

Universiteit Antwerpen
Faculteit Sociale Wetenschappen
Academiejaar 2019 - 2020

MASTERPROEF

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

**DE INVLOED VAN FYSIEKE ACTIVITEITSLABELS OP CALORIE-INNAME EN FYSIEKE ACTIVITEIT BIJ
EMERGING ADULTS**

Emma Van de Rostyne

Master in de Communicatiewetenschappen – afstudeerrichting Strategische Communicatie

Promotor: Prof. Dr. C. De Backer

Medebeoordelaar: Drs. M. Symons



MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Voorwoord

Deze masterproef kwam tot stand tijdens de masteropleiding strategische communicatie. Graag wil ik mijn promotor, Prof. Dr. Charlotte De Backer, bedanken voor de ondersteuning tijdens het schrijven van deze masterproef. Op regelmatige basis stond ze klaar met advies en feedback. Vervolgens wil ik ook graag de medebeoordelaar, Drs. Michelle Symons, bedanken om de tijd te nemen mijn masterproef te lezen en te beoordelen. Als laatste zou ik alle respondenten en personen willen bedanken die elk op hun manier hebben bijgedragen tot deze masterproef.

Het schrijven van deze masterproef was een leerrijke ervaring.

Alvast wens ik u veel leesplezier.

1 Abstract

Food labels are seen as a strategic tool to enhance public health. However, the standard food labels are perceived as complex by consumers. Recent evidence suggests that physical activity food labels are easier to understand than classic food labels. We already know that physical activity food labels contribute to a reduced calorie intake and an increased intention to engage in physical activity. The pitfall of these labels is that they are perceived more as a recommendation. Furthermore, consumers often underestimate their self-efficacy to engage in the depicted behavior. A physical activity label included with a clarifying message could positively impact their food consumption. There has been no detailed investigation of the combination between a physical activity label and a clarifying message.

In this research the clarifying message is expressed by using message framing. An experiment was developed to test the impact of a gain (positive) and loss (negative) frame. Data was gathered from 29 emerging adults in Flanders. The experiment was based on a between-subjects design with three conditions (gain condition – loss condition – control condition). The results showed no significant effect of label exposure in combination with a clarifying message on caloric intake and intention to engage in physical activity. However, as expected, the predicted effect resulted in the fact that the gain condition did seem to show more intention to engage in physical activity. Due to Covid-19 the research was interrupted. Hence, the research sample does not contain the 55 scheduled participants. In the discussion section multiple explanations are given to clarify the established results.

Key words: *Food labels; Physical activity food labels; Calorie intake; Physical activity intentions; Emerging adults; Experiment*

Word count: 12058

2 Inhoudsopgave

VOORWOORD	3
1 ABSTRACT	4
2 INHOUDSOPGAVE	5
2.1 LIJST MET FIGUREN	6
2.2 LIJST MET TABELLEN	6
3 INLEIDING	7
4 LITERATUUROVERZICHT	9
4.1 VOEDINGSLABELS	9
4.2 EFFECTEN VAN VOEDINGSLABELS	11
4.3 EMERGING ADULTS	12
4.4 FYSIEKE ACTIVITEITSLABELS	16
4.5 HYPOTHESEVORMING	18
5 METHODE	23
5.1 ONDERZOEKSDESIGN	23
5.2 PRETEST	23
5.3 EXPERIMENTEEL ONDERZOEK	26
5.4 VERLOOP VAN HET EXPERIMENT	28
5.5 VARIABELEN	29
6 RESULTATEN	32
6.1 BESCHRIJVENDE STATISTIEK	32
6.2 EFFECT OP CALORIE-INNAME	34
6.3 EFFECT OP DE INTENTIE OM AAN FYSIEKE ACTIVITEIT TE DOEN	38
7 DISCUSSIE	41
8 CONCLUSIE	45
9 BIBLIOGRAFIE	46
10 BIJLAGEN	58
10.1 BIJLAGE 1: VERKLARING OP EER	58
10.2 BIJLAGE 2: ETHISCH DOSSIER	59
10.3 BIJLAGE 3: VRAGENLIJSTEN PRETEST	74
10.4 BIJLAGE 4: VRAGENLIJSTEN EXPERIMENT	93
10.5 BIJLAGE 5: INSTRUCTIELIJST EN VERLOOP EXPERIMENT	109
10.6 BIJLAGE 6: OPSTELLING CONDITIES	111

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

2.1 Lijst met figuren

FIGUUR 1. VISUELE VOORSTELLINGVOEDINGS- EN BEWEGINGSDRIEHOEK.....	13
FIGUUR 2. VISUELE VOORSTELLING THEORY OF PLANNED BEHAVIOR	14
FIGUUR 3. VISUELE VOORSTELLING HYPOTHESES EN ONDERZOEKSVRAGEN.....	22
FIGUUR 4. VISUELE VOORSTELLING VAN DE GROEPSGEMIDDELDDES VOOR HET AANTAL GEGETEN CALORIEËN.....	36
FIGUUR 5. VISUELE VOORSTELLING GROEPSGEMIDDELDDES INTENTIE TOT FYSIEKE ACTIVITEIT	40

2.2 Lijst met tabellen

TABEL 1 VERSCHILLENDE CONDITIES IN DE PRETEST	24
TABEL 2 BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN STEEKPROEF	27
TABEL 3 VERSCHILLENDE CONDITIES IN HET EXPERIMENT.....	29
TABEL 4 OVERZICHT BESCHRIJVENDE STATISTIEKEN	33
TABEL 5 EFFECT VAN GROEP, LEEFTIJD, HONGER, ZELFCONTROLE, GEMOEDSTOESTAND, DIPLOMA EN GESLACHT OP HET AANTAL GEGETEN CALORIEËN	35
TABEL 6 FREQUENTIETABEL KEUZE BEDANKING: KOEK OF FRUIT	36
TABEL 7 EFFECT VAN CONDITIE OP HET KIEZEN VAN EEN STUK FRUIT	37
TABEL 8 EFFECT VAN CONDITIE, LEEFTIJD, ATTITUDE WAARGENOMEN GEDRAGSCONTROLE, SUBJECTIEVE NORM, GESLACHT EN DIPLOMA OP INTENTIE TOT FYSIEKE ACTIVITEIT	39

3 Inleiding

In de huidige maatschappij leidt een ongezonde levensstijl vaak tot ziektes zoals obesitas (Cameron et al., 2004). Ook bij *emerging adults*, jongvolwassenen met een leeftijd tussen 18 en 30 jaar, zien we vaak een ongezonde levensstijl. De balans die nodig is om een gezonde levensstijl te hebben, is dikwijls verstoord. Zo is reeds vastgesteld dat *emerging adults* enerzijds minder aan fysieke activiteit doen en anderzijds meer ongezonde voeding consumeren (Deforche, Dyck, Deliens, & Bourdeaudhuij, 2015; Deliens, Deforche, Chapelle, & Clarys, 2019). Om dit probleem aan te pakken en de persoonlijke levensstijl te verbeteren worden onder andere voedingslabels ingezet (Campos, Doxey, & Hammond, 2011). Opdat dit positieve effect bereikt zou worden, is het eerst en vooral essentieel dat de consument het voedingslabel opmerkt en de informatie verwerkt (Grunert, Wills, & Fernandez-Celemin, 2010).

De standaard numerieke voedingslabels, zoals we ze nu kennen, zijn minder toegankelijk doordat ze op de achterkant van de verpakking staan (Kessler, 2014). Deze vragen ook veel cognitieve inspanning waardoor de consument ze als complex beschouwt (Muller & Prevost, 2016). Vanuit deze perspectieven zijn reeds alternatieve voedingslabels ontwikkeld. Zo zijn er fysieke activiteitslabels, voedingslabels die beschrijven hoelang iemand met een gemiddelde lengte en gewicht moet sporten om de calorie-inname van het voedingsproduct te verbranden (Cramer, 2016). Deze labels kunnen fungeren als een *nudge* die de voedingskeuze kunnen beïnvloeden. Bij *nudging* behoudt de consument zijn keuzevrijheid, maar wordt de gezonde optie duidelijk naar voor geschoven (Arno & Thomas, 2016; Broers, Breucker, Van den Broucke, & Luminet, 2017).

Kritiek op fysieke activiteitslabels stelt dat de betekenis van het label eerder geïnterpreteerd kan worden als een aanbeveling of dat men zich niet in staat ziet om het aanbevolen gedrag uit te voeren (Viera et al., 2017). In de literatuur werd er reeds gesuggereerd om een educatief element toe te voegen aan de fysieke activiteitslabels (C. Hartley, Keast, & Liem, 2019). Deze suggestie werd tot op heden nog niet onderzocht en vormt dan ook de kernfocus van deze masterproef.

De *nudge*, het fysiek activiteitslabel, zal betekenis krijgen aan de hand van *message framing*. Kenmerkend hiervoor is dat zowel *loss* als *gain frames* focussen op het aanbevolen gedrag. Een *gain frame* omschrijft de boodschap in positieve termen zoals bijvoorbeeld: één vierde van de zieken zal de ziekte overleven. Dit is in tegenstelling tot een *loss frame* dat de boodschap in negatieve termen beschrijft, bijvoorbeeld: drie vierden van de zieken zal omkomen door de ziekte (Nan, Daily, & Qin, 2018; Voss, Corser, McCormick, & Jasper, 2018).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Concreet zal deze masterproef nagaan in welke mate een nudge, in de vorm van een fysiek activiteitslabel, gecombineerd met een verduidelijkende boodschap een invloed heeft op de calorie-inname en de intentie tot fysieke activiteit. Dit zal worden getest aan de hand van een experiment waarbij de context zo natuurlijk mogelijk is, om de externe validiteit te bevorderen (Field & Hole, 2003). De invloed van controlevariabelen zoals honger, gemoedstoestand en zelfcontrole zal eveneens nagegaan worden.

Dit onderzoek start met een overzicht van de bestaande literatuur rond deze thema's, hierbij wordt eerst ingegaan op de standaard voedingslabels. Hieruit volgt het theoretisch kader dat de gedragseconomie en *theory of planned behavior* bespreekt. De methode en hypothesevorming volgen met aansluitend de gevonden resultaten. Tot slot, is er nog de discussie en conclusie van deze masterproef. In de bijlagen vindt u achtereenvolgens: de verklaring op eer, ethisch dossier en gebruikte materialen.

De huidige Covid-19 crisis heeft een invloed gehad op dit onderzoek. De laatste geplande onderzoeksdag heeft niet kunnen plaatsvinden waardoor de steekproef beperkt is gebleven. Tijdens laatste onderzoeksdag zouden de meeste respondenten deelnemen, hierdoor omvat de huidige steekproef slechts 29 personen in plaats van de beoogde 55 personen.

4 Literatuuroverzicht

4.1 Voedingslabels

Als eerste definieert men het concept voedingslabel als elk symbool, kenteken, merk of tag dat op een voedingsverpakking staat (Anastasiou, Miller, & Dickinson, 2019; Azman & Sahak, 2014). Voedingslabels variëren dus van kleine symbolen zoals de Nutriscore tot een uitgebreide tabel met de voedingswaarde (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019d). In België is de voedingswaardetabel het meest informatieve voedingslabel, deze informeert de gebruiker op een numerieke wijze over zowel de energiewaarde als de voedingswaarde van het product (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019b, 2019d). Welke informatie een voedingslabel moet bevatten en hoe dit er uit moet zien, is sterk gereguleerd (Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, 2016; Het Europees parlement & Raad van de Europese Unie, 2011).

Wetgeving. In 2004 suggereerde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) om voedingsinformatie op verpakkingen als strategie te gebruiken in functie van de volksgezondheid (Azman & Sahak, 2014). Twee jaar later werd de wetgeving in de Europese Unie omtrent voedingsinformatie op verpakkingen gelijkgeschakeld om vervolgens in 2014 een update te krijgen. Informatie over de voedingswaarde dient sindsdien aanwezig te zijn bij de meerderheid van voorverpakte voedingsmiddelen¹. Verder moet de volgorde van de nutriënten aflopend gerangschikt zijn naargelang de hoeveelheid. Het label moet de totale hoeveelheid energie vermelden, uitgedrukt in kilojoule en in calorieën. Alle bijkomende informatie die men op vrijwillige basis voorziet, mag niet misleidend zijn en moet onderbouwd zijn door de algemeen aanvaarde wetenschappelijke kennis (Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, 2016; Het Europees parlement & Raad van de Europese Unie, 2011).

Het gebruik van voedingslabels. Azman and Sahak (2014, p.492) definieerden niet alleen wat een voedingslabel is, maar beschrijven ook het gebruik van voedingslabels als: “het kijken naar een voedingslabel op de verpakking van een voedingsproduct.” Deze onderzoekers stellen dat het louter kijken naar het voedingslabel voldoende is om van gebruik te spreken. Het is ook niet geweten wanneer men kijkt naar het voedingslabel. Zo zou dit verschillend kunnen zijn tijdens het aankopen of het consumeren van voedingsproducten.

Bij het gebruik van voedingslabels kijkt men voornamelijk naar het aantal calorieën en het vet- en zoutgehalte. In Europa zou tot 60% van de consumenten het voedingslabel

¹ De voedingswaardetabel dient niet vermeld te worden op voorverpakte voedingsproducten waarvan de grootste zijde kleiner is dan 10 cm². Deze kleine verpakkingen dienen enkel de verkoopsnaam, allergenen, nettohoeveelheid en houdbaarheidsdatum te vermelden. De ingrediëntenlijst moet men op aanvraag kunnen verkrijgen (Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, 2016).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

gebruiken volgens Kerr, McCann, and Livingstone (2015). Gelijkaardige cijfers werden eerder vastgesteld door Ahmadi, Torkamani, Sohrabi, and Ghahramani (2013); Campos et al. (2011). Onderzoek bij jongvolwassenen leert dat 36.50% altijd het voedingslabel leest tijdens het winkelen (Mary, Ruopeng, & Ellison, 2016). Deze cijfers, verkregen op basis van zelfrapportage, worden bekritiseerd door Grunert et al. (2010). Zij stellen vast dat 27% van de 2000 geobserveerde consumenten altijd de achterkant van de verpakking in acht nam tijdens het aankopen van voedingsproducten. Graham and Jeffery (2011) leveren nog andere kritiek door te stellen dat er enkel door middel van *eye tracking* direct bewijs kan geleverd worden voor het gebruik van voedingslabels. In deze studie zal geen *eye tracking* gebruikt worden, aangezien de kernfocus van dit onderzoek is om de effecten van fysieke activiteitslabels te testen in minder artificiële omstandigheden. Bovendien blijkt dat het kijken naar een object of label geen garantie is voor het effectief aandachtig waarnemen en verwerken van de bekeken informatie (Potter & Bolls, 2012).

Aan de hand van de literatuur is het vervolgens mogelijk om drie categorieën van beschrijvende variabelen te bespreken bij personen die voedingslabels het meeste gebruiken. De eerste categorie omvat sociaal demografische variabelen. Jonge vrouwen, in het bezit van een diploma hoger onderwijs gebruiken vaker het voedingslabel (Azman & Sahak, 2014; Campos et al., 2011; Drichoutis, Lazaridis, Nayga, Kapsokefalou, & Chryssochoidis, 2008). Ouderen zouden het label minder gebruiken tijdens het aankopen van een voedingsproduct (Azman & Sahak, 2014). Mogelijks komt dit doordat ze over een verminderde cognitieve verwerkingscapaciteit beschikken (Cannoosamy, Pugo-Gunsam, & Jeewon, 2014).

In de tweede categorie, voedingsgewoonten, blijkt dat personen met gezondere voedingspatronen, vanuit persoonlijke interesse of omwille van medische redenen, het voedingslabel meer gebruiken (Campos et al., 2011). Zo zouden personen gericht op het verliezen van gewicht het voedingslabel drie keer meer bekijken (Kerr et al., 2015). Verder zullen niet-rokers en personen die minstens één keer per week sporten eveneens het voedingslabel meer gebruiken (Deliens, Clarys, Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014). Drichoutis, Lazaridis, and Nayga (2006) en Dumitrescu (2016) stellen dat een hoge voedselgeletterdheid en vertrouwen in het label voorspellers zijn voor het gebruik ervan.

Wanneer we kijken naar de derde categorie, winkelgewoonten, stemmen de resultaten uit twee grote reviewartikelen overeen. Personen die meer tijd spenderen in de supermarkt, zullen meer het voedingslabel gebruiken (Campos et al., 2011; Drichoutis et al., 2006). Ook wanneer men een product voor het eerst aankoopt, zal men meer geneigd zijn om de verpakking te gebruiken met als doel meerdere producten te vergelijken (Grunert et al., 2010).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Verder kan er nog onderscheid gemaakt worden naargelang het type voedingsproduct. Het onderzoek van Graham and Jeffery (2011) leert dat na controle voor het type voedingsproduct, voedingslabels van producten die de consument als gezond beschouwt minder visuele aandacht krijgen. Voorbeelden hiervan zijn groenten en fruit. Dit is in tegenstelling tot verwerkte voedingsproducten zoals, soep in blik, die men als ambigu beschouwt.

4.2 Effecten van Voedingslabels

Nu we weten wat voedingslabels zijn, hoe deze gereguleerd zijn en wie ze voornamelijk gebruikt, kunnen we de effecten van standaard voedingslabels nader bekijken.

Een recente meta-analyse van Shangguan et al. (2019) waarin 60 artikelen opgenomen werden, stelde vast dat het gebruik van voedingslabels bijdraagt tot enerzijds een verminderde consumptie van energie en vetgehalte, en anderzijds een verhoogde inname van groenten. Andere nutriënten zoals zout, eiwitten en koolhydraten leverden geen significante effecten op. Deze bevindingen zijn overeenkomstig met eerder vastgestelde resultaten (Drichoutis et al., 2006; Mary et al., 2016). Men vond geen verschillende resultaten na controle voor de variabelen sociaaleconomische status, leeftijd of geslacht (Shangguan et al., 2019). Wat wel een verschil oplevert, is of de consument het label al dan niet opmerkt. Het opmerken van het label is noodzakelijk vooraleer men een effect kan vaststellen (Azman & Sahak, 2014; Bialkova et al., 2014). Cannoosamy et al. (2014) en Graham and Jeffery (2011) stelden dat het opmerken van het label gemedieerd wordt door het begrijpen van de informatie. Deze informatie neemt men mee op in de conclusie over hoe gezond het product is. Verder is de voedingsinformatie op de achterkant van de verpakking minder snel toegankelijk waardoor consumenten het voedingslabel minder zullen gebruiken (Drichoutis et al., 2006). Ook consumenten die tijdsdruk ervaren tijdens het winkelen, zullen minder aandacht besteden aan het voedingslabel (Deliens et al., 2014).

