een ander belangrijk uitgangspunt van de richtlijnen. Het idee van 'nudging' is om mensen een duwtje in de goede richting te geven, zonder daarbij hun vrijheden in te perken.¹² Er kunnen daarom ook minder gezonde producten worden opgenomen in het assortiment. Dit garandeert keuzevrijheid voor de consument om zelf invulling te geven aan een eetmoment.

Door naast basisvoedingsmiddelen ook plaats te geven aan extra's, hebben kantines meer vrijheid invulling te geven aan het assortiment. Dit is bijvoorbeeld afhankelijk van het eetmoment dat zij bedienen. Kantines die maaltijden serveren zouden daarvoor de gezondere keuze moeten bieden. In kantines die vooral voorzien in tussendoor eetmomenten is juist de betere keuze binnen de extra's belangrijk. Daarom richten de kantinerichtlijnen zich op het 'nudgen' naar de betere keuze in zowel basisvoedingsmiddelen als extra's. Het zichtbare aandeel in producten die een betere keuze zijn, neemt zo toe in beide categorieën. Hierdoor ontstaat een groter en duidelijker aanbod van gezonder eten en drinken en wordt de consument eerder naar de betere keuzes geleid.



Blik naar de toekomst

Welke producten een betere keuze zijn in kantines wordt bepaald aan de hand van de Richtlijnen Voedselkeuze.¹

Deze richtlijnen worden in de toekomst herzien wanneer de Gezondheidsraad nieuwe Richtlijnen Goede Voeding uitbrengt. Daardoor kunnen er aanpassingen optreden in de criteria die bepalen of producten een betere keuze zijn. Gezondere producten een prominenter plaats geven in het zichtbare aanbod zal het belangrijkste uitgangspunt blijven.

Naast het prominenter aanbieden van producten lijken ook prijsverlaging, fiscale maatregelen en in beperktere mate het geven van gezondheidsinformatie via het etiket, een positief effect te hebben op gezond voedselkeuzegedrag.²³⁻²⁶ Deze maatregelen worden gezien als mogelijke strategieën om gezond eetgedrag te stimuleren. Alleen zij zijn niet allemaal

eenvoudig toepasbaar voor individuele kantines. Een totaalstrategie die de aanbieder, fabrikant en groothandel samen uitvoeren is daarvoor nodig.

De Richtlijnen Gezondere Kantines zijn ontwikkeld en beschikbaar voor diverse kantine omgevingen. Sinds juni 2014 worden deze geïmplementeerd in sportkantines door het Convenant Gezond Gewicht. De richtlijnen die momenteel nog voor de schoolkantines in gebruik zijn met het programma De Gezonde Schoolkantine, zijn vastgelegd in het Handvest Gezonder Voedingsaanbod op Scholen.²⁷ In 2015 loopt dit af en is het streven om ook de schoolkantines aan te sluiten op het traject van de Richtlijnen Gezonde Kantines. Zo ontstaat er een consistente boodschap, kunnen kantines hun eigen traject bepalen en kan elke kantine zelf zijn ambitieniveau bepalen.

Voor het opstellen van deze factsheet zijn o.a. de volgende experts geconsulteerd:

Prof. Dr. R. Holland, UVA
Dr. Ir. E. van Kleef, WUR
Dr. Ir. I. Milder, RIVM
Drs. M. Poelman, VU

Dr. C. Renders, VU
Prof. Dr. J. Seidell, VU
Prof. Dr. H. Verhagen, RIVM
Dr. Ir. E. Vyth, VU

