

EN NU?

Hoe sluit een duurzamer en gezonder voedselsysteem aan op menselijk gedrag?



Takeaways voor
**VOEDSEL
PROFESSIONALS**

WAT?

DE MEESTE EETKEUZES ZIJN ONBEWUST

Tot wel 95% van ons eetgedrag gebeurt automatisch. Mensen maken hun keuzes niet met een plan, maar op de automatische piloot. Wat we eten, beslissen we vaak zonder er echt bij stil te staan.

DE OMGEVING STUURT GEDRAG - MEESTAL DE VERKEERDE KANT OP

Onze voedselomgeving speelt daar slim op in, nu nog om vaak onduurzame en ongezonde keuzes te maken. Denk aan fastfoodketens: ze maken ongezond eten leuk, snel en goedkoop. Zij spelen perfect in op wat mensen willen.

GEZONDHEID EN DUURZAAMHEID ZIJN ZELDEN DOORSLAGGEVEND

Zelfs als mensen duurzaamheid en gezondheid belangrijk vinden, wordt er in het moment toch gekozen voor wat lekker, makkelijk of goedkoop is. Veel gezondheids- of duurzaamheidsinitiatieven richten zich op bewustwording of moreel appèl. Maar gedrag verandert niet door overtuiging, wel door verleiding.

DUS?

Wie gedrag wil veranderen, moet ontwerpen voor wat mensen nú belangrijk vinden. Niet sturen op abstracte idealen, maar aansluiten bij wat mensen echt stuurt in hun etenskeuzes: Geluk, Gemak en Geld.

Deze drie G's zijn geen obstakels, maar sleutels. Ze bieden een krachtig ontwerpkader voor gezondheids- en duurzaamheidsinitiatieven. Van: duurzaam óf betaalbaar, naar duurzaam én betaalbaar.

Alleen dan maak je gedragsverandering haalbaar én houdbaar.

WAT TE DOEN?

Toets je strategie, project of product voor een gezondere en/of duurzamere voedselomgeving op deze vragen:

- ☐ Maak je mensen gelukkiger?
- ☐ Maak je mensen het leven makkelijker?
- ☐ Maak je de betere keuze betaalbaar of voordeliger?

Is het antwoord twee keer ja?
Dan ben je op de goede weg.



Bekijk de volledige publicatie voor praktijkvoorbeelden, ontwerpprincipes en tools.



EN NU?

Onze voedselomgeving is nu zo ingericht dat ongezond en onduurzaam eten vaak de makkelijkste keuze is. Dat moet veranderen.



Takeaways voor BEZOEKERS

WAT KAN JIJ DOEN OM DE 3 G'S VOOR JE TE LATEN WERKEN?

Kijk straks op weg naar huis eens goed om je heen. Hoe vaak word je verleid tot iets wat niet goed is voor je lichaam of de planeet. Je zult zien: het ligt niet aan jou. De omgeving bepaalt veel van wat je kiest.

Maar zolang die omgeving nog niet is aangepast, kun je zelf wél alvast kleine stappen zetten die helpen. Niet door streng te zijn voor jezelf, maar door slimmer gebruik te maken van hoe je keuzes echt maakt.

Gebruik de 3 G's: Geluk, Gemak en Geld.

Laat wat je keuzes sterk beïnvloedt vóór je werken in plaats van tegen je.



GEMAK

- ☐ Bereid je voor op moeilijke momenten. Als je moe of druk bent, wint gemak het altijd. Zorg dus dat het gezonde en duurzame alternatief al klaar ligt.
- ☐ Leg fruit of noten in het zicht.
- ☐ Doe online boodschappen zodat je minder wordt verleid door ongezonde aanbiedingen. Ook helpt het aan het begin van de week een eetplan met simpele, voedzame maaltijden.

GELUK

- ☐ Maak gezond en duurzaam eten iets waar je naar uitkijkt.
- ☐ Gezonder en duurzamer eten hou je alleen vol als je ervan geniet. Kies dus voor gerechten die je écht lekker vindt én goed voor je zijn.
- ☐ Beloon jezelf bewust, met iets dat goed voelt én goed doet. Denk na welke gezonde of duurzame optie je voor jezelf als traktatie kan zien.
- ☐ Geniet daarnaast vooral af en toe van een lekker frietje of een onduurzame optie, het hoeft niet perfect.

GELD

- ☐ Gezond en duurzaam hoeft niet duur te zijn: Diepvriesgroenten zijn vaak goedkoper én gezonder dan verse die al lang onderweg zijn.
- ☐ Kijk eerst wat je nog in huis hebt en maak het op (tip: laat Al een recept voor je bedenken).
- ☐ Doe mee aan initiatieven zoals 'Too Good To Go' of voedselcoöperaties.
- ☐ Kook vaker plantaardig zonder dure vleesvervangers: peulvruchten zijn spotgoedkoop, voedzaam en duurzaam.