Deze kritiek en tekortkomingen van traditionele voedingslabels kan men verklaren vanuit de gedragseconomie dat gebruik maakt van assumpties uit de traditionele economie (Thorgeirsson & Kawachi, 2013). Er wordt gesteld dat de mens ook keuzes maakt die inconsistent zijn met het standaard economisch model, doordat de beschikbare informatie niet optimaal benut wordt en de mens terugvalt op gewoontes, emoties en impulsen (Cheung et al., 2019; Price & Riis, 2012; Vecchio & Cavallo, 2019).

De gedragseconomie stelt dat de mens twee cruciale eigenschappen bezit met betrekking tot voedingskeuzes: begrensde rationaliteit en begrensde wilskracht (Lim, Penrod, Ha, Bruce, & Bruce, 2018; Muller & Prevost, 2016; Thorgeirsson & Kawachi, 2013).

Begrensde rationaliteit. De mens bezit maar een beperkte capaciteit om informatie te verwerken (Kahneman, 2003; Muller & Prevost, 2016; Vecchio & Cavallo, 2019). Zo blijkt

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

dat de eerder besproken standaard voedingswaardetabel te veel cognitieve inspanning vraagt waardoor consumenten, ongeacht hun voedselgeletterdheid, deze als complex ervaren (Graham, Heidrick, & Hodgins, 2015). De mens zou vaker mentale snelkoppelingen of heuristieken gebruiken om bepaalde problemen op te lossen. (Broers et al., 2017; Sanjari, Jahn, & Boztug, 2017).

Begrensde wilskracht. Deze karaktereigenschap beschrijft het gebrek aan zelfcontrole waardoor men niet op lange termijn de beste keuze kan maken (Broers et al., 2017; C. Hartley et al., 2019; Muller & Prevost, 2016). Poelman et al. (2018) definieerden zelfcontrole als de capaciteit om dominante neigingen te overheersen en emoties te reguleren. Om een keuze te maken gebaseerd op zelfcontrole, dient men een volledig rationeel denkproces te doorlopen (Baumeister, Sparks, Stillman, & Vohs, 2008).

De eigenschap zelfcontrole kan men vergelijken met de werking van een spier. Als de spier verschillende opeenvolgende inspanningen heeft geleverd, is deze uitgeput (Reinhardt & Hurtienne, 2019). De hoeveelheid zelfcontrole waarover iemand beschikt is beperkt. Na het uitvoeren van opeenvolgende taken die de hoeveelheid zelfcontrole uitputten, treedt een staat van *ego depletion* op. Bepaalde lichamelijke condities zoals honger of emotionele belasting dragen hier eveneens toe bij (Baumeister et al., 2008). In deze staat verlopen reflectieve processen moeilijk en is men kwetsbaarder voor externe stimuli hierdoor valt men eerder terug op automatische verwerkingsprocessen en kan men geen volledig rationeel denkproces doorlopen (Bauer & Reisch, 2019; Baumeister et al., 2008; Reinhardt & Hurtienne, 2019).

De meta-analyse van Gissubel, Beiramar, and Freire (2018) toonde aan dat jongvolwassenen kwetsbaar zijn voor ego depletion. De overgang van de adolescentie naar de jongvolwassenheid gaat gepaard met verschillende uitdagingen zoals de overgang naar het hoger onderwijs.

4.3 Emerging Adults

Niet alleen zijn emerging adults vatbaar voor ego depletion, maar ook de homeostase, de combinatie van voedselinname en fysieke activiteit, is niet optimaal bij emerging adults met een leeftijd tussen 18 en 30 jaar (Deforche et al., 2015; Gissubel et al., 2018; Mary et al., 2016). Dit betekent dat er een balans bestaat tussen enerzijds de energie die binnenkomt in het lichaam en anderzijds de energie die verbruikt wordt door het lichaam (Saper, Chou, & Elmquist, 2002). Om de balans in evenwicht te houden heeft men een gezonde levensstijl nodig die zowel gezonde voeding als voldoende fysieke activiteit omvat (Boylan, Louie, & Gill, 2012; Kraak, Englund, Misyak, & Serrano, 2017; Reis et al., 2019). De bewegingsdriehoek en de voedingsdriehoek, afgebeeld in figuur 1, dragen bij tot een concrete definitie van dit concept (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019a, 2019c).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?



Figuur 1. Visuele voorstelling voedings- en bewegingsdriehoek

De balans die nodig is om een gezonde levensstijl te hebben varieert niet alleen op individueel vlak, maar fluctueert eveneens doorheen ons leven. Zoals eerder aangehaald is de homeostase niet optimaal bij emerging adults met een leeftijd tussen 18 en 30 jaar. Algemeen is er een daling vast te stellen in de hoeveelheid fysieke activiteit en hebben ze minder kwalitatieve voedingsgewoonten (Deforche et al., 2015; Mary et al., 2016). De resultaten van de Vlaamse longitudinale studie van Deliëns et al. (2019) toonden aan dat gedurende deze periode mannen gemiddeld 5.70 kilogram en vrouwen gemiddeld 2.20 kilogram aankomen.

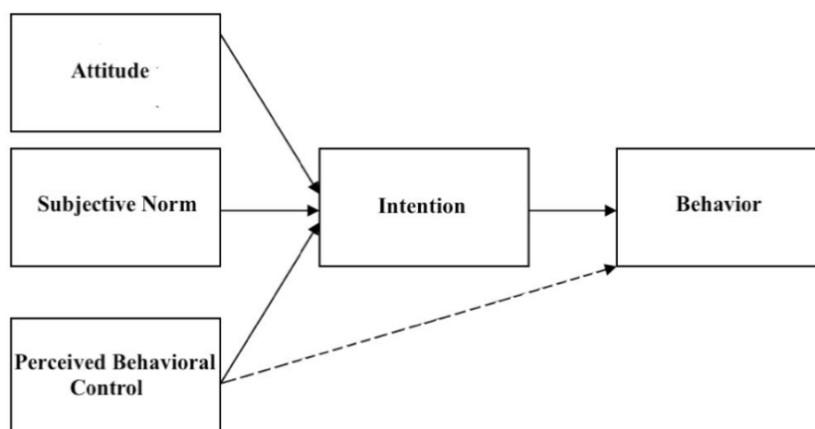
Omwille van deze hoofdreden zal deze leeftijdsgroep de doelgroep vormen van deze masterproef. Verder zijn er nog twee bijkomende motiveringen voor deze keuze. Ten eerste, weinig onderzoek gericht op voedingslabels focuste zich tot nu toe op deze doelgroep. Volwassenen worden vaak als één groep beschouwd waarbij iedereen ouder dan 18 jaar opgenomen wordt (Anastasiou et al., 2019; Graham & Laska, 2012). Ten tweede, blijkt deze doelgroep belangrijk te zijn, aangezien de WHO stelt dat men tijdens deze levensfase de basis legt voor gezonde voedingsgewoonten in het latere leven (Dumitrescu, 2016).

Voedingspatronen ontstaan door een combinatie van omgevingsdeterminanten, zoals sociale, culturele, economische factoren, en persoonlijke determinanten (Eertmans, Baeyens, & Van den Bergh, 2001). Mary et al. (2016) en Deforche et al. (2015) stelden vast dat emerging adults enerzijds gemiddeld minder groenten en fruit consumeren en anderzijds gemiddeld meer vet en frisdranken innemen. Veel voorkomende barrières voor het hebben van een gezonde levensstijl zijn een gebrek aan motivatie, discipline en zelfcontrole, de hogere kostprijs van gezonde voeding, de lagere prijs van fastfood en tijdsgebrek (Deliëns et

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

al., 2014; Larson, Laska, Story, & Neumark-Sztainer, 2012; Nelson, Kocos, Lytle, & Perry, 2009; O'Dea, 2003; Song et al., 2015). De beperkte beschikbaarheid van gezonde voeding op scholen speelt eveneens een rol (Ammerman, Lindquist, Lohr, & Hersey, 2002; Deliens et al., 2014; Menozzi, Sogari, & Mora, 2015). Een mogelijke verklaring is volgens Cluskey and Grobe (2009) dat jongvolwassenen niet voldoende kennis en vaardigheden hebben om gezonde keuzes te maken.

De mate waarin emerging adults aan fysieke activiteit doen, kan verklaard worden vanuit de theory of planned behavior van Ajzen (1991). Deze theorie stelt dat het gedrag verklaard en voorspeld kan worden vanuit de gedragsintentie. Hoe hoger de intentie, hoe waarschijnlijker dat het gedrag gesteld zal worden (Brug, Van Assema, & Lechner, 2017; Kodish, Kulinna, Martin, Pangrazi, & Darst, 2006). De gedragsintentie wordt op zijn beurt beïnvloed door de attitude, subjectieve norm en waargenomen gedragscontrole. Deze theorie wordt visueel weergegeven in figuur 2.



Figuur 2. Visuele voorstelling theory of planned behavior

Het gebrek aan motivatie blijkt de grootste barrière te zijn om aan fysieke activiteit te doen. Verder werden ook nog tijdsgebrek en de hoge kostprijs van de faciliteiten vermeld (Ashton, Hutchesson, Rollo, Morgan, & Collins, 2017; Ibrahim, Norimah, Ng, & Wan Ngah, 2013; Menozzi et al., 2015; Sogari, Velez-Argumedo, Gómez, & Mora, 2018). Deze barrières kunnen geplaatst worden onder de noemer waargenomen gedragscontrole uit het bovenstaande model (figuur 2). Deze variabele beschrijft de waargenomen aanwezigheid van middelen om fysiek actief te zijn, meer bepaald of respondenten het moeilijk of makkelijk vinden om fysiek actief te zijn (Kodish et al., 2006). De subjectieve norm is een variabele die de waargenomen sociale druk beschrijft. Dit is een normatieve geloofsovertuiging die de waargenomen verwachtingen van belangrijke personen uit de omgeving beschrijft (Brug et al., 2017; Kodish et al., 2006). In het onderzoek van Ashton et al. (2017) noemde 16% van de respondenten sociale invloed als mogelijke barrière om aan fysieke activiteit te doen.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Tegenover de barrières staan de motivatoren om aan fysieke activiteit te doen. Deze motivatoren variëren naargelang geslacht (Cluskey & Grobe, 2009). Respondenten uit de studie van Silver, Easty, Sewell, Georges, and Behman (2019) geven aan dat fysieke activiteit helpt om met stress om te gaan. Deze variabele valt onder de noemer attitude, hoe positiever deze is tegenover fysieke activiteit, hoe groter de kans is dat men het gedrag werkelijk stelt (Brug et al., 2017; Kodish et al., 2006). Volgens Steltenpohl, Shuster, Peist, Pham, and Mikels (2019) sporten jongvolwassenen liever alleen, in tegenstelling tot ouderen. Deze tijd beschouwen jongvolwassenen als 'me-time'. Vergeleken met ouderen, sporten jongvolwassenen meer in functie van het bereiken van een doel. Verbeteren van het zelfbeeld en de algemene gezondheid werden het vaakst genoemd als motiverend doel (Ashton et al., 2017).

Tot nu toe werd in deze masterproef een overzicht gegeven van wat voedingslabels zijn en hoe deze gereguleerd zijn in de wetgeving en wie deze voornamelijk gebruikt. Vanuit de gedragseconomie werden de problemen rond deze standaard voedingslabels aangekaart. Vanuit deze problematiek werd de link gelegd met de doelgroep van deze masterproef, namelijk emerging adults. Vervolgens werd hun gemiddelde levensstijl besproken. Hierbij stond de homeostase centraal waarbij de voedselinname en de mate van fysieke activiteit in balans zijn. Het gebrek aan fysieke activiteit in deze levensfase werd toegelicht vanuit de theory of planned behavior.

Zoals eerder beschreven, fungeren voedingslabels als een primair preventiemiddel dat op een directe manier bijdraagt tot de persoonlijke levensstijl met als uiteindelijk doel verbetering van de algemene volksgezondheid (Azman & Sahak, 2014; Drichoutis et al., 2006; I. E. Hartley, Keast, & Liem, 2018; Hoge Gezondheidsraad, 2019). Vanuit de tekortkomingen van de standaard voedingslabels die naar voor kwamen uit de onderzoeken van Graham and Laska (2012) en Azman and Sahak (2014), en met bovenstaand doel voor ogen, is er onderzoek gevoerd naar hoe het ideale voedingslabel er dan wel uit ziet.

Zowel consumenten als onderzoekers geven aan dat er nood is aan consistente informatie die op een duidelijke en begrijpbare manier weergegeven wordt. Symbolen en kleuren kunnen hierbij helpen (Boon & Bozinovski, 2019; Shangguan et al., 2019). Vanuit dit perspectief, zijn nieuwe voedingslabels, zoals fysieke activiteitslabels ontstaan (Bend & Lissner, 2019). Doordat deze labels sneller opvallen, zullen consumenten volgens Graham et al. (2015) er meer aandacht aan besteden bij het maken van voedingskeuzes. Vereenvoudigde labels, zoals de Nutriscore, worden bekritiseerd aangezien het niet duidelijk is of het gehele product ongezond is of dat er enkele ongezonde bestanddelen in verwerkt zijn (Muller & Prevost, 2016). Deze kritiek is niet van toepassing op fysieke activiteitslabels omdat deze duidelijk de energiewaarde van het gehele voedingsproduct weerspiegelen (Cramer, 2016).

4.4 Fysieke Activiteitslabels

Kenmerkend voor dit type voedingslabel is, dat ze de energiewaarde van het product concreet weergeven in het aantal minuten fysieke activiteit dat nodig is om de ingenomen calorieën te verbranden. Gebruikers zouden deze concrete informatie beter begrijpen (Cramer, 2016). Bovendien kunnen consumenten zo specifiek inschatten hoe het voedingsproduct past binnen de eigen levensstijl waardoor de kans groter wordt dat personen een gezonde keuze maken (Cramer, 2016; Liu & Juanchich, 2018; Sonnenberg et al., 2013; Swartz, Dowray, Braxton, Mihas, & Viera, 2013; Viera et al., 2017). Vanuit dit perspectief kan het voedingslabel gezien worden als een nudge die individuen helpt om een gezondere keuze te maken (Olstad, Vermeer, McCargar, Prowse, & Raine, 2015).

Nudges. In deze masterproef zal de definitie van Thaler and Sunstein (2012) gebruikt worden om nudges te definiëren:

“Elk aspect van de keuzearchitectuur dat het gedrag van mensen op een voorspelbare manier verandert zonder opties te verbieden of hun economische motieven aanzienlijk te veranderen. Om als nudge te gelden, moet de interventie makkelijk te vermijden zijn zonder hoge kosten. Nudges zijn geen bevelschriften (p.12).”

Een nudge-strategie respecteert het liberalisme en pleit voor een zachte vorm van paternalisme, waarbij enerzijds de keuzevrijheid van de consument behouden wordt maar waarbij er anderzijds merkbaar een bepaalde keuze gesuggereerd wordt (Arno & Thomas, 2016; Broers et al., 2017; Cheung et al., 2019). Nudges worden als mogelijke interventies gezien binnen de gedragseconomie door in te spelen op heuristieken die gebruikt worden tijdens het maken van keuzes (Cheung et al., 2019; Vermote et al., 2020).

Het doel van nudging binnen het voedingsthema is om een automatisch en ondoordachte keuze om te leiden naar een gezondere keuze door in te spelen op de omgeving. Hierdoor wordt de gezonde keuze de meest geschikte en aantrekkelijke keuze (Cheung et al., 2019). Vanuit dit perspectief zijn nudges al veel onderzocht in de literatuur, zo concludeert de meta-analyse van Arno and Thomas (2016) en het onderzoek van Vermote et al. (2020) dat een nudge-strategie in het algemeen bijdraagt tot een gezondere keuze. De meest effectieve interventies zijn deze die de combinatie gebruiken van zowel nudges die inspelen op de presentatie als nudges die bepaalde eigenschappen benadrukken (Broers et al., 2017).

Het fysiek activiteitslabel kan men binnen de categorie van *saliency nudges* plaatsen. Deze soort nudges vestigen de aandacht op bepaalde eigenschappen van het voedingsproduct waardoor de consument *geprimed* wordt. (Bauer & Reisch, 2019; Cheung

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

et al., 2019). *Priming* binnen dit thema is het fenomeen waarbij gebruik van symbolen of contextuele informatie ervoor zorgt dat de consument een gezondere voedingskeuze maakt (Kraak et al., 2017). Volgens Daley, McGee, Bayliss, Coombe, and Parretti (2019) nudge een fysiek activiteitslabel consumenten door hen te herinneren aan het belang van voldoende fysieke activiteit en een gebalanceerd dieet.

Effecten van fysieke activiteitslabels. De meta-analyse van Seyedhamzeh, Bagheri, Keshtkar, Qorbani, and Viera (2018) beschrijft een klein maar niet significant resultaat na blootstelling aan fysieke activiteitslabels. Het merendeel van de opgenomen studies zijn gebaseerd op een hypothetisch scenario waarbij voeding besteld wordt. Studies uitgevoerd in de realiteit stelden een niet-significante verminderde inname van 65 calorieën vast. Hierbij werd geen onderscheid vastgesteld naargelang leeftijd, geslacht of Body Mass Index (BMI).

De studie van Viera et al. (2019) onderzocht het effect van fysieke activiteitslabels in een cafetaria-omgeving. Respondenten, blootgesteld aan fysieke activiteitslabels, kochten voedingsmiddelen met gemiddeld twee calorieën minder in vergelijking met personen die blootgesteld werden aan de standaard voedingslabels. Het onderzoek van Masic, Christiansen, and Boyland (2017) toonde aan dat, na blootstelling aan een fysiek activiteitslabel, er in een hypothetisch scenario producten gekozen werden die minder calorieën bevatten dan wanneer er geen label gepresenteerd werd.

De studie van I. E. Hartley et al. (2018) onderscheidde zich door ongezonde snacks op te nemen in het onderzoek. De resultaten tonen dat wanneer er een fysiek activiteitslabel gepresenteerd werd bij snacks die bekend zijn voor de deelnemers, er 9.90 % minder van gegeten werd in vergelijking met de groep die geen label zag. In het onderzoek van C. Hartley et al. (2019), gericht op smaak evaluatie van ongezonde snacks, werd vastgesteld dat personen die gefocust zijn op hun gezondheid de smaak minder lekker vonden na blootstelling aan een fysiek activiteitslabel. Dit effect werd niet teruggevonden bij personen die niet gefocust zijn op hun gezondheid. De onderzoekers concludeerden dat het effectiever zou kunnen zijn om het gebruik van fysieke activiteitslabels te combineren met een educatieve opleiding rond voeding.