Gebruikte literatuur

1. Voedingscentrum, *Richtlijnen Voedselkeuze*, 2011: Den Haag.
2. *Dagelijks eten. Een consumentenonderzoek tbv het Project Goede Voeding van het Voedingscentrum*, 2011, GfK.
3. *Kidswise, I., Perceptie en valutaie van voedingsaanbod in schoolkantines. Kwantitatief onderzoek*. 2009.
4. van Kalmthout, J. and R. van den Dool, *Gezonde Kantine ?*, 2014, Mulier Instituut: Utrecht.
5. Wansink, B. and J. Soball, *Mindless eating. The 200 daily food decisions we overlook. Environ Behav*, 2007. 39(1): p. 106-123.
6. Kahneman, D., *A perspective on judgment and choice. American Psychologist*, 2003. 58: p. 697-720.
7. Stanovich, K.E. and R.F. West, *Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate. Behavioural and Brain Sciences*, 2000. 23: p. 645-726.
8. Storm, I., et al., *Een gezonde omgeving ter preventie van gewichtsstijging: nationale en lokale mogelijkheden. RIVM, Bilthoven*, 2006.
9. Baumeister, R.F., B.J. Schmeichel, and K.D. Vohs, *The self as controlling agent, in Social psychology: Handbook of basic principles, I.A.W.K.E.T.H. (Eds.), Editor. 2007, Guilford: New York. p. 516-539.*
10. Baumeister, R.F., et al., *Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology*, 1998. 74: p. 1252-1265.
11. Marteau, T.M., G.J. Hollands, and P.C. Fletcher, *Changing human behavior to prevent disease: the importance of targeting automatic processes. Science*, 2012. 337(6101): p. 1492-5.
12. Thaler, R.H. and C.R. Sunstein, *Nudge: improving decisions about health, wealth and happiness*. 2009, Londen: Penguin Books.
13. Wansink, B., *Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. Annu Rev Nutr*, 2004. 24: p. 455-79.
14. Geaney, F., et al., *The effectiveness of workplace dietary modification interventions: a systematic review. Prev Med*, 2013. 57(5): p. 438-47.
15. Engbers, L.H., et al., *Worksite health promotion programs with environmental changes: a systematic review. Am J Prev Med*, 2005. 29(1): p. 61-70.
16. van Kleef, E., K. Otten, and H.C. van Trijp, *Healthy snacks at the checkout counter: a lab and field study on the impact of shelf arrangement and assortment structure on consumer choices. BMC Public Health*, 2012. 12: p. 1072.
17. Kocken, P.L., et al., *Promoting the purchase of low-calorie foods from school vending machines: a cluster-randomized controlled study. J Sch Health*, 2012. 82(3): p. 115-22.
18. French, S.A., et al., *Pricing and availability intervention in vending machines at four bus garages. J Occup Environ Med*, 2010. 52 Suppl 1: p. S29-33.
19. Rozin, P., et al., *Nudge to nobesity I: Minor changes in accessibility decrease food intake. Judgement and Decision Making*, 2011. 6(4): p. 323-332.
20. Wansink, B. and A.S. Hanks, *Slim by design: serving healthy foods first in buffet lines improves overall meal selection. PLoS One*, 2013. 8(10): p. e77055.
21. *iResearch in opdracht van het Voedingscentrum, Monitoronderzoek De Gezonde schoolkantine*, 2013.
22. van Kalmthout, J., *Gezonde sportkantine? Verkenning bij sportbestuurders*, 2012, Mulier Instituut: Utrecht.
23. Waterlander, W.E., et al., *Price discounts significantly enhance fruit and vegetable purchases when combined with nutrition education: a randomized controlled supermarket trial. Am J Clin Nutr*, 2013. 97(4): p. 886-95.
24. Thow, A.M., et al., *The effect of fiscal policy on diet, obesity and chronic disease: a systematic review. Bull World Health Organ*, 2010. 88(8): p. 609-14.
25. Wall, J., et al., *Effectiveness of monetary incentives in modifying dietary behavior: a review of randomized, controlled trials. Nutr Rev*, 2006. 64(12): p. 518-31.
26. Skov, L.R., et al., *Choice architecture as a means to change eating behaviour in self-service settings: a systematic review. Obes Rev*, 2013. 14(3): p. 187-96.
27. *Convenant Gezond Gewicht and Voedingscentrum, Handvest "Gezonder voedingsaanbod op scholen", 2011.*

Auteurs: dr. Daniëlle Wolvers, Frédérique Mensink, MSc., dr. Stephan Peters

September 2014

www.voedingscentrum.nl