Het onderzoek van Antonelli and Viera (2015) nam de intentie tot fysieke activiteit mee op. 40% van de respondenten gaf aan dat blootstelling aan fysieke activiteitslabels mogelijks een invloed had op de voedingskeuze. Het niveau van fysieke activiteit zou bij 64% van de respondenten beïnvloed worden door de blootstelling ervan (Antonelli & Viera, 2015). Het recente reviewartikel van Daley et al. (2019) nam 15 studies op die fysieke activiteitslabels onderzoeken. Deze auteurs konden besluiten dat deze voedingslabels wel effectief zijn om minder calorieën te eten in vergelijking met geen label of andere

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

calorielabels. Tenslotte, gaven de auteurs, Daley et al. (2019), aan dat er toekomstig onderzoek nodig is naar het effect van deze labels in meer realistische omstandigheden.

Kritiek op fysieke activiteitslabels stelt dat deze labels moeilijk veralgemeend kunnen worden omdat veel mensen niet fysiek actief kunnen zijn. Verder bestaat de mogelijkheid dat het label ontmoedigend werkt door de lage inschatting van de eigen-effectiviteit betreffende het afgebeelde gedrag. Bovendien zou het label eerder als aanbeveling geïnterpreteerd kunnen worden dan als een tool om een beslissing te nemen (Viera et al., 2017).

4.5 Hypothesevorming

Uit bovenstaand literatuuroverzicht kunnen we besluiten dat fysieke activiteitslabels bijdragen tot een gezondere levensstijl aangezien er enerzijds voor minder calorieën gekozen wordt en anderzijds het niveau van fysieke activiteit beïnvloed zou worden (Antonelli & Viera, 2015; Daley et al., 2019). Ten eerste, blijkt het gebruik van fysieke activiteitslabels niet voldoende te zijn volgens C. Hartley et al. (2019). Hoe de betekenis van het fysiek activiteitslabel vorm krijgt en welke aanvullende informatie het beste effect heeft, blijkt nog een niche te zijn in de huidige literatuur. In deze masterproef zal de betekenis en aanvullende boodschap vorm krijgen aan de hand van message framing. Dit houdt in dat zowel loss frames als gain frames redenen aanbrengen voor het stellen van het aanbevolen gedrag. Een gain frame beschrijft de boodschap op een positieve manier, zoals: één vierde van de zieken zal de ziekte overleven. In tegenstelling tot een loss frame dat de boodschap uitdrukt aan de hand van een negatieve bewoording, bijvoorbeeld: drie vierde van de zieken zal omkomen door de ziekte (Gerend & Maner, 2011; Nan et al., 2018; Voss et al., 2018). Ten tweede, werden veel van deze studies uitgevoerd in een artificiële of virtuele omgeving waarbij hypothetische scenario's getest werden. Slechts in twee van de bovenstaande studies consumeert men effectief voeding (I. E. Hartley et al., 2018; Viera et al., 2019). Deze studie onderscheidt zich aangezien ze plaats vond in een minder artificiële setting en de participanten effectief snacks.

In deze masterproef zijn er verschillende hypotheses gevormd voor enerzijds de calorie-inname en anderzijds de intentie tot fysieke activiteit. We starten met de hypotheses rond calorie-inname.

Calorie-inname. In het onderzoek van Rosenblatt et al. (2018) werd vastgesteld dat negatief geframede gezondheidswaarschuwingen effectiever zijn bij het hypothetisch kiezen van een snack. Dezelfde auteurs stellen dat positief geframede boodschappen eveneens effectief kunnen zijn doordat er een ander persuasieve route gevolgd wordt (Rosenblatt, Dixon, Wakefield, & Bode, 2019). De studie van Hua and Ickovics (2016) stelt dat een positieve boodschap in combinatie met een prijsvermindering meer gezonde keuzes tot

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

gevolg heeft bij een snackautomaat. Bij boodschappen gericht op gewichtsverlies, zouden negatief geframede boodschappen overtuigender zijn (Boylan et al., 2012). Deze formulering trekt meer aandacht, de consument beschouwt deze als informatiever wat grondigere verwerking teweeg brengt (Levin, Schneider, & Gaeth, 1998).

Vanuit het literatuuroverzicht volgen twee centrale hypothesen, die de calorie-inname van de respondenten voorspellen.

H1a: Personen die blootgesteld worden aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een loss frame zullen minder calorieën innemen dan niet-blootgestelde personen uit de controlegroep.

H1b: Personen die blootgesteld worden aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een gain frame zullen minder calorieën innemen dan niet-blootgestelde personen uit de controlegroep.

De vraag is welke framing het beste zal werken bij de consumptie van snacks. Om dit na te gaan volgt er een onderzoeksvraag.

OV1: Welke groep respondenten consumeert de minste calorieën na blootstelling aan een fysiek activiteitslabel en een verklarende boodschap?

Bijkomend kunnen controlevariabelen opgenomen worden die een impact kunnen hebben op de bovenstaande voorspellingen. Uit het literatuuroverzicht is gebleken dat er verschillende resultaten kunnen vastgesteld worden naargelang geslacht en opleidingsniveau (Campos et al., 2011). De theorie van de gedragseconomie werd reeds duidelijk dat de mate van zelfcontrole een rol speelt bij het maken van een voedingskeuze (Baumeister et al., 2008). In deze masterproef wordt verder gecontroleerd voor hongergevoel en gemoedstoestand.

Honger. Het innemen van voeding is één van de essentiële behoeften van de mens (Hollmann & Strüder, 2000). In het onderzoek van I. E. Hartley et al. (2018) geeft 49% van de respondenten aan dat het hongergevoel een motivatie is om ongezonde snacks te consumeren. Hongerige respondenten consumeren meer dan verzadigde respondenten doordat voornamelijk de positieve en aangename aspecten van voedsel geactiveerd worden tijdens het waarnemen van voeding (Hoefling & Strack, 2010; Pirc, Čad, Jager, & Smeets, 2019). Bovendien zouden hongerige personen die een keuze moeten maken uit verschillende alternatieven een cognitieve belasting ervaren, waardoor ze meer beïnvloedbaar zijn door externe stimuli (Sanjari et al., 2017). Het lezen en verwerken van informatie uit het voedingslabel is een taak die eveneens cognitieve middelen vereist

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

waardoor men voedingslabels enerzijds als complex ervaart en anderzijds voedingskeuzes maakt op basis van heuristieken (Muller & Prevost, 2016). Een fysiek activiteitslabel zou als heuristiek kunnen fungeren waardoor personen in de hongerige conditie een gezonde voedingskeuze maken.

Gemoedstoestand. Thayer (1998) definieerde dit concept als: “meer langdurige psychologische opwindingsstoestanden die op elkaar inwerkende dimensies hebben, gerelateerd aan energie, spanning en plezier (hedonische toon). Deze kunnen verschijnen en aanhouden bij afwezigheid van duidelijke stimuli en mogelijk meer verborgen zijn voor waarnemers.” In deze masterproef zullen enkel expliciete emoties in rekening gebracht worden, deze emoties zijn op een directe manier waar te nemen en te beschrijven (Köster & Mojjet, 2015). In laboratoriumonderzoek werden consistent resultaten gevonden voor het effect van een negatieve gemoedstoestand als drijfveer voor voedselinname. Verder heeft dit ook een invloed op de voedingskeuze (Fong et al., 2019). Aguiar-Bloemer and Diez-Garcia (2017) stelden vast dat negatieve emoties die opgewekt werden door alledaagse probleemsituaties de algemene calorie-inname en de consumptie van zoete voedingsmiddelen deed stijgen bij zowel personen met een normaal gewicht als bij personen met overgewicht. In vorig onderzoek stelden Lin, Lin, and Lee (2011) vast dat voedingsinformatie op voedingsverpakkingen een groter effect zou hebben op mensen met een negatieve gemoedstoestand. Deze consumenten werden bewuster van de negatieve impact van een ongezonde snack, waardoor ze minder geneigd waren om een variatie van snacks op te zoeken. Personen met een positieve gemoedstoestand zouden deze toestand willen aanhouden, waardoor ze eveneens niet op zoek gaan naar variatie en eerder iets kiezen dat vertrouwd is. Op die manier worden de verschillen tussen een positieve en negatieve gemoedstoestand bij het zoeken naar variatie insignificant wanneer er gezondheidsboodschappen aanwezig zijn.

OV2: Houden de voorspelde relaties in hypotheses 1a tot en met 1b en OV1 stand na controle van de controlevariabelen diploma, geslacht, leeftijd, zelfcontrole, hongergevoel en gemoedstoestand?

Fysieke activiteit. Waar de voorspellingen eerder ambigu waren voor de calorie-inname, blijken de voorspellingen eenduidiger te zijn voor fysieke activiteit.

De prospect theorie van Tversky en Kahneman (1979) stelt dat gain frames effectiever zouden zijn voor het promoten van fysieke activiteit (Latimer et al., 2008). van 't Riet, Ruiters, Werrij, and de Vries (2010) Latimer et al. (2008) bevestigen deze resultaten. Er zijn echter geen recente studies die deze resultaten bevestigen (Gallagher & Updegraff, 2011b).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Volgens deze auteurs worden verschillende benaderingen van fysieke activiteit gehanteerd in verschillende studies.

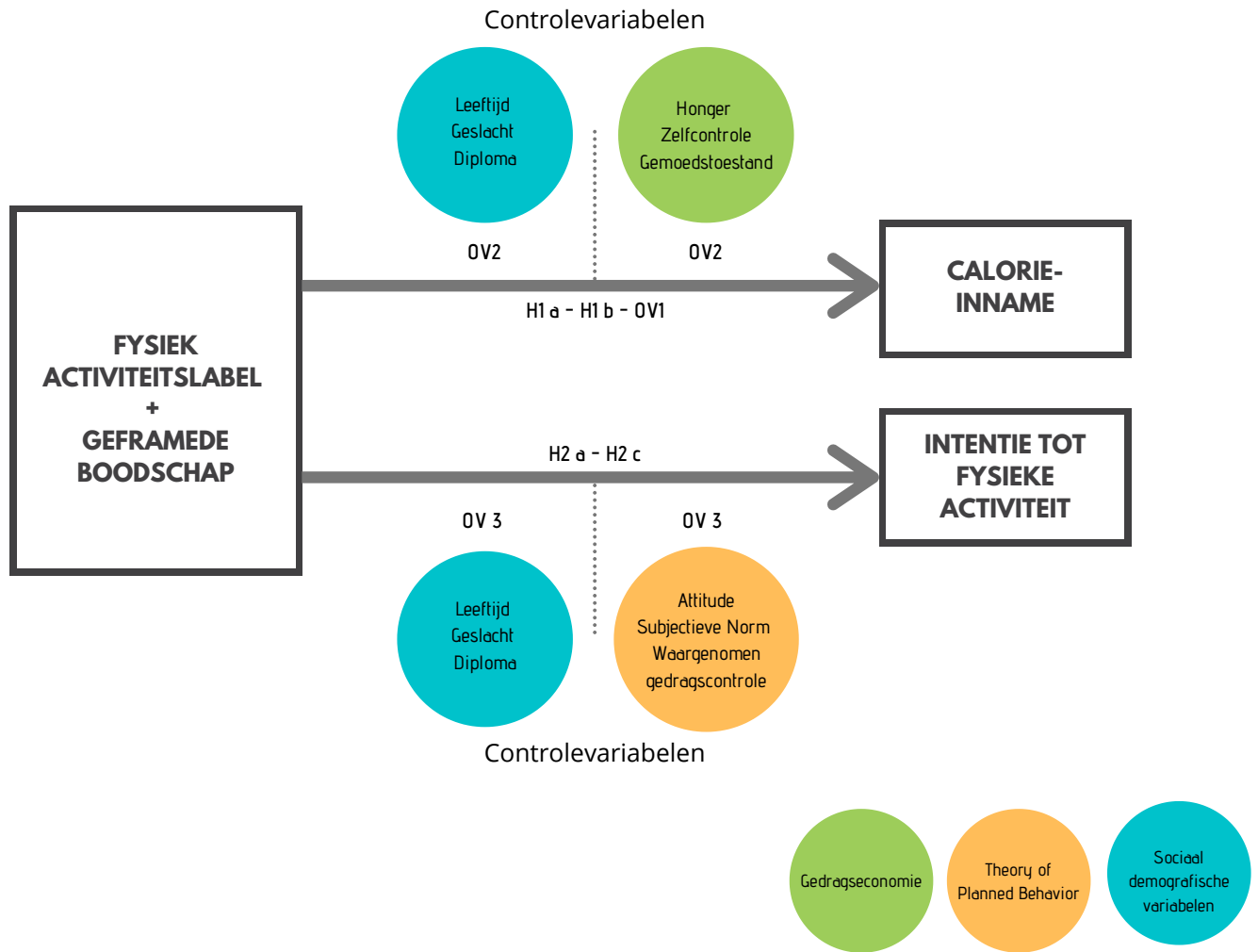
H2a: Personen blootgesteld aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een gain frame, zullen een hogere intentie hebben om aan fysieke activiteit te doen dan niet-blootgestelde personen uit de controlegroep.

H2b: Personen die blootgesteld worden aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een loss frame, zullen een hogere intentie hebben om aan fysieke activiteit te doen dan niet-blootgestelde personen uit de controlegroep.

H2c: Personen blootgesteld aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een gain frame, zullen een hogere intentie hebben om aan fysieke activiteit te doen dan personen blootgesteld aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een loss frame.

OV3: Zullen bovenstaande voorspelde relaties standhouden na controle voor de controlevariabelen: leeftijd, geslacht, diploma, attitude, waargenomen gedragscontrole en subjectieve norm?

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?



Figuur 3. Visuele voorstelling hypotheses en onderzoeksvragen

5 Methode

5.1 Onderzoeksdesign

In deze masterproef is gekozen om toetsend kwantitatief onderzoek te doen, meer bepaald aan de hand van een *between-subjects design* experiment. De respondenten worden at random toegewezen aan een conditie, alleen op deze manier kunnen causale relaties vastgesteld worden tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabelen. Elke conditie krijgt een andere boodschap gepresenteerd in combinatie met het fysiek activiteitslabel (Field & Hole, 2003).

Een experiment uitvoeren heeft als voordeel dat zowel de interne validiteit als de betrouwbaarheid hoog zijn. De procedures zullen zo gedetailleerd mogelijk beschreven worden zodat de betrouwbaarheid hoog blijft. Variabelen die mogelijk een versturende invloed hebben blijven constant waardoor ook de interne validiteit hoog is bij een experiment.

Een nadeel van het uitvoeren van een experiment is de lage externe validiteit, daar een experiment plaats vindt in zeer specifieke omstandigheden. Dit experiment kent wel een hogere externe validiteit aangezien respondenten effectief snacks zullen consumeren en er geen hypothetisch scenario zal gebruikt worden (Mortelmans & Neels, 2019). Bovendien vindt het experiment plaats in een minder artificiële setting.

5.2 Pretest

Vooraleer het effectieve experiment georganiseerd werd, werd dit getest met twee concrete doelen. Het eerste doel was om de materialen en het verloop te testen. De vragenlijsten werden afgenomen op tablets in het programma Qualtrics. De situatie van het effectieve experiment werd zo goed mogelijk nagebootst. Ten tweede was het mogelijk om een inschatting te maken van het gemiddelde en de standaardafwijking.

Het onderzoeksdesign omvat drie groepen, twee experimentele groepen die blootgesteld worden aan het fysiek activiteitslabel in combinatie met een verklarende boodschap en een controlegroep die niet blootgesteld wordt aan het label gecombineerd met een boodschap. De respondenten vulden verschillende online vragenlijsten in en konden zoveel van de snacks eten als ze zelf wilden.

De steekproef van de pretest was een convenience sample van 13 deelnemers waarvan drie mannen en tien vrouwen. De respondenten hadden een gemiddelde leeftijd van 25 jaar ($SD = 2.86$). Het verloop van de pretest bestond uit vier delen. Alle vragenlijsten vindt u terug in bijlage 3. De eerste vragenlijst peilde naar de socio-demografische gegevens, gemoedstoestand en hongergevoel. In deze vragenlijst werden zowel vragen over gezonde als ongezonde voeding gesteld zodat respondenten in beide richtingen geprimeed werden. Vervolgens werden de respondenten in het tweede deel blootgesteld aan zes

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

verschillende snacks (zoete popcorn, zoute popcorn, M&M's, paprika nootjes, zoute chips en snoepjes). De experimentele condities kregen een label en een boodschap gepresenteerd. Dit label werd bij zes respondenten uitgedrukt in uren en minuten en bij zeven respondenten enkel in minuten. De positieve en negatieve formulering werden op twee verschillende manieren uitgedrukt (zie Tabel 1).

Tabel 1
Verschillende condities in de pretest

Conditie	Boodschap
Gain-conditie	Hoera! Na het eten van de inhoud van dit schaalpje, heb ik de energie om 31 minuten te wandelen
	Na het eten van de inhoud van dit schaalpje, heb ik de energie om 31 minuten te wandelen
Loss-conditie	Oei! Om de inhoud van dit schaalpje te verbranden moet je 31 minuten wandelen
	Om de inhoud van dit schaalpje te verbranden moet je 31 minuten wandelen
Controle conditie	Geen boodschap

Noot: de boodschap wordt in deze tabel geïllustreerd door het voorbeeld van de zoete popcorn. Het aantal minuten varieerde naargelang de snacks.

Tijdens het proeven van de snacks peilde een tweede vragenlijst naar de smaakbeleving en de intentie om aan fysieke activiteit te doen. Wanneer de respondenten dit beëindigden, werd hen een bedanking aangeboden waarbij ze konden kiezen tussen een koek of een appel. Vervolgens werd een debrief gehouden waarbij het effectieve doel van de studie werd toegelicht en de respondenten vragen konden stellen. In de pretest werd een vierde deel toegevoegd, waarin de respondenten een derde vragenlijst invulden die peilde naar hun favoriete snack.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

In de pretest gaven alle respondenten een geldig antwoord op alle vragen waardoor er geen missing resultaten waren. De respondenten aten een gemiddelde van 152.88 calorieën ($SD = 92.21$). Concreet aten respondenten in de 'hoera-conditie' 169.58 calorieën ($SD = 141.80$). Een gemiddelde van 166.29 gegeten calorieën ($SD = 115.76$) werd vastgesteld bij de gewone gain-conditie. De respondenten in de 'oei-conditie' aten gemiddeld 92.20 calorieën ($SD = 57.87$). Dit stond tegenover een gemiddelde van 143.97 calorieën ($SD = 80.92$) dat vastgesteld werd bij de respondenten blootgesteld aan de gewone loss-conditie. Er werd geen significant verschil vastgesteld tussen deze verschillende groepsgemiddeldes aan de hand van een ANOVA test $F(4,8) = .231, p = .914$. Concreet betekent dit dat ongeacht de blootstelling, de respondenten niet significant meer of minder calorieën aten. De respondenten die blootgesteld werden aan een label uitgedrukt in uren en minuten, aten gemiddeld 215.50 calorieën ($SD = 81.36$). Respondenten die het label zagen uitgedrukt in minuten aten gemiddeld 99.21 calorieën ($SD = 64.84$). Op basis van deze resultaten werd er beslist om verder te gaan met de 'oei-conditie' en 'hoera-conditie' uitgedrukt in enkel minuten.

De respondenten die deelnamen aan de pretest scoorden gemiddeld 5.27 ($SD = 1.14$) op 7 op de schaal tot intentie om aan fysieke activiteit te doen. Als laatste test kozen 11 (84.62%) respondenten voor een appel en twee (15.38%) voor de koek. Van de respondenten die een koek kozen, bevond zich één in de controlegroep en de andere in de 'oei-conditie'. De laatste vragenlijst bevraagde de respondenten over hun voorkeur voor snacks. Op basis van deze resultaten werd er beslist om vier verschillende snacks over te houden, namelijk: zoete popcorn, M&M's, zoute chips en paprika nootjes.

Na afloop van de pretest merkten enkele respondenten op dat de setting van het experiment te artificieel was waardoor het niet natuurlijk aanvoelde om veel van de snacks te consumeren. Het verloop van het experiment werd lichtjes bijgesteld door deze feedback. De ego depletion zou niet meer uitgelokt worden door een vragenlijst maar door middel van het oplossen van rekensommen onder tijdsdruk (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010). Gedurende acht minuten dienen de respondenten zo veel mogelijk rekensommen op te lossen. Na een cognitieve inspanning van acht minuten werd de bundel rekensommen weggehaald en was de respondent gedurende twee minuten alleen met de snacks. Tijdens deze rustperiode kan de respondent snacks eten om te recupereren van de inspanning (Reinhardt & Hurtienne, 2019). Het uitlokken van ego depletion heeft als doel een situatie te simuleren waarbij de persoon niet over voldoende cognitieve middelen beschikt om een volledig rationeel denkproces te doorlopen. In het dagelijkse leven komen deze situaties ook vaak voor bijvoorbeeld na een lange werkdag. Het is op deze momenten dat een nudge inspeelt met als doel gezondere voedingskeuzes uit te lokken (Reinhardt & Hurtienne, 2019). Als laatste werd er beslist om in de laatste vragenlijst de controlevariabele zelfcontrole nog

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

mee op te nemen. Aangezien de mate waarin iemand over veel of weinig zelfcontrole beschikt een invloed kan hebben op enerzijds hoe uitgeput men zich voelt na de cognitieve inspanning en anderzijds op hoeveel snacks men consumeert (Baumeister, Gailliot, DeWall, & Oaten, 2006; Wang et al., 2016).

5.3 Experimenteel Onderzoek

Steekproef. Het programma G*power werd gebruikt om de steekproefgrootte te berekenen. Minstens 43 respondenten zijn nodig om significante resultaten te kunnen vaststellen bij een effectgrootte van 0.50 en een power van 0.80 (Lee & Thompson, 2016). Zoals reeds aangehaald heeft de crisis rond Covid-19 een sterke impact gehad op dit onderzoek. De laatste onderzoeksdag heeft niet kunnen plaatsvinden waardoor de steekproef slechts 29 personen omvatte tussen 18 en 30 jaar. De leeftijdsgroep is gekozen op basis van het literatuuroverzicht (Gissubel et al., 2018). Respondenten werden op verschillende manieren aangeschreven en verzameld. Er werd ondermeer een flyer ontworpen die via diverse sociale mediakanalen verspreid werd (zie bijlage 2 - document 4). Verder werden alle studenten van de Faculteit Sociale Wetenschappen aangeschreven via e-mail (zie bijlage 2 – document 4). Als laatste werden er personen aangesproken die zich in en rond het gebouw van Gate15 bevonden op de onderzoeksdagen.

Vooraleer het onderzoek van start ging, werden de respondenten geïnformeerd over het opzet en dienden ze op een vrijwillige manier schriftelijk toestemming te geven om deel te nemen aan het onderzoek (zie bijlage 2 – document 2 en 3). Hierbij hadden de respondenten de kans om vragen te stellen aan de onderzoeker.

De uiteindelijke steekproef omvatte 28 personen omdat één persoon uitgesloten werd wegens het niet invullen van de leeftijd. Verder werden geen respondenten uit de analyse gehaald. Echter vulden 11 respondenten de manipulatiecheck fout in. Op de vraag 'ziet u een boodschap voor u?' antwoordden vijf personen (26.31%) 'nee' terwijl er wel een boodschap gepresenteerd was. Deze personen bevonden zich allemaal in de 'oei-conditie'. Vervolgens beantwoordden zes personen (66.67%) deze vraag met 'ja', terwijl deze personen deel uit maakten van de controlegroep en deze geen boodschap zagen. Desondanks, werden deze personen in de analyse gehouden. De steekproef was omwille van covid-19 al beperkt en dit veroorzaakte geen grote verschillen in de resultaten. Bovendien zou volgens Aronow, Baron, and Pinson (2019) het uitsluiten van deze respondenten kunnen zorgen voor vertekening in de resultaten.

In de steekproef waren 25 vrouwen (86.20%) aanwezig tegenover vier mannen (13.80%). De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 21.82 jaar ($SD = 2.43$). De uitgebreide beschrijvende statistieken van de deelnemers per conditie, kan u terugvinden in

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Tabel 2.

Tabel 2

Beschrijvende statistieken steekproef

Conditie	Experimentele conditie: Hoera N = 9	Experimentele conditie: Oei N = 10	Controle conditie N = 9
Leeftijd	M = 22.89 SD = 3.10	M = 21.60 SD = 2.06	M = 21 SD = 1.87
Geslacht			
Man	22.20%	-- ^a	22.20%
Vrouw	77.80%	100%	77.80%
Hoogst behaalde diploma			
Lager onderwijs	--	--	--
Secundair onderwijs	44.40%	40%	77.80%
Professionele bachelor	--	20%	22.20%
Academische bachelor	55.60%	30%	--
Master	--	10%	--

^a in deze groep waren geen deelnemers

5.4 Verloop van het Experiment

Om de betrouwbaarheid van het onderzoek hoog te houden, wordt het verloop van het experiment zo gedetailleerd mogelijk weergegeven (Field & Hole, 2003). De definitieve vragenlijsten en de lijst met instructies zijn opgenomen in bijlage 4 en 5.

Om de context zo natuurlijk mogelijk te houden, vond het experiment niet plaats in een universiteitsgebouw maar in een studentenomgeving die huiselijk ingericht is (Gate15). Het experiment duurde tussen de 30 en 45 minuten. De respondenten begonnen met het trekken van een nummer uit een zakje. Alle persoonsgegevens werden onmiddellijk gewist waardoor alle deelnemers anoniem participeerden. Vervolgens werden ze geïnformeerd over het opzet van de studie. Hierbij werd verteld dat het doel van de studie was om smaakbeleving van emerging adults na te gaan. Het echte doel van de studie werd niet verteld om eventuele beïnvloeding te voorkomen (Field & Hole, 2003). Nadat de deelnemers vrijwillig en schriftelijk hadden toegestemd, begonnen ze aan de eerste vragenlijst die peilde naar hun gemoedstoestand en hongergevoel. Verder omvatte deze vragenlijst nog vragen over zowel gezonde als ongezonde voeding, op die manier werden de respondenten in beide richtingen geprimeerd. De eerste vragenlijst werd afgenomen in de eerste ruimte waar de respondent deze rustig en alleen online kon invullen op een tablet. Alle tablets werden voorzien van dezelfde grijze, neutrale achtergrond. Het invullen van de vragenlijst duurde ongeveer zeven minuten.

Vervolgens gingen de respondenten binnen in de zaal waar de snacks, rekensommen en, naargelang de conditie, het label gepresenteerd werden. Gedurende de acht minuten waarin ze rekenden, mochten de respondenten proeven van de snacks. Hierna werden de rekensommen weggehaald en werden de respondenten twee minuten met de snacks alleen gelaten. Vervolgens dienden ze de laatste online vragenlijst in te vullen die peilde naar hun intentie om aan fysieke activiteit te doen en de mate van zelfcontrole. Het invullen van deze vragenlijst duurde ongeveer tien minuten. Na afloop konden de deelnemers kiezen tussen een appel (gezond) of een koek (ongezond) als bedanking (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020). Deelnemers uit de controlegroep zagen hier opnieuw geen fysiek activiteitslabel. In tegenstelling tot deelnemers uit de experimentele condities die wel een fysiek activiteitslabel zagen op de koek en appel. Nadat ze deze keuze gemaakt hadden, kregen de respondenten een debriefing waarbij het echte doel van de studie toegelicht werd. Verder konden respondenten vragen stellen en hun originele toestemming intrekken (zie bijlage 2 – document 5).

5.5 Variabelen

De onafhankelijke variabele in deze masterproef is een nudge in de vorm van een fysiek activiteitslabel. Deze zal drie levels hebben (zie

Tabel 3) blootstelling aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een gain frame, blootstelling aan een fysiek activiteitslabel gecombineerd met een loss frame en geen blootstelling aan een fysiek activiteitslabel (controlegroep). Alle labels waren exact even groot, alleen verschilde de tekst die onder het label stond (zie bijlage 6). Doordat de labels identiek aan elkaar zijn, werden andere invloeden beperkt, wat belangrijk is voor de interne validiteit.

Het effect op twee afhankelijke variabelen werd nagegaan: calorie-inname en intentie om aan fysieke activiteit te doen.

Tabel 3

Verschillende condities in het experiment

Conditie	Boodschap
Gain-conditie	Hoera! Na het eten van de inhoud van dit schaaltje, heb ik de energie om 31 minuten te wandelen
Loss-conditie	Oei! Om de inhoud van dit schaaltje te verbranden moet je 31 minuten wandelen
Controle conditie	Geen boodschap

Noot: de boodschap wordt in deze tabel geïllustreerd door het voorbeeld van de zoete popcorn. Het aantal minuten varieerde naargelang de snacks.

Ontwerp fysieke activiteitslabels. De berekening van de fysieke activiteitslabels is gebaseerd op vorig onderzoek van Antonelli and Viera (2015); Liu and Juanchich (2018); Viera et al. (2017). Een volwassene van 72.57 kilogram wordt verondersteld te wandelen tegen een snelheid van 3.22 kilometer per uur. Hierbij worden 3.20 calorieën per minuut verbrand. Vervolgens wordt het aantal calorieën per portie gedeeld door 3.20 calorieën, met als resultaat hoe lang een persoon met een gemiddeld gewicht dient te wandelen om een bepaalde portie snacks te verbranden. Het ontwerp van de labels is gebaseerd op de fysieke activiteitslabels gebruikt in het onderzoek van I. E. Hartley et al. (2018); Liu and Juanchich (2018).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Operationalisering van de variabelen. De eerste afhankelijke variabele, calorie-inname, werd gemeten door het aantal geconsumeerde calorieën te berekenen. De inhoud van de schaaltes met snacks werden voor en na de consumptie gewogen met dezelfde weegschaal. De inhoud werd afgerond tot op één gram nauwkeurig. Eerst werd het aantal gegeten snacks in gram berekend. Vervolgens werd dit omgerekend naar het aantal gegeten calorieën. Een bijkomende gedragsmatige test werd uitgevoerd door de participanten als bedanking te laten kiezen tussen een koek (ongezond) en een appel (gezond) (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020). Deze laatste test is gehercodeerd naar een dummy variabele waarbij 0 staat voor de koek en de waarde 1 staat voor het stuk fruit.

De tweede afhankelijke variabele, de intentie om aan fysieke activiteit te doen, werd gemeten aan de hand van een zeven-punten Likertschaal die ontwikkeld is door Tirado, Neipp, Marcos, and Rodríguez-Marín (2012). In 2014 werd deze schaal door Oluca, Nie, and Sun (2014) opgenomen in een kwaliteitsstudie waar het een score van 8+ kreeg. Hierbij werden scores hoger dan zeven beschouwd als goede kwaliteit. Deze Engelstalige schaal werd vertaald naar het Nederlands en vervolgens op onafhankelijke manier terugvertaald naar het Engels. *Back translating* heeft als doel de validiteit van de schaal hoog te houden (Mortelmans & Neels, 2019). *De Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy* bleek onvoldoende (0.66) te zijn om een principale componentenanalyse uit te voeren. Hierdoor werden de subschalen van de onderzoekers gebruikt. De schaal die intentie meet, had een $\alpha = 0.92$ wat betekent dat de schaal een erg goede betrouwbaarheid heeft. De schaal die de attitude naging tegenover fysieke activiteit heeft in dit onderzoek een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.73$. Een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.72$ werd gevonden voor de schaal over waargenomen gedragscontrole. Ook de schaalvariabele subjectieve norm kunnen we als betrouwbaar beschouwen met $\alpha = 0.83$. Elke respondent zal een schaal score toegekend krijgen op al deze schalen, die werd berekend door het gemiddelde te nemen van de scores op de items van elke schaal.

In deze masterproef werden leeftijd, geslacht en hoogst behaalde diploma als socio-demografische variabelen opgenomen. De variabele 'leeftijd' werd bevraagd aan de hand van een drop-down lijst waarin de respondenten hun leeftijd konden aanduiden. Wanneer een respondenten 'jonger dan 18' of 'ouder dan 30' selecteerde, werd deze naar het einde van de vragenlijst geleid. Deze variabele werd gehercodeerd van een ordinale variabele naar een numerieke variabele 'leeftijd' waarbij 'jonger dan 18' en 'ouder dan 30' als missing variabele werden opgegeven. De andere waarden bleven onveranderd. De variabele 'geslacht' werd eveneens in een drop-down list bevraagd waarbij de respondenten de keuze hadden tussen 'man', 'vrouw' en 'X'. Als laatste socio-demografische variabele werd het hoogst behaalde diploma bevraagd aan de hand van een meerkeuze vraag.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

De controlevariabele 'gemoedstoestand', werd gemeten aan de hand van de *positive and negative affect schedule* schaal (Engelen, De Peuter, Victoir, Diest, & Van den Bergh, 2006). Voor deze schaal was het Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy eveneens onvoldoende (0.44) waardoor ook de subschalen voor positieve en negatieve emoties van de onderzoekers gebruikt werden. De schaal die de positieve emoties meet heeft een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.81$ in dit onderzoek. De betrouwbaarheid van de schaal die de negatieve emoties meet, was in dit onderzoek eveneens voldoende $\alpha = 0.79$. Ook voor deze variabelen werden op dezelfde manier schaalcores berekend per respondent.

De controlevariabele 'hongergevoel' werd gemeten aan de hand van een zeven-punten Likertschaal met de vraag: "Hoe hongerig voelt u zich op dit moment?" (C. Hartley et al., 2019).

Zelfcontrole werd bevraagd aan de hand van de *brief self-control scale* (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Deze vijf-punten Likertschaal had een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.69$. Na het verwijderen van drie items 'Ik doe wel eens dingen die slecht voor me zijn als ze leuk zijn', 'Ik weiger dingen die slecht voor me zijn' en 'Ik zeg ongepaste dingen' heeft de schaal in dit onderzoek een betrouwbaarheid van $\alpha = 0.74$. Het gemiddelde werd berekend met de scores van de overige tien items.

Data-analyse. In deze masterproef werd het softwareprogramma *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) gebruikt. Zoals reeds beschreven, werd er een betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd op de gebruikte schalen. Vervolgens werden de beschrijvende statistieken geanalyseerd. De Pearson correlatiecoëfficiënt tussen intentie om aan fysieke activiteit te doen en gegeten calorieën bedraagt .22 ($p = .25$). Aangezien dit betekent dat er slechts een zwakke positieve correlatie bestaat tussen deze twee afhankelijke variabelen, is er gekozen om twee afzonderlijke ANCOVA analyses uit te voeren (Neels, 2017). Een bijkomende reden is dat de controlevariabelen honger, gemoedstoestand en zelfcontrole niet opgenomen werden in de analyse naar intentie om aan fysieke activiteit te doen. De assumpties voor de ANCOVA analyse werden vervolgens gecontroleerd. De afhankelijke variabelen, calorie-inname en fysieke activiteit, volgden beide geen normaalverdeling. De calorie-inname werd getransformeerd door middel van de vierkantswortel. Na deze transformatie bleek de variabele wel de normaalverdeling te volgen volgens de Shapiro-Wilk test $W(28) = .95, p = .155$. Intentie om aan fysieke activiteit te doen werd getransformeerd door de scores te kwadrateren $W(28) = .944, p = .13$. In de analyse werden de getransformeerde variabelen 'calorieën_transform' en 'intentie_FA_transform' gebruikt. De outlier die teruggevonden werd bij intentie om aan fysieke activiteit te doen,

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

werd niet mee opgenomen in de analyse. De andere assumpties die ANCOVA en binaire logistische regressie veronderstellen, werden niet geschonden.

6 Resultaten

6.1 Beschrijvende Statistiek

Alvorens over te gaan tot het testen van de hypothesen, zal eerst een overzicht van beschrijvende statistieken gegeven worden over de drie condities en de opgenomen controlevariabelen. Een overzicht van de beschrijvende statistieken van alle gemeten variabelen per conditie en de manipulatiecheck is terug te vinden in Tabel 4.

De eerste vragenlijst peilde naar het hongergevoel en de gemoedstoestand van de respondenten. Uit de resultaten bleek dat de respondenten gemiddeld 3.55 scoorden ($SD = 1.50$) op een schaal van 1 (niet hongerig) tot 7 (heel hongerig). Op de schaal die de positieve emoties bevraagde (Duid bij elk woord aan in welke mate u zich in het algemeen (dus doorgaans) zo voelt: opgewekt 1 (heel weinig) tot 5 (heel veel)) scoorden de respondenten gemiddeld 3.52 ($SD = 0.49$). Dit stond in tegenstelling tot een gemiddelde score van 2.04 ($SD = 0.54$) op de schaal die de negatieve emoties bevraagde (Duid bij elk woord aan in welke mate u zich in het algemeen (dus doorgaans) zo voelt: gespannen 1 (heel weinig) tot 5 (heel veel)).

In de tweede vragenlijst scoorden de respondenten gemiddeld 2.92 ($SD = 0.60$) op 5 op de schaal voor zelfcontrole. De variabelen uit de theorie van gepland gedrag om aan fysieke activiteit te doen werden eveneens in deze vragenlijst bevraagd. Op de schaal die de attitude naging tegenover fysieke activiteit scoorden de deelnemers gemiddeld 5.41 ($SD = 0.97$) op 7. Een gemiddelde score van 5.63 ($SD = 1.06$) op 7 werd gevonden bij de schaal over waargenomen gedragscontrole. De respondenten scoorden gemiddeld 4.16 ($SD = 1.47$) bij 7 op de schaal omtrent subjectieve norm.

Op de schaal die peilde naar de afhankelijke variabele, intentie tot fysieke activiteit, scoorden de respondenten gemiddeld 5.09 ($SD = 1.51$) op 7. Na transformatie is deze gemiddelde score gelijk aan 28.92 op 49 ($SD = 13.55$). De tweede afhankelijke variabele, gegeten calorieën, kent een gemiddelde van 144.83 ($SD = 150.83$). Dit gemiddelde is gelijk aan 9.95 ($SD = 6.89$) na transformatie.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Tabel 4

Overzicht beschrijvende statistieken

Conditie	Experimentele conditie: Gain	Experimentele conditie: Loss	Controle conditie
	M (SD)	M (SD)	M (SD)
<i>Controlevariabelen</i>			
Honger	4.44 (1.42)	3.30 (1.57)	3.25 (1.16)
Positieve emoties	3.65 (0.61)	3.62 (0.48)	3.26 (0.34)
Negatieve emoties	2.08 (0.60)	2.00 (0.60)	2.06 (0.47)
Zelfcontrole	2.94 (0.64)	2.91 (0.66)	2.91 (0.42)
Attitude	5.18 (0.89)	5.38 (1.18)	5.66 (0.79)
Waargenomen gedragscontrole	5.38 (1.23)	6.04 (0.72)	5.45 (1.13)
Subjectieve norm	4.22 (1.58)	4.70 (1.40)	3.84 (1.40)
<i>Afhankelijke variabelen</i>			
Intentie fysieke activiteit	4.53 (1.94)	5.60 (1.04)	5.22 (0.85)
Intentie fysieke activiteit getransformeerd	23.84 (17.40)	32.34 (11.58)	27.87 (9.05)
Gegeten calorieën	149.25 (153.16)	208.81 (176.15)	85.44 (106.80)
Gegeten calorieën getransformeerd	9.86 (7.64)	12.92 (6.83)	7.20 (6.20)
<i>Manipulatiecheck</i>			
Vriendelijk	5.25 (1.49)	4.85 (1.21)	
Enthousiast	6.25 (1.03)	4.43 (1.40)	
Motiverend	5.13 (1.27)	5.29 (1.39)	
Activerend	4.87 (1.36)	5.14 (1.67)	

Noot: honger, attitude, waargenomen gedragscontrole en subjectieve norm zijn gemeten op een zeven-punten Likertschaal. Intentie om aan fysieke activiteit te doen is eveneens gemeten op een zeven-punten Likertschaal. Een hoge score betekent dat men een hoge intentie heeft om fysiek actief te zijn. De getransformeerde variabele is uitgedrukt op een schaal tot en met 49. Zelfcontrole is gemeten op een vijf-punten Likertschaal. Een hoge score representeert een hoge mate van zelfcontrole. Positieve en negatieve emoties zijn ook gemeten op een vijf-punten Likertschaal. Het aantal gegeten calorieën is een continue variabele. De getransformeerde variabele werd bekomen door de vierkantswortel te nemen van het werkelijke aantal gegeten calorieën. De vragen gesteld in de manipulatiecheck werden gemeten op een zeven-punten Likertschaal.

6.2 Effect op Calorie-inname

Om het effect van een fysiek activiteitslabel na te gaan op calorie-inname, is er eerst een ANOVA test uitgevoerd. In deze analyse is de afhankelijke variabele de geconsumeerde calorieën tijdens het experiment. De resultaten tonen aan dat er geen significant verschil is tussen de verschillende groepen en het aantal geconsumeerde calorieën $F(2,26) = 1.50$, $p = .24$. Concreet betekent dit resultaat dat er geen significant verschil is in de gegeten calorieën tussen de groepen die verschillende boodschappen gepresenteerd kregen in combinatie met het fysiek activiteitslabel. Blootstelling aan een fysiek activiteitslabel in combinatie met de betekenis, leidt niet tot een verminderde calorie-inname.

Vervolgens werden de controlevariabelen toegevoegd. Om dit te kunnen analyseren, is er een ANCOVA uitgevoerd. Het model waarin de controlevariabelen zijn opgenomen, bleek niet significant beter te zijn dan het model zonder de controlevariabelen. De opgenomen controlevariabelen zijn geen significante voorspellers voor de calorie-inname van de respondent. De schaalscore voor de variabele 'negatieve emoties' verklaarde de grootste proportie unieke variantie $F(1,12) = 3.48$, $p = .07$, $\eta^2 = .22$. Namelijk, zij die meer negatieve emoties ervoeren, aten meer calorieën. In Tabel 5 zijn de uitgebreide resultaten van de analyse opgenomen.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Tabel 5

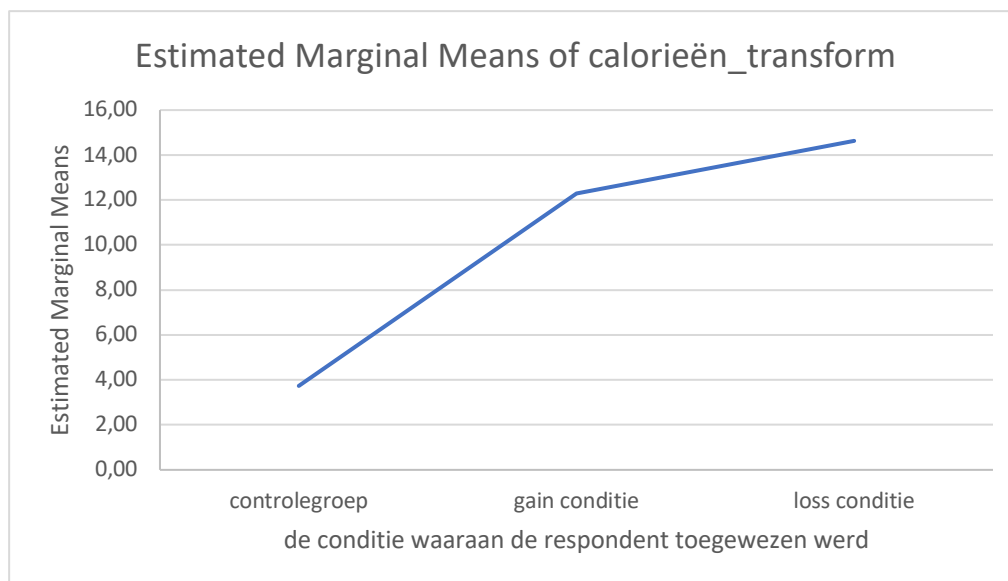
Effect van groep, leeftijd, honger, zelfcontrole, gemoedstoestand, diploma en geslacht op het aantal gegeten calorieën

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	717.446	15	47.830	.956	.540	.544
Intercept	31.000	1	31.000	.620	.446	.049
Leeftijd	8.525	1	8.525	.170	.687	.014
Schaalscore_honger	36.257	1	36.257	.725	.411	.057
Schaalscore_zelfcontrole	52.864	1	52.864	1.056	.324	.081
Schaalscore_emotiesnegatief	174.173	1	174.173	3.481	.087	.225
Schaalscore_emotiespositief	71.167	1	71.167	1.422	.256	.106
Groep	22.106	2	11.053	.221	.805	.036
Diploma	118.549	3	39.516	.790	.523	.165
Geslacht	1.790	1	1.790	.036	.853	.003
Groep * diploma	10.863	2	5.431	.109	.898	.018
Groep * geslacht	.000	0	--	--	--	.000
Diploma * geslacht	.002	1	.002	.000	.995	.000

R Squared = .544 (Adjusted R Squared = -.025)

Desondanks dat de groepsgemiddeldes niet significant verschillen van elkaar, is het wel mogelijk om de groepsgemiddeldes te visualiseren (Figuur 4). Onderstaande grafiek geeft weer dat de respondenten in de controlegroep het minste calorieën consumeerden. Deelnemers uit de loss-conditie aten meer calorieën dan personen uit de gain-conditie.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?



Figuur 4. Visuele voorstelling van de groepsgemiddeldes voor het aantal gegeten calorieën

Om hypothese 1a tot en met 1d bijkomend te testen, werd er een binaire logistische regressie uitgevoerd. In deze analyse is de afhankelijke variabele de bedanking die de respondenten kozen na afloop van het experiment. De keuze bestond uit een koek (0) of een stuk fruit (1). De experimentele conditie kreeg opnieuw een fysiek activiteitslabel te zien in tegenstelling tot de respondenten uit de controlegroep, die geen label te zien kregen.

Tabel 6 geeft een overzicht van de frequenties betreffende de keuze per conditie.

Tabel 6

Frequentietabel keuze bedanking: koek of fruit

				Count	Column N %
De conditie waaraan de respondent toegewezen werd	Controlegroep	bedanking	Koek	4	44.4%
			Fruit	5	55.6%
	Gain-conditie	bedanking	Koek	1	11.1%
			Fruit	8	88.9%
	Loss-conditie	bedanking	Koek	2	18.2%
			Fruit	9	81.8%

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Als eerste testten we of het toevoegen van de onafhankelijke variabele 'groep' een invloed heeft op de keuze tussen een koek of een stuk fruit. Dit model was echter niet significant, $\chi^2(2, N = 28) = 3.95, p = .139$. De deelnemers hebben niet meer kans om een stuk fruit te kiezen als ze blootgesteld zijn aan het fysiek activiteitslabel ongeacht de framing. Echter, de voorspelde trend is wel te observeren in de data. Het gedrag van de respondenten uit de experimentele groepen verschilt tegenover het gedrag dat respondenten uit de controlegroep stellen.

Tabel 7
Effect van conditie op het kiezen van een stuk fruit

	95% CI voor odds ratio			
	B (SE)	Exp (B)	Lower	Upper
Controlegroep				
Gain-conditie	1.86 (1.26)	6.40	.55	74.89
Loss-conditie	1.97 (1.25)	7.20	.62	83.34
Constant	.22 (.67)	1.25	1	

$R^2 = .132$ (Cox & Snell R Square), $.204$ (Nagelkerke R Square)

De ANCOVA analyse werd tot slot nog eens uitgevoerd. Ditmaal werd de intentie tot fysieke activiteit mee opgenomen als controlevariabele. Deze nieuwe controlevariabele verklaarde 13.60% unieke variantie. De intentie om aan fysieke activiteit te doen bleek geen significante voorspeller van de calorie-inname $F(1,11) = 1.74, p = .21$.

6.3 Effect op de Intentie om aan Fysieke Activiteit te Doen.

Het effect van blootstelling aan een fysiek activiteitslabel in combinatie met een boodschap op de intentie om aan fysieke activiteit te doen werd eerst getest aan de hand van een ANOVA analyse. Het model met de getransformeerde schaalscore op de intentie om aan fysieke activiteit te doen is niet significant bevonden $F(2,25) = 1.06, p = .36$. Concreet houdt dit in dat er geen significant verschil is tussen de verschillende groepsgemiddeldes. De blootstelling aan het fysiek activiteitslabel zorgt niet voor een significant hogere of lagere score op de intentie om aan fysieke activiteit te doen.

Vervolgens werden de controlevariabelen toegevoegd in een ANCOVA analyse. Het gebundelde effect van de variabelen groep, geslacht, diploma, attitude tegenover fysieke activiteit, subjectieve norm, waargenomen gedragscontrole en de bijhorende interactietermen is significant $F(14,13) = 6.56, p < .01$. De onafhankelijke variabele 'groep' is eveneens niet significant in dit model. De opgenomen controlevariabelen zijn geen significante voorspellers van de intentie om aan fysieke activiteit te doen. Onderstaande tabel geeft de resultaten gedetailleerd weer.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Tabel 8

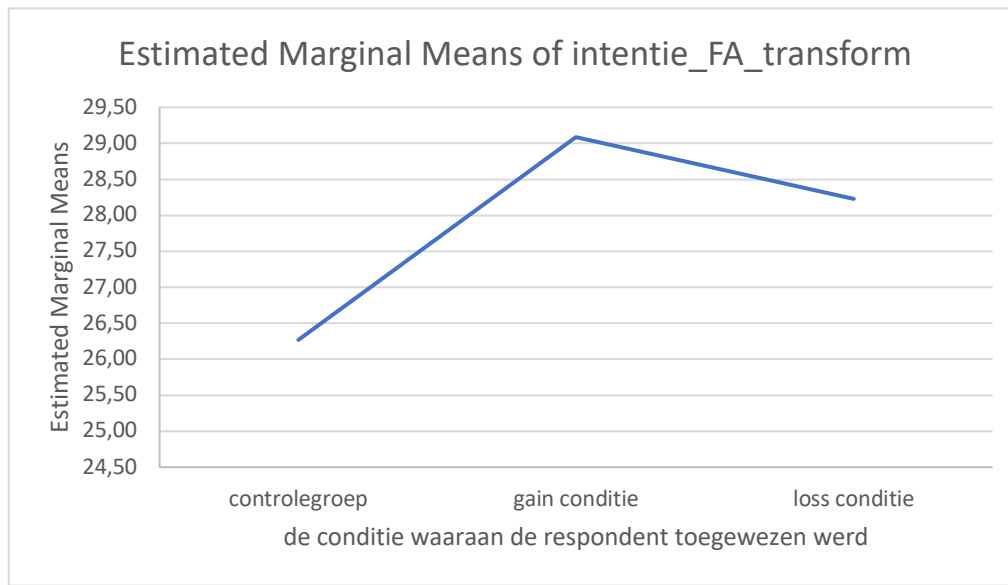
Effect van conditie, leeftijd, attitude waargenomen gedragscontrole, subjectieve norm, geslacht en diploma op intentie tot fysieke activiteit

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	4474.730	14	319.624	6.557	.001	.876
Intercept	6.844	1	6.844	.140	.714	.011
Leeftijd	106.078	1	106.078	2.176	.164	.143
Attitude FA	78.579	1	78.579	1.612	.226	.110
Waargenomen gedragscontrole FA	94.551	1	94.551	1.940	.187	.130
Subjectieve norm FA	34.684	1	34.684	.712	.414	.052
Geslacht	15.068	1	15.068	.309	.588	.023
Groep	123.878	2	61.939	1.271	.313	.164
Diploma	237.081	3	79.027	1.621	.233	.272
Geslacht * groep	.000	0	--	--	--	.000
Geslacht * diploma	16.724	1	16.724	.343	.568	.026
Groep * diploma	116.502	2	58.251	1.195	.334	.155
Geslacht * groep * diploma	.000	0	--	--	--	.000
Error	633.700	13	48.746			

R Squared = .876 (Adjusted R Squared = .742)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Wanneer we kijken naar hoe de groepsgemiddeldes zich verhouden ten opzichte van elkaar dan zien we dat de respondenten uit de gain-conditie de hoogste intentie hadden om aan fysieke activiteit te doen, gevolgd door de respondenten uit de loss-conditie. Personen uit de controlegroep hadden de laagste intentie om aan fysieke activiteit te doen. De verschillen tussen de groepsgemiddeldes zijn niet significant. De voorspelde trend is wel terug te vinden in de data. Figuur 5 stelt dit visueel voor.



Figuur 5. Visuele voorstelling groepsgemiddeldes intentie tot fysieke activiteit

7 Discussie

In deze masterproef werd een nudge in de vorm van een fysiek activiteitslabel getoetst in combinatie met de betekenis van het label dat geformuleerd werd door middel van message framing. Eveneens vond dit experiment plaats in een minder artificiële setting doordat dit experiment niet doorging in een labo en er geen gebruik gemaakt werd van een hypothetisch scenario. Concreet telde het experiment drie groepen. De eerste groep kreeg het fysiek activiteitslabel gepresenteerd in combinatie met een gain frame. In tegenstelling tot de tweede groep die een loss frame zag en de controlegroep die geen label zag. De effecten van de blootstelling werden nagegaan op zowel calorie-inname als op intentie tot fysieke activiteit.

Het effect van blootstelling aan dit soort voedingslabels op calorie-inname is niet significant gebleken. De experimentele groepen consumeerden niet minder calorieën dan de controlegroep (verwerping hypothese 1a en 1b).

Wanneer we kijken naar hoe de groepsgemiddeldes zich verhouden ten opzichte van elkaar, zien we dat de respondenten in de controlegroep het minste calorieën aten gevolgd door de respondenten uit de gain-conditie. De respondenten uit de loss-conditie aten het meeste calorieën (onderzoeksvraag 1). Deze vaststelling staat tegenover de voorspelling dat de respondenten uit de controlegroep het meeste calorieën zouden eten. Vorig onderzoek toonde reeds aan dat wanneer respondenten vermoeden dat hun eetgedrag geregistreerd wordt, dit hun eetgedrag beïnvloedt. Respondenten zouden andere voedingskeuzes maken en zouden minder eten dan gewoonlijk (Robinson, Kersbergen, Brunstrom, & Field, 2014). Het zou kunnen dat de respondenten uit de controlegroep zich meer gemonitord voelden waardoor er meer sociaal wenselijk gedrag gesteld werd en ze minder van de snacks aten. Om dit fenomeen tegen te gaan, pleiten Robinson et al. (2014) om geen coverstory te gebruiken en open kaart te spelen over het doel van de studie en de meting van de gegeten snacks. Verder is het ook opvallend dat zes personen (66.67%) uit de controlegroep dachten een boodschap te zien, terwijl deze er niet was. Deze respondenten trachtten een boodschap te zien in het experiment. De vraag om de boodschap te omschrijven resulteerde in antwoorden die gerelateerd waren aan de eigen levensstijl en gezondheid bijvoorbeeld: *“ik moet minder snoepen en meer bewegen – R12”*. Deze antwoorden zouden ook mogelijks kunnen wijzen op sociaal wenselijk gedrag (Grimm, 2010). De manipulatiecheck had mogelijks beter geweest mocht er gevraagd zijn naar de boodschap op papier. Op die manier was er misschien minder verwarring geweest bij de respondenten en zouden er misschien minder sociaal wenselijke antwoorden gegeven zijn.

De impact van de controlevariabelen honger, gemoedstoestand en zelfcontrole was voorspeld op basis van vorig onderzoek. Deze impact bleek niet significant te

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

zijn in dit onderzoek (onderzoeksvraag 2). In de huidige literatuur had nog geen onderzoek gericht op fysieke activiteitslabels deze controlevariabelen opgenomen.

De assumpties zouden sterker geweest zijn, mochten deze gebaseerd zijn op gelijkaardige studies. De gemiddelde score op negatieve emoties was de controlevariabele met de meeste niet significante invloed op de calorie-inname van de respondenten. Fong et al.

(2019) en Aguiar-Bloemer and Diez-Garcia (2017) stelden dit effect reeds vast in hun onderzoek. Tot slot, werd de analyse nogmaals uitgevoerd. Het doel hiervan was om een mogelijke verklaring uit te sluiten dat de respondenten meer calorieën consumeerden omdat hun intentie om fysiek te zijn ook hoog was. De intentie tot fysieke activiteit bleek geen significante voorspeller te zijn voor het aantal gegeten calorieën.

Het effect van blootstelling aan dit voedingslabel op de intentie tot fysieke activiteit werd getest in hypothese 2a tot en met 2d. De experimentele condities vertoonden een hogere intentie om aan fysieke activiteit te doen. Blootstelling aan een fysiek activiteitslabel in combinatie met een gain of loss frame leidde tot een hogere intentie om fysiek actief te zijn in tegenstelling tot respondenten die niet blootgesteld werden. De relaties die eerder voorspeld waren, werden in dit onderzoek eveneens teruggevonden. Echter, bleek dit verschil tussen de groepsgemiddeldes niet significant te zijn (verwerping hypothese 2a en 2b).

Vervolgens hadden de respondenten in de gain-conditie een hogere intentie dan de personen in de loss-conditie. Deze trend werd voorspeld op basis van het literatuuroverzicht, maar deze bevinding is niet significant (verwerping hypothese 2c). Een mogelijke verklaring zou kunnen zijn dat men een gezonde levensstijl ziet als preventief gedrag voor het vermijden van ziektes zoals obesitas (Elwood et al., 2013). Volgens Gallagher and Updegraff (2011a) zijn gain frames effectiever bij het promoten van dit soort preventief gedrag. Deze verklaring kan vervolgens gelinkt worden aan de motivatie van de respondenten. Wanneer men intrinsiek gemotiveerd is om het gedrag te stellen, zouden gain frames eveneens effectiever zijn (Doolan, Breslin, Hanna, & Gallagher, 2015). De respondenten zouden mogelijks een intrinsieke motivatie hebben om preventief gedrag te stellen om ziektes zoals obesitas te vermijden. De motivatie van respondenten zou men in volgend onderzoek kunnen opnemen als controlevariabele.

De huidige opgenomen controlevariabelen attitude, subjectieve norm, waargenomen gedragscontrole en de sociaal demografische controlevariabelen blijken geen significante impact te hebben op de voorspelde relaties (verwerping hypothese 2d). Toekomstig onderzoek kan best controleren voor de gezondheidsdoelstelling van de respondenten. Vorig onderzoek toonde reeds aan dat het fysiek activiteitslabel geen effect had op personen die sterk gefocust zijn op hun gezondheid (C. Hartley et al., 2019).

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Het algemeen niet kunnen vaststellen van significante resultaten, kan in deze masterproef eveneens te wijten zijn aan de beperkte steekproef veroorzaakt door de huidige Covid-19 crisis. Toekomstig onderzoek zou het onderzoek kunnen repliceren met een grotere en volwaardige steekproef. Sterker bewijs voor het effect van fysieke activiteitslabels gecombineerd met een verklarende boodschap zou men eveneens kunnen vaststellen door gebruik van een ander onderzoeksdesign. Zo zou men vier condities kunnen testen, waarvan twee experimentele condities en twee controlecondities. Respondenten uit de ene controlegroep worden dan ook blootgesteld aan enkel het fysiek activiteitslabel zonder de verklarende boodschap. Respondenten uit de andere controlegroep worden niet blootgesteld aan een label. Verder zou het eveneens kunnen dat de gebruikte nudge, een fysiek activiteitslabel gecombineerd met message framing, niet effectief is. Het gebruik van kleuren zou ingezet kunnen worden om de framing te versterken. Dit bleek al effectief te zijn in vorig onderzoek rond promotie van zonnecrème (Voss et al., 2018). Verder zou men de betekenis van het label eveneens kunnen formuleren aan de hand van *social proof*.

Vorig onderzoek toonde reeds aan dat men bij uitgeputte zelfcontrole voedingskeuzes baseert op heuristieken die social proof omvatten (Salmon et al., 2015). Deze onderzoekers stellen dat de toestand van uitgeputte zelfcontrole niet onvermijdelijk is bij mensen. Daarom is het een effectieve manier is om automatische en impulsieve keuzes te sturen zodat men gezondere voedingskeuzes maakt. In de toekomst zou ook kwalitatief onderzoek kunnen bijdragen om te weten te komen wat er nodig is om mensen aan te zetten het voedingslabel te gebruiken. In dit soort onderzoek zou men ook kunnen bevragen op welke manier respondenten gemotiveerd zouden worden om een gezondere levensstijl aan te nemen.

Toekomstig onderzoek binnen dit thema dient verder in te zetten op een hogere externe validiteit door minder artificiële settingen te gebruiken en rekening te houden met prijs en marketing (Daley et al., 2019). Communicatie over de voedingswaarde van producten zou men kunnen testen in een reële winkelsituatie. Hierbij zou men het voedingslabel ook kunnen plaatsen op de verpakking van het voedingsproduct in plaats van het naast het schaalte te presenteren. Dit zou eveneens andere resultaten kunnen opleveren.

Een kritische noot binnen dit onderzoek stelt dat voeding die laag is aan calorieën, niet altijd gezond is en dat voedingsproducten die veel calorieën bevatten in essentie ongezond zijn (Finkelstein & Fishbach, 2010; Vinson & Cai, 2012). Iemand die zeer veel Coca-Cola Zero drinkt dient volgens de fysieke activiteitslabels nul minuten te wandelen om deze inname te verbranden. Dit staat tegenover een portie walnoten (25 gram) dat 163,6 calorieën bevat (Voedingscentrum, 2020). Om dit te verbranden zou men 51 minuten moeten wandelen. Gezonde voeding is dus niet in essentie laag aan calorieën.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Als laatste, is het interessant om kort nog even stil te staan bij de impact van Covid-19 op dit thema. Gedurende deze periode werd de zelfcontrole van mensen reeds op de proef gesteld. Zo vraagt het zelfcontrole om zich aan de opgelegde maatregelen te houden (Wolff, Martarelli, Schüler, & Bieleke, 2020). Verder moet men zelfregulerende strategieën toepassen om op een productieve manier thuis te werken of te studeren (Clinton, Conway, Sturges, & Hewett, 2020). We kunnen ons de vraag stellen of er in deze dagdagelijkse situatie nog voldoende cognitieve middelen over zijn om zelfcontrole uit te oefenen bij het maken van gezonde voedingskeuzes. Verder zou men het consumeren van voeding ook kunnen inzetten als een coping mechanisme om met de stress om te gaan die deze crisisperiode teweegbrengt. Hierbij consumeert men hoofdzakelijk ongezonde voedingsproducten (Mattioli, Ballerini Puviani, Nasi, & Farinetti, 2020; Zhai & Du, 2020). Tegenover deze assumptie, staan de resultaten uit de Corona Cooking Survey. Hieruit blijkt dat men recepten gezonder maakt en vaker koken met verse ingrediënten (De Backer et al., 2020). Ook het fysiek actief zijn werd beïnvloed gedurende deze periode. Ondanks dat alle sportorganisaties de deuren dienden te sluiten, werd er wel geadviseerd om in beweging te blijven (Chen et al., 2020). In het literatuuroverzicht werd beschreven dat jongvolwassenen sport beschouwen als 'me-time'. Tijdens deze periode was mogelijks iets anders vast te stellen. Door het gebrek aan sociaal contact zou het kunnen dat men net meer ging sporten, bijvoorbeeld joggen, om andere mensen te zien en toch enige vorm van sociaal contact te hebben. In het literatuuroverzicht werd reeds beschreven dat het gebrek aan waargenomen gedragscontrole de grootste barrières omvat om aan fysieke activiteit te doen. Door de lockdown is het mogelijk dat mensen meer tijd hadden om aan sport te doen en hier bovendien een hogere motivatie voor hadden.

8 Conclusie

Uit de huidige literatuur blijkt dat het gebruik van voedingslabels kan bijdragen tot een gezondere levensstijl. Alternatieve voedingslabels zoals fysieke activiteitslabels zijn reeds effectief gebleken. Echter, zijn deze bevindingen vaak gebaseerd op een hypothetisch scenario. Het doel van deze studie was om de effecten van blootstelling aan een fysiek activiteitslabel in combinatie met een boodschap te testen op zowel de calorie-inname als de intentie tot fysieke activiteit. Deze studie maakte gebruik van echte snacks. De blootstelling blijkt geen effect te hebben op de calorie-inname van de respondenten, zo aten de respondenten uit de controlegroep het minste calorieën. De controlevariabelen bleken eveneens geen significante voorspellers te zijn. De blootstelling leidde wel tot een verhoging van de intentie om aan fysieke activiteit te doen. Het verschil tussen de groepsgemiddeldes was niet significant. De controlevariabelen bleken ook hier geen significante bijdrage te hebben. Met als doel om de volksgezondheid te verbeteren, moet er verder onderzoek gedaan worden naar voedingslabels die aantrekkelijk en effectief zijn. Onderzoek binnen dit thema is niet alleen relevant binnen de communicatiewetenschappen, maar is tevens ook relevant binnen de marketing. Het voedingslabel is één van de kanalen die de betrouwbaarheid van voedingsproducten weergeven (I. E. Hartley et al., 2018).

9 Bibliografie

- Aguiar-Bloemer, A., & Diez-Garcia, R. (2017). Influence of emotions evoked by life events on food choice. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(1), 45-53. doi:10.1007/s40519-017-0468-8
- Ahmadi, A., Torkamani, P., Sohrabi, Z., & Ghahramani, F. (2013). Nutrition knowledge: Application and perception of food labels among women. *Pakistan journal of biological sciences: PJBS*, 16(24), 2026-2030. doi:10.3923/pjbs.2013.2026.2030
- Ajzen, I. (1991). The theory of Planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-t
- Ammerman, A., Lindquist, C., Lohr, K., & Hersey, J. (2002). The efficacy of behavioral interventions to modify dietary fat and fruit and vegetable intake: A review of the evidence. *Preventive Medicine*, 35(1), 25-41. doi:10.1006/pmed.2002.1028
- Anastasiou, K., Miller, M., & Dickinson, K. (2019). The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite*, 138, 280-291. doi:10.1016/j.appet.2019.03.025
- Antonelli, R., & Viera, A. (2015). Potential effect of physical activity calorie equivalent (pace) labeling on adult fast food ordering and exercise. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 10(7). doi:10.1371/journal.pone.0134289
- Arno, A., & Thomas, S. (2016). The efficacy of nudge theory strategies in influencing adult dietary behaviour: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 16(1), 852-868. doi:10.1186/s12889-016-3272-x
- Aronow, P. M., Baron, J., & Pinson, L. (2019). A note on dropping experimental subjects who fail a manipulation check. *Political Analysis*, 27(4), 572-589. doi:10.1017/pan.2019.5
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2017). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: A cross-sectional survey in young adult men. *American Journal of Men's Health*, 11(2), 330-343. doi:10.1177/1557988316680936
- Azman, N., & Sahak, S. Z. (2014). Nutritional label and consumer buying decision: a preliminary review. *4th International Conference on Marketing and Retailing 2013*, 130, 490-498. doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.057
- Bauer, J. M., & Reisch, L. A. (2019). Behavioural insights and (un)healthy dietary choices: a review of current evidence. *Journal of Consumer Policy*, 42(1), 3-45. doi:10.1007/s10603-018-9387-y
- Baumeister, R., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, 74(6), 1773-1802. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x
- Baumeister, R., Sparks, E. A., Stillman, T. F., & Vohs, K. D. (2008). Free will in consumer behavior: Self-control, ego depletion, and choice. *Journal of Consumer Psychology*, 18(1), 4-13. doi:10.1016/j.jcps.2007.10.002
- Bend, D., & Lissner, L. (2019). Differences and similarities between front-of-pack nutrition labels in Europe: a comparison of functional and visual aspects. *Nutrients*, 11(3), 626. doi:10.3390/nu11030626
- Bialkova, S., Grunert, K. G., Juhl, H. J., Wasowicz-Kirylo, G., Stysko-Kunkowska, M., & van Trijp, H. C. (2014). Attention mediates the effect of nutrition label information on consumers' choice. Evidence from a choice experiment involving eye-tracking. *Appetite*, 76, 66-75. doi:10.1016/j.appet.2013.11.021
- Boon, H., & Bozinovski, N. (2019). A systematic narrative review of the evidence for labeling of natural health products and dietary supplements. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25, 777-788. doi:10.1089/acm.2018.0533
- Boylan, S., Louie, J. C. Y., & Gill, T. (2012). Consumer response to healthy eating, physical activity and weight-related recommendations: A systematic review. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 13(7), 606-617. doi:10.1111/j.1467-789X.2012.00989.x
- Broers, V., Breucker, C., Van den Broucke, S., & Luminet, O. (2017). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of nudging to increase fruit and vegetable choice. *European journal of public health*, 27(5), 912 - 920. doi:10.1093/eurpub/ckx085
- Brug, J., Van Assema, P., & Lechner, L. (2017). Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering een planmatige aanpak In (9 ed., pp. 386). Assen: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum.
- Cameron, A. J., Zimmet, P. Z., Dunstan, D. W., Dalton, M., Shaw, J. E., Welborn, T. A., . . . Jolley, D. (2004). Overweight and obesity in Australia: the 1999–2000 Australian diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab). *Medical Journal of Australia*, 180(8), 418-418. doi:10.5694/j.1326-5377.2004.tb05998.x
- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 14(8), 1496-1506. doi:10.1017/s1368980010003290
- Cannoosamy, K., Pugo-Gunsam, P., & Jeewon, R. (2014). Consumer knowledge and attitudes toward nutritional labels. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(5), 334-340. doi:10.1016/j.jneb.2014.03.010

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103-104.
doi:10.1016/j.jshs.2020.02.001
- Cheung, T., Gillebaart, M., Kroese, F., Marchiori, D., Fennis, B., & Ridder, D. (2019). Cueing healthier alternatives for take-away: a field experiment on the effects of (disclosing) three nudges on food choices. *BMC Public Health*, 19(1), 974. doi:10.1186/s12889-019-7323-y
- Clinton, M. E., Conway, N., Sturges, J., & Hewett, R. (2020). Self-control during daily work activities and work-to-nonwork conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 118, 103410.
doi:10.1016/j.jvb.2020.103410
- Cluskey, M., & Grobe, D. (2009). College weight gain and behavior transitions: male and female differences. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 325-329.
doi:10.1016/j.jada.2008.10.045
- Cramer, S. (2016). Food should be labelled with the exercise needed to expend its calories. *BMJ*, 353, i1856. doi:10.1136/bmj.i1856
- Daley, A., McGee, E., Bayliss, S., Coombe, A., & Parretti, H. (2019). Effects of physical activity calorie equivalent food labelling to reduce food selection and consumption: systematic review and meta-analysis of randomised controlled studies. *Journal of Epidemiology and Community Health*. doi:10.1136/jech-2019-213216
- De Backer, C., Decorte, P., Cuyckx, I., Maldoy, K., Teunissen, L., & Qutteina, Y. (2020). *Corona Cooking Survey (voorlopige resultaten)* Retrieved from Antwerpen: <https://coronacookingsurvey.be/resultaten/>
- Deforche, B., Dyck, D., Deliens, T., & Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education: A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 1-10. doi:10.1186/s12966-015-0173-9
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 53. doi:10.1186/1471-2458-14-53
- Deliens, T., Deforche, B., Chapelle, L., & Clarys, P. (2019). Changes in weight and body composition across five years at university: A prospective observational study. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 14(11), e0225187-e0225187.
doi:10.1371/journal.pone.0225187
- Doolan, K. J., Breslin, G., Hanna, D., & Gallagher, A. M. (2015). Attentional bias to food-related visual cues: is there a role in obesity? *Proceedings of the Nutrition Society*, 74(1), 37-45. doi:10.1017/S002966511400144X

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- Drichoutis, A., Lazaridis, P., & Nayga, R. (2006). Consumers' use of nutritional labels: A review of research studies and issues. *Academy of Marketing Science Review*, 10(1).
- Drichoutis, A., Lazaridis, P., Nayga, R., Kapsokefalou, M., & Chryssochoidis, G. (2008). A theoretical and empirical investigation of nutritional label use. *European Journal of Health Economics*, 9(3), 293-304. doi:10.1007/s10198-007-0077-y
- Dumitrescu, C. (2016). Why do some consumers make unhealthy food choices? *Journal of Food Products Marketing*, 23(6), 683-704. doi:10.1080/10454446.2015.1048033
- Eertmans, A., Baeyens, F., & Van den Bergh, O. (2001). Food likes and their relative importance in human eating behavior: Review and preliminary suggestions for health promotion. *Health Education Research*, 16(4), 443-456. doi:10.1093/her/16.4.443
- Elwood, P., Galante, J., Pickering, J., Palmer, S., Bayer, A., Ben-Shlomo, Y., . . . Gallacher, J. (2013). Healthy lifestyles reduce the incidence of chronic diseases and dementia: evidence from the Caerphilly cohort study. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, 8(12), e81877-e81877. doi:10.1371/journal.pone.0081877
- Engelen, U., De Peuter, S., Victoir, A., Diest, I., & Van den Bergh, O. (2006). Verdere validering van de Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) en vergelijking van twee Nederlandstalige versies [Further validation of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and comparison of two Dutch versions]. *Gedrag & Gezondheid*, 34(2), 89-102.
- Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, V. v. d. V. e. L. (2016). Nieuwe regels vanaf 13 december 2014 voor een vollediger, duidelijker en leesbaar etiket (Europese verordening 1169/2011). *Etiketteringsvereisten*. Retrieved from <https://www.health.belgium.be/nl/voeding/informatie-voor-de-consumenten/etikettering/etiketteringsvereisten>
- Field, A., & Hole, G. (2003). *How to Design and Report Experiments*. Thousand Oaks: Sage Publications Inc.
- Finkelstein, S. R., & Fishbach, A. (2010). When healthy food makes you hungry. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 357-367. doi:10.1086/652248
- Fong, M., Li, A., Hill, A., Cunich, M., Skilton, M., Madigan, C., & Caterson, I. (2019). Mood and appetite: Their relationship with discretionary and total daily energy intake. *Physiology & behavior*, 207, 122-131. doi:10.1016/j.physbeh.2019.05.011
- Gallagher, K., & Updegraff, J. (2011a). Health message framing effects on attitudes, intentions, and behavior: a meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 43(1), 101-116. doi:10.1007/s12160-011-9308-7
- Gallagher, K., & Updegraff, J. (2011b). When 'fit' leads to fit, and when 'fit' leads to fat: How message framing and intrinsic vs. extrinsic exercise outcomes interact in promoting

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- physical activity. *Psychology & health*, 26(7), 819-834.
doi:10.1080/08870446.2010.505983
- Gerend, M., & Maner, J. (2011). Fear, anger, fruits, and veggies: interactive effects of emotion and message framing on health behavior. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 30(4), 420-423. doi:10.1037/a0021981
- Gissubel, K., Beiramar, A., & Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review. *Motivation and Emotion*, 42(3), 334-347. doi:10.1007/s11031-018-9686-2
- Graham, D. J., Heidrick, C., & Hodgins, K. (2015). Nutrition label viewing during a food-selection task: front-of-package labels vs nutrition facts labels. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics*, 115(10), 1636-1646. doi:10.1016/j.jand.2015.02.019
- Graham, D. J., & Jeffery, R. W. (2011). Location, location, location: eye-tracking evidence that consumers preferentially view prominently positioned nutrition information. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(11), 1704-1711. doi:10.1016/j.jada.2011.08.005
- Graham, D. J., & Laska, M. N. (2012). Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics*, 112(3), 414-418. doi:10.1016/j.jada.2011.08.047
- Grimm, P. (2010). Social Desirability Bias. In J. Sheth & N. Malhotra (Eds.), *Wiley International Encyclopedia of Marketing*.
- Grunert, K. G., Wills, J. M., & Fernandez-Celemin, L. (2010). Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Appetite*, 55(2), 177-189. doi:10.1016/j.appet.2010.05.045
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 136(4), 495. doi:10.1037/a0019486
- Hartley, C., Keast, R. S., & Liem, D. G. (2019). The response of more health focused and less health focused people to a physical activity calorie equivalent label on discretionary snack foods. *Nutrients*, 11(3), 28. doi:10.3390/nu11030525
- Hartley, I. E., Keast, R. S. J., & Liem, D. G. (2018). Physical activity-equivalent label reduces consumption of discretionary snack foods. *Public Health Nutrition*, 21(8), 1435-1443. doi:10.1017/S1368980018000228
- Het Europees parlement, & Raad van de Europese Unie. (2011). *Verordening (EU) nr. 1169/2011 van het Europees Parlement en de Raad van 25 oktober 2011 betreffende*

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

de verstrekking van voedselinformatie aan consumenten, tot wijziging van Verordeningen (EG) nr. 1924/2006 en (EG) nr. 1925/2006 van het Europees Parlement en de Raad en tot intrekking van Richtlijn 87/250/EEG van de Commissie, Richtlijn 90/496/EEG van de Raad, Richtlijn 1999/10/EG van de Commissie, Richtlijn 2000/13/EG van het Europees Parlement en de Raad, Richtlijnen 2002/67/EG en 2008/5/EG van de Commissie, en Verordening (EG) nr. 608/2004 van de Commissie Voor de EER relevante tekst. Retrieved from <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/NL/ALL/?uri=CELEX:32011R1169>

Hoefling, A., & Strack, F. (2010). Hunger induced changes in food choice. When beggars cannot be choosers even if they are allowed to choose. *Appetite*, 54(3), 603-606. doi:10.1016/j.appet.2010.02.016

Hoge Gezondheidsraad. (2019). *Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedings- middelen*. Brussel: Hoge Gezondheidsraad Retrieved from <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019#anchor-36074>

Hollmann, W., & Strüder, H. (2000). Brain function, mind, mood, nutrition, and physical exercise. *Nutrition*, 16(7-8), 516-519. doi:10.1016/S0899-9007(00)00312-9

Hua, S. V., & Ickovics, J. R. (2016). Vending machines: A narrative review of factors influencing items purchased. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(10), 1578-1588. doi:10.1016/j.jand.2016.06.378

Ibrahim, S., Norimah, A., Ng, A. L. O., & Wan Ngah, W. Z. (2013). Perceived physical activity barriers related to body weight status and sociodemographic factors among Malaysian men in Klang Valley. *BMC Public Health*, 13(1), 275. doi:10.1186/1471-2458-13-275

Kahneman, D. (2003). Maps of bounded rationality: Psychology for behavioral economics *American Economic Review*, 93(5), 1449-1475. doi:10.1257/000282803322655392

Kerr, M. A., McCann, M. T., & Livingstone, M. B. E. (2015). Food and the consumer: could labelling be the answer? *Proceedings of the Nutrition Society*, 74(2), 158-163. doi:10.1017/S0029665115001676

Kessler, D. A. (2014). Toward more comprehensive food labeling. *New England Journal of Medicine*, 371(3), 193-195. doi:10.1056/NEJMp1402971

Kodish, S., Kulinna, P., Martin, J., Pangrazi, & Darst, P. (2006). Determinants of physical activity in an inclusive setting. *Adapted physical activity quarterly: APAQ*, 23(4), 390-409. doi:10.1123/apaq.23.4.390

Kraak, V., Englund, T., Misyak, S., & Serrano, E. (2017). Public Health A novel marketing mix and choice architecture framework to nudge restaurant customers toward healthy

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- food environments to reduce obesity in the United States. *Obesity Reviews*, 18(8), 852-868. doi:10.1111/obr.12553
- Larson, N., Laska, M., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Predictors of fruit and vegetable intake in young adulthood. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1216-1222. doi:10.1016/j.jand.2012.03.035
- Latimer, A. E., Rench, T. A., Rivers, S. E., Katulak, N. A., Materese, S. A., Cadmus, L., . . . Salovey, P. (2008). Promoting participation in physical activity using framed messages: An application of prospect theory. *British Journal of Health Psychology*, 13(4), 659-681. doi:10.1348/135910707x246186
- Lee, M., & Thompson, J. (2016). Exploring enhanced menu labels' influence on fast food selections and exercise-related attitudes, perceptions, and intentions. *Appetite*, 105, 416-422. doi:10.1016/j.appet.2016.06.007
- Levin, I. P., Schneider, S. L., & Gaeth, G. J. (1998). All frames are not created equal: A typology and critical analysis of framing effects. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76(2), 149-188. doi:10.1006/obhd.1998.2804
- Lim, S.-L., Penrod, M., Ha, O.-R., Bruce, J., & Bruce, A. (2018). Calorie labeling promotes dietary self-control by shifting the temporal dynamics of health- and taste-attribute integration in overweight individuals. *Psychological Science*, 29(3), 447-462. doi:10.1177/0956797617737871
- Lin, C. H., Lin, H. C., & Lee, S. H. (2011). The influence of health-related information on variety-seeking behavior the moderating roles of mood states and gender. *British Food Journal*, 113(10-11), 1379-1392. doi:10.1108/00070701111179997
- Liu, D., & Juanchich, M. (2018). Conceptual understanding and quantity inferences: A new framework for examining consumer understanding of food energy. *Public Health Nutrition*(17), 3168-3177. doi:10.1017/S1368980018002021
- Mary, C., Ruopeng, A., & Ellison, B. (2016). Correlates of nutrition label use among college students and young adults: a review. *Public Health Nutrition*, 19(12), 2135-2148. doi:10.1017/S1368980015003183
- Masic, U., Christiansen, P., & Boyland, E. J. (2017). The influence of calorie and physical activity labelling on snack and beverage choices. *Appetite*, 112, 52-58. doi:10.1016/j.appet.2017.01.007
- Mattioli, A. V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European Journal of Clinical Nutrition*. doi:10.1038/s41430-020-0646-z
- Menzio, D., Sogari, G., & Mora, C. (2015). Explaining vegetable consumption among young adults: An application of the theory of planned behaviour. *Nutrients*, 7(9), 7633-7650. doi:10.3390/nu7095357

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- Mortelmans, D., & Neels, K. (2019). *Kwantitatieve onderzoeksmethodes KOM*. Leuven: Acco Uitgeverij België.
- Muller, L., & Prevost, M. (2016). What cognitive sciences have to say about the impacts of nutritional labelling formats. *Journal of Economic Psychology*, *55*, 17-29. doi:10.1016/j.joep.2016.01.005
- Nan, X., Daily, K., & Qin, Y. (2018). Relative persuasiveness of gain-vs. loss-framed messages: A review of theoretical perspectives and developing an integrative framework. *Review of Communication*, *18*(4), 1-21. doi:10.1080/15358593.2018.1519845
- Neels, K. (2017). *Inleiding multivariate analyse* (1 ed.). Leuven: Acco.
- Nelson, M., Kocos, R., Lytle, L., & Perry, C. (2009). Understanding the perceived determinants of weight-related behaviors in late adolescence: a qualitative analysis among college youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *41*(4), 287-292. doi:10.1016/j.jneb.2008.05.005
- O'Dea, J. (2003). Why do kids eat healthful foods? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *103*(4), 497-501. doi:10.1053/jada.2003.50064
- Olstad, D., Vermeer, J., McCargar, L., Prowse, R., & Raine, K. (2015). Using traffic light labels to improve food selection in recreation and sport facility eating environments. *Appetite*, *91*, 329-335. doi:10.1016/j.appet.2015.04.057
- Oluka, O. C., Nie, S., & Sun, Y. (2014). Quality assessment of tpb-based questionnaires: A systematic review. *PLoS ONE [Electronic Resource]*, *9*(4), e94419. doi:10.1371/journal.pone.0094419
- Pirc, M., Čad, E., Jager, G., & Smeets, P. (2019). Grab to eat! Eating motivation dynamics measured by effort exertion depend on hunger state. *Food Quality and Preference*, *78*, 103741. doi:10.1016/j.foodqual.2019.103741
- Poelman, M. P., Dijkstra, S. C., Sponselee, H., Kamphuis, C. B. M., Battjes-Fries, M. C. E., Gillebaart, M., & Seidell, J. C. (2018). Towards the measurement of food literacy with respect to healthy eating: the development and validation of the self perceived food literacy scale among an adult sample in the Netherlands. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, *15*(1), 54. doi:10.1186/s12966-018-0687-z
- Potter, R. F., & Bolls, P. (2012). *Psychophysiological measurement and meaning: cognitive and emotional processing of media*: Routledge.
- Price, J., & Riis, J. (2012). Behavioral economics and the psychology of fruit and vegetable consumption. *Journal of Food Studies*, *1*(1), 1-13. doi:10.5296/jfs.v1i1.2014
- Reinhardt, D., & Hurtienne, J. (2019). *Only one item left? Heuristic Information trumps calorie count when supporting healthy snacking under low self-control*. Paper presented at

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

the Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems.

- Reis, F., Sá-Moura, B., Guardado, D., Couceiro, P., Catarino, L., Mota Pinto, A., . . . Malva, J. (2019). Development of a healthy lifestyle assessment toolkit for the general public. *Frontiers in Medicine*, 6, 134. doi:10.3389/fmed.2019.00134
- Robinson, E., Kersbergen, I., Brunstrom, J. M., & Field, M. (2014). I'm watching you. Awareness that food consumption is being monitored is a demand characteristic in eating-behaviour experiments. *Appetite*, 83, 19-25. doi:10.1016/j.appet.2014.07.029
- Rosenblatt, D., Bode, S., Dixon, H., Murawski, C., Summerell, P., Ng, A., & Wakefield, M. (2018). Health warnings promote healthier dietary decision making: Effects of positive versus negative message framing and graphic versus text-based warnings. *Appetite*, 127, 280-288. doi:10.1016/j.appet.2018.05.006
- Rosenblatt, D., Dixon, H., Wakefield, M., & Bode, S. (2019). Evaluating the influence of message framing and graphic imagery on perceptions of food product health warnings. *Food Quality and Preference*, 77. doi:10.1016/j.foodqual.2019.05.003
- Salmon, S. J., De Vet, E., Adriaanse, M. A., Fennis, B. M., Veltkamp, M., & De Ridder, D. T. D. (2015). Social proof in the supermarket: Promoting healthy choices under low self-control conditions. *Food Quality and Preference*, 45, 113-120. doi:10.1016/j.foodqual.2015.06.004
- Sanjari, S. S., Jahn, S., & Boztug, Y. (2017). Dual-process theory and consumer response to front-of-package nutrition label formats. *Nutrition Reviews*, 75(11), 871-882. doi:10.1093/nutrit/nux043
- Saper, C. B., Chou, T. C., & Elmquist, J. K. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron*, 36(2), 199-211. doi:10.1016/S0896-6273(02)00969-8
- Seyedhamzeh, S., Bagheri, M., Keshtkar, A., Qorbani, M., & Viera, A. (2018). Physical activity equivalent labeling vs. calorie labeling: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 88. doi:10.1186/s12966-018-0720-2.
- Shangguan, S., Afshin, A., Shulkin, M., Ma, W., Marsden, D., Smith, J., . . . Food, P. P. (2019). A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(2), 300-314. doi:10.1016/j.amepre.2018.09.024
- Silver, M. P., Easty, L. K., Sewell, K. M., Georges, R., & Behman, A. (2019). Perspectives on exercise participation among Canadian university students. *Health Education Journal*, 78(7), 851-865. doi:10.1177/0017896919850206

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, *10*(12), 1823. doi:10.3390/nu10121823
- Song, J., Huang, J., Chen, Y., Zhu, Y., Li, H., Wen, Y., . . . Liang, Y. (2015). The understanding, attitude and use of nutrition label among consumers (China). *Nutricion Hospitalaria*, *31*(6), 2703-2710. doi:10.3305/nh.2015.31.6.8791
- Sonnenberg, L., Gelsomin, E., Levy, D. E., Riis, J., Barraclough, S., & Thorndike, A. N. (2013). A traffic light food labeling intervention increases consumer awareness of health and healthy choices at the point-of-purchase. *Preventive Medicine*, *57*(4), 253-257. doi:10.1016/j.ypmed.2013.07.001
- Steltenpohl, C. N., Shuster, M., Peist, E., Pham, A., & Mikels, J. A. (2019). Me time, or we time? Age differences in motivation for exercise. *Gerontologist*, *59*(4), 709-717. doi:10.1093/geront/gny038
- Swartz, J., Dowray, S., Braxton, D., Mihas, P., & Viera, A. (2013). Simplifying healthful choices: A qualitative study of a physical activity based nutrition label format. *Nutrition journal*, *12*(1), 72. doi:10.1186/1475-2891-12-72
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, *72*, 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2012). *Nudge: Improving decisions about health, wealth and happiness*. New Haven: Yale University Press.
- Thorgeirsson, T., & Kawachi, I. (2013). Behavioral economics merging psychology and economics for lifestyle interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, *44*(2), 185-189. doi:10.1016/j.amepre.2012.10.008
- Tirado, S., Neipp, M., Marcos, Y., & Rodríguez-Marín, J. (2012). Development and validation of the theory of planned behavior questionnaire in physical activity. *The Spanish journal of psychology*, *15*(2), 801-816. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38892
- van 't Riet, J., Ruiter, R. A. C., Werrij, M. Q., & de Vries, H. (2010). Investigating message-framing effects in the context of a tailored intervention promoting physical activity. *Health Education Research*, *25*(2), 343-354. doi:10.1093/her/cyp061
- Vecchio, R., & Cavallo, C. (2019). Increasing healthy food choices through nudges: a systematic review. *Food Quality and Preference*, 103714. doi:10.1016/j.foodqual.2019.05.014
- Vermote, M., Nys, J., Versele, V., D'Hondt, E., Deforche, B., Clarys, P., & Deliens, T. (2020). The effect of nudges aligned with the renewed Flemish Food Triangle on the purchase of fresh fruits: An on-campus restaurant experiment. *Appetite*, *144*, 104479. doi:10.1016/j.appet.2019.104479

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

- Viera, A. J., Gizlice, Z., Tuttle, L., Olsson, E., Gras-Najjar, J., Hales, D., . . . Ammerman, A. (2019). Effect of calories-only vs physical activity calorie expenditure labeling on lunch calories purchased in worksite cafeterias. *BMC Public Health*, *19*(1), 107. doi:10.1186/s12889-019-6433-x
- Viera, A. J., Tuttle, L., Olsson, E., Gras-Najjar, J., Gizlice, Z., Hales, D., . . . Ammerman, A. (2017). Effects of physical activity calorie expenditure (PACE) labeling: study design and baseline sample characteristics. *BMC Public Health*, *17*(1), 702. doi:10.1186/s12889-017-4710-0
- Vinson, J. A., & Cai, Y. (2012). Nuts, especially walnuts, have both antioxidant quantity and efficacy and exhibit significant potential health benefits. *Food & Function*, *3*(2), 134-140. doi:10.1039/C2FO10152A
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019a). Bewegingsdriehoek. *Beweging & sedentair gedrag*. Retrieved from <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019b). Hoe het etiket jou helpt om gezond te kiezen. Retrieved from <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezonde-eetschema/gezonde-inkopen-in-de-supermarkt/voedingsetiket/hoe-het-etiket-jou-helpt-om-gezond-te-kiezen>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019c). Voedingsdriehoek *Voeding*. Retrieved from <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019d). Welke types voedingslabels zijn er? Retrieved from <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/welke-types-voedingslabels-zijn-er>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2020). Je energie op peil met een gezond tussendoortje. *Voeding*. Retrieved from <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje>
- Voedingscentrum. (2020). Hoeveel calorieën zitten er in noten, ongezoeten? Retrieved from <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-calorieen-zitten-erin-/caloriechecker/noten-ongezouten.aspx>
- Voss, R., Corser, R., McCormick, M., & Jasper, J. (2018). Influencing health decision making: A study of colour and message framing. *Psychology and Health*, *33*(7). doi:10.1080/08870446.2018.1453509
- Wang, Y., Zhu, J., Hu, Y., Fang, Y., Wang, G., Cui, X., & Wang, L. (2016). The effect of implicit preferences on food consumption: moderating role of ego depletion and impulsivity. *Frontiers in Psychology*, *7*, 1699.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Wolff, W., Martarelli, C., Schüler, J., & Bieleke, M. (2020). High boredom proneness and low trait self-control impair adherence to social distancing guidelines during the COVID-19 pandemic.

Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. doi:10.1016/j.psychres.2020.113003

10 Bijlagen

10.1 Bijlage 1: verklaring op eer

Verbintenis tot geheimhouding

Ik, ondergetekende, aanvaard de volgende voorwaarden en bepalingen van deze verklaring:


In het kader van het uitvoeren van mijn Masterproef aan de Universiteit Antwerpen ("UAntwerpen") binnen de faculteit Sociale Wetenschappen, onderzoeksgroep Food Media and Society (FOOMS) (hierna "de onderzoeksgroep"), met als promotor(en) Prof. Dr. Charlotte De Backer (hierna "de promotor(en)") tijdens het Academiejaar 2019-2020 zal ik toegang krijgen tot (technische en andere) Informatie van UA en/of derde partijen, in geschreven, elektronische, mondelinge, visuele of eender welke andere vorm, met inbegrip van (maar niet beperkt tot) documenten, kennis, know-how, data, tekeningen, foto's, filmmateriaal, modellen, materialen en prototypes. Deze Informatie wordt gezamenlijk met informatie voortkomend uit het door mij uitgevoerde onderzoek beschouwd als "Vertrouwelijke Informatie".

Ik zal de **Vertrouwelijke Informatie** uitsluitend aanwenden voor het uitvoeren van het onderzoek in kader van mijn Masterproef binnen UAntwerpen. Ik zal:

- a) de Vertrouwelijke Informatie voor geen enkele andere doelstelling gebruiken;
- b) de Vertrouwelijke Informatie niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van UAntwerpen op directe of indirecte wijze publiek maken of aan derden bekendmaken.
- c) De Vertrouwelijke Informatie noch geheel noch gedeeltelijk reproduceren.

Ik verbind mij ertoe om alle onderzoeksdata, ideeën en eventuele uitvindingen niet vrij te geven buiten de Onderzoeksgroep tenzij met uitdrukkelijke toestemming van mijn promotor(en).

Na de beëindiging van mijn Masterproef zal ik alle verkregen en gecreëerde Vertrouwelijke Informatie en kopieën daarvan, die nog in mijn bezit zouden zijn, aan UAntwerpen terugbezorgen.

Naam:	Emma van de Rostyne
Adres:	Langeledijk 100b 9175 Wachtebeke
Geboortedatum :	20 november 1996
Geboorteplaats :	Gent
Handtekening:	

10.2 Bijlage 2: ethisch dossier

Document 1: Aanvraagformulier Ethisch Advies Ethische Adviescommissie Sociale & Humane Wetenschappen



UNIVERSITEIT ANTWERPEN

Verzoek tot advies gericht aan de Ethische Adviescommissie Sociale en Humane Wetenschappen over een voorstel tot onderzoek waaraan menselijke proefpersonen deelnemen met mogelijke ethische risico's. Op [Pintra](#) vind je een uitgebreide [leidraad](#) met alle nodige informatie over ethische vraagstukken. Gebruik deze leidraad om uw aanvraag correct in te vullen.

Dit aanvraagformulier is bestemd voor nieuwe onderzoeksprojecten. Als je advies aanvraagt voor een project waar al eerder een positief ethisch advies voor werd verleend, vul dan het beknoptere '[Formulier bij het wijzigen van de studie](#)' in.

Stuur je aanvraag voor ethisch advies naar de ethische adviescommissie via eashw@uantwerpen.be.

PROJECTGEGEVENS

Peoplesoft project-id (Antigoon):

Verklaring op eer

Ik bevestig dat ik de informatie in dit document in eer en geweten (mede) invul en ik neem hiervoor de volledige verantwoordelijkheid.

Ik begrijp dat ik verantwoordelijk ben om het onderzoek te allen tijde te monitoren, om onverwachte omstandigheden aan te geven, en om het onderzoek indien nodig stop te zetten.

Ik ben mij bewust van mijn verantwoordelijkheid om op de hoogte te zijn van de belangrijkste juridische richtlijnen inzake de bescherming van persoonlijke data en deze ook na te leven.

Ik begrijp dat ik het onderzoek niet kan starten vooraleer mijn projectvoorstel een (voorlopig) positief ethisch advies heeft ontvangen.

Datum:

Promotor (naam + handtekening)

(Formele promotor van het onderzoek, naam + handtekening)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

A. ALGEMENE INLICHTINGEN OVER HET PROJECTVOORSTEL

TITEL: MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Verwachte startdatum:² 1/02/2020

Verwachte einddatum: 31/05/2020

Uitvoerende onderzoekers: Emma Van de Rostyne

Promotoren: Prof. Dr. Charlotte De Backer (<https://www.uantwerpen.be/nl/personeel/charlotte-debacker/>)

Woordvoerder: Prof. Dr. Charlotte De Backer (<https://www.uantwerpen.be/nl/personeel/charlotte-debacker/>)

1. Typen onderzoek

Gaat het onderzoek om **Grensoverschrijdend Onderzoek** in verschillende landen.

JA - **NEEN** - NVT

Gaat het om een **nationale multicentrische** studie waarbij meerdere onderzoekscentra/onderzoeksgroepen betrokken zijn?

JA - **NEEN** - NVT

Gaat het onderzoek om **hergebruik van reeds bestaande** data verzameld door uzelf of iemand anders? Gelieve ook de duiden of de toestemming werd bekomen van de participanten voor hergebruik, alsook de bron van de gegevens aan te geven. JA - **NEEN** - NVT

2. Financieringsbronnen

Hoe zal de studie gefinancierd worden? Specificeer ook het financieringsprogramma (bvb. BOF-DOCPRO, EU-ERC, FWO-postdoc, FWO-SB beurs...) en het jaartal³

Overheid (FWO, BOF, ...):

Eigen middelen:

Industrie:

Andere (toelichten aub):

Project-ID externe kredietverlener (indien beschikbaar, bvb. FWO-nummer):

² Het gaat hier om de startdatum van het specifieke deel van het onderzoek waarvoor een ethisch advies vereist is.

³ Indien dit advies van toepassing is op meerdere financieringsbronnen, dient bovenstaande informatie voor elk van deze bronnen vermeld te worden.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

B. DOCUMENTEN TER BEOORDELING VAN IEDERE STUDIE

Verplichte bijlagen voor elke aanvraag:	Aanwezig
Document 1: Methodologie van de studie (mag in het Nederlands of het Engels)	<input type="checkbox"/>
Document 2: Inlichtingenblad voor de deelnemers (of motivering waarom geen inlichtingen van toepassing zijn, bijvoorbeeld bij hergebruik van data)	<input type="checkbox"/>
Document 3: Toestemmingsformulier voor de deelnemers (of motivering waarom geen toestemming van toepassing is, bijvoorbeeld bij hergebruik van data)	<input type="checkbox"/>
Facultatieve bijlage:	
Document 4: Een lijst van ethische commissies waaraan het onderzoek is of zal worden voorgelegd	<input type="checkbox"/>

C. RISICO ANALYSE

Om deze risicoanalyse zo correct mogelijk te kunnen invullen raden we aan deel 1 van de [leidraad](#) te lezen.

	Ja	Nee	Opmerkingen:
1. Verzamelt u persoonsgegevens? Zo ja, op welke rechtsgrond (bv. algemeen belang, toestemming)?	X		Persoonsgegevens (e-mailadres, naam) zullen gebruikt worden om participanten te rekruteren.
2. Als deelnemers vergoed worden voor deelname, verloopt deze vergoeding dan geheel anoniem ? (m.a.w. kan u vergoeden zonder enig gebruik van persoonsgegevens?)	X		
3. Bestaat de beoogde populatie (ook) uit minderjarigen ? Vermeldt onder 'opmerkingen' de specifieke leeftijdscategorie.		X	
4. Bestaat de beoogde populatie (ook) uit kwetsbare groepen en personen ?		X	
5. Handelen vragen uit de studie over gevoelige onderwerpen ?		X	
6. Houdt het onderzoek het maken van foto/audio/video opnames in?		X	
7. Vereist het onderzoek het uitvoeren van langdurige of herhaalde testen op verschillende tijdstippen waarbij persoonsgegevens nodig zijn voor het koppelen van de data ?		X	

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

8. Bestaat het risico dat de deelnemers tijdens het onderzoek zullen worden blootgesteld aan fysieke of psychische nadelen (stress, angst, vernedering, gebruik van experimentele methodes als hypnose?)		X	
9. Misleid je de deelnemers bij de start van de studie (omdat je het exacte doel van de studie niet van bij de start kan vermelden).	X		De respondenten zal verteld worden dat het een onderzoek naar smaak van snacks is. Op die manier is er geen beïnvloeding van het thema voedingslabels.
10. Zal u (nu of later) data delen met partners uit andere landen (i.e. doet u aan grensoverschrijdend onderzoek)?		X	
11. Zouden er zich tijdens het onderzoek ethische risico's kunnen voordoen die hierboven nog niet werden vermeld?		X	

Als je op één of meerdere van deze vragen **Ja** antwoordde, **vul dan ook onderdeel D in**.

Als je alle vragen met **Nee** beantwoordde heb je de aanvraag voltooid. Controleer nog even of je de verklaring op eer op pagina 1 volledig hebt ingevuld.

D. SPECIFIEKE INLICHTINGEN OVER HET PROJECTVOORSTEL

Voor dit onderdeel adviseren we deel 2 van de [leidraad](#) te lezen.

Deelnemers

1. Wie zijn de deelnemers (aantal, geslacht, leeftijd,...)? Op basis van welke criteria worden ze geselecteerd? Als de doelgroep uit **minderjarige** en/of **kwetsbare groepen en/of personen** bestaat, vermeld de nodige details.

De steekproef zal 43 personen omvatten. Dit getal werd berekend aan de hand van een poweranalyse in het programma G*Power.

De doelgroep bestaat uit personen met een leeftijd tussen 18 en 30 jaar. Er zal gewerkt worden met een convenience sample die samengesteld wordt uit de studenten van de Universiteit Antwerpen en de kennissenkring van de onderzoeker.

Buiten de variabele leeftijd is er geen ander selectiecriteria. Tijdens het rekruteren en voorafgaand aan het experiment zal ik nagaan of de deelnemers voedingsallergieën of andere aandoeningen hebben waardoor hij of zij beperkt is in het consumeren van voeding (zie document 3).

2. Worden de deelnemers vergoed? Zo ja, hoeveel en wat houdt deze vergoeding juist in?

De participanten kunnen aan het einde van het onderzoek een snack kiezen (koek of stuk fruit) als bedanking.

3. Wat zijn de mogelijke risico's voor de deelnemers?

Geen

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Persoonsgegevens & andere data: verzamelen, opslaan & verwerken

4. Op welke wijze worden **persoonsgegevens en/of andere data** van de deelnemers verzameld en verwerkt? (bijvoorbeeld door foto/audio/video-opnames). Gelieve dit aan te geven vanaf het rekruteren tot afloop van de studie, stap voor stap. Structureer uw antwoord aub; geef helder en logisch weer waar in het verzamelings- en verwerkingsproces persoonsgegevens aan bod komen. Wie zal hierbij als verwerkingsverantwoordelijke optreden?
- (1) De persoonsgegevens zullen verzameld en gebruikt worden om participanten te rekruteren. Ik zal deelnemers rekruteren in mijn eigen netwerk. Verder zullen er flyers verspreid worden en zal het netwerk van de Universiteit Antwerpen aangeschreven worden via e-mail (zie document 4). Potentiële deelnemers kunnen via e-mail laten weten dat zij interesse hebben om deel te nemen.
- (2) Tijdens het invullen van de informed consent, zullen persoonsgegevens (naam) gevraagd worden (zie document 3).

5. Zullen data **gepseudonimiseerd** worden tijdens de studie? Hoe zal u dit doen? En wanneer zal u dit doen? Geef dit opnieuw duidelijk en stap voor stap weer.

Wanneer de deelnemers aankomen op de plaats van het experiment en de informed consent ingevuld hebben, zullen de namen en e-mailadressen verwijderd worden en vervangen worden door een nummer. Op die manier worden de persoonsgegevens niet onnodig bijgehouden.

6. Wie zal **data verzamelen**? Heeft (hebben) deze onderzoeker(s) reeds ervaring met de geplande methoden? (Indien niet gelieve te duiden hoe dit zal worden opgevangen). Kennen deze onderzoekers de EASHW richtlijnen? (Hebben ze de leidraad doorgenomen of zullen ze dat doen?)
- Ik, Emma Van de Rostyne, zal de data verzamelen. Op 25/12/2019 heb ik de gehele leidraad doorgelezen. Ik ben op de hoogte van de EASHW richtlijn.

7. Wie zal **data verwerken**? Heeft (hebben) deze onderzoeker(s) reeds ervaring met de geplande methoden? (Indien niet gelieve te duiden hoe dit zal worden opgevangen).
- De persoonsgegevens zullen niet gebruikt worden in de verwerking van de data, aangezien deze al verwijderd zullen zijn.

8. Voor niet-anonieme studies: Zullen alle medewerkers die data verzamelen en/of verwerken een **vertrouwelijkheidsverklaring** ondertekenen (U moet een template hiervoor in bijlage steken)? De persoon die zal assisteren tijdens het experiment, zal eveneens de vertrouwelijkheidsverklaring ondertekenen (zie document 6).

Informatie, toestemming en recht op stopzetten deelname

9. Wordt de toestemming van de deelnemers bekomen na een heldere en objectieve uiteenzetting van het doel en de risico's van het onderzoek? Indien dit niet het geval is, wat is dan de reden waarom deelnemers niet op de hoogte worden gesteld? Voeg het inlichtingenblad voor deelnemers toe.

De deelnemers zullen geïnformeerd worden aan de hand van het informatieformulier dat u in document 2 kan terugvinden. Het eigenlijke doel van de studie zal hierop niet vermeld worden aangezien die vertekende resultaten zou kunnen opleveren.

10. Maakt het onderzoek aanvankelijk gebruik van misleiding om de onderzoeksdoelstellingen te behalen? Op welke manier worden de deelnemers nadien geïnformeerd over deze misleiding? Gelieve het debriefingformulier bij te voegen bij deze aanvraag.
- Aan de respondenten zal verteld worden dat het experiment peilt naar de smaakbeleving van de snacks. Het debriefingformulier kan teruggevonden worden in document 5.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

11. Op welke manier zal er expliciete toestemming worden bekomen van de deelnemers? Indien er geen toestemming kan worden bekomen, gelieve dit te beargumenteren en aan te geven hoe dit probleem zal worden opgevangen. Voeg het toestemmingsformulier, of een beschrijving van hoe u expliciete toestemming zal bekomen toe.

De respondenten zullen schriftelijk een toestemmingsformulier invullen (zie document 3). Verder zal er op een verbale manier ook toestemming gevraagd worden.

12. In geval van onderzoek bij kinderen, wordt de toestemming aan de wettelijke vertegenwoordigers gevraagd? Voeg het toestemmingsformulier voor de ouder/voogd of een beschrijving van hoe u expliciete toestemming van de ouder/voogd zal bekomen toe.

Niet van toepassing

13. Indien er wegens hoogdringendheid geen schriftelijke toestemming kan bekomen worden, wordt zodra mogelijk de toestemming gevraagd aan de deelnemer of wettelijke vertegenwoordiger?

Niet van toepassing

14. Worden de deelnemers gewezen op het recht de deelname aan de studie op elk moment te onderbreken?

De deelnemers worden hiervan op de hoogte gebracht aan de hand van het informatieformulier. Wanneer dit zou gebeuren, zal er gevraagd worden of de reeds verzamelde gegevens gebruikt mogen worden.

Bewaren van data & beheer achteraf

Beantwoord deze vragen voor elk type data van uw onderzoek (ruwe data, verwerkte data, gepseudonimiseerde data)

15. Op welke manier zullen de data tijdens het verloop van de studie worden bewaard?

Alle mogelijke databesanden zullen geëncrypteerd zijn. Deze bestanden zullen op de H- of N-schijf van de Uantwerpen opgeslagen worden.

16. Op welke manier en voor hoelang zal u de data na het vervolledigen van het onderzoek archiveren?

De promotor, Prof. Dr. Charlotte De Backer zal de geëncrypteerde databestanden tot 10 jaar na afloop bewaren op USB stick.

17. Kunnen/zullen diverse data van uw onderzoek voor andere doeleinden gebruikt worden dan die van het beschreven onderzoeksproject (bv. hergebruik van data)? Zo ja: worden deelnemers op de hoogte gebracht van het feit dat de door hen aangeleverde data mogelijks zullen worden hergebruikt na afloop van de studie?

Momenteel niet van toepassing. In elk geval worden de deelnemers hiervan op de hoogte gebracht in het informatieformulier.

18. Met wie zal u de data na afloop van de studie mogelijk delen? Denk hierbij aan het (her)gebruik van de data door collega-onderzoekers. Als dit buitenlandse collega's zijn (i.e. grensoverschrijdend onderzoek): leg dan uit hoe u welke data zal delen. En zullen deelnemers hiervan op de hoogte gebracht worden bij aanvang van de studie?

Niet van toepassing

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Inzagerecht & informatie over onderzoeksresultaten

19. Rekening houdende met de gekozen rechtsgrond voor de verwerking van de persoonsgegevens: Worden de deelnemers op de hoogte gebracht van het feit dat zij (i) inzage hebben in de over hen verzamelde **persoonsgegevens** en (ii) deze eventueel kunnen laten aanpassen?

Na afloop van het experiment zijn er enkel nog persoonsgegevens beschikbaar in de ingevulde informed consent. Alle andere persoonsgegevens zijn verwijderd of vervangen door een nummer. Er zal dus geen inzage mogelijk zijn.

20. Zullen de deelnemers na afloop van het onderzoek worden geïnformeerd over de resultaten van het onderzoek. Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?

Indien gewenst, kunnen de eindresultaten meegedeeld worden.

E. AANVULLENDE DOCUMENTEN TER BEOORDELING VAN DE STUDIE NA INVULLEN LUIK D

Verplichte bijlagen als u luik D invulde	Aanwezig
Document 5: Alle informatie die zal worden gebruikt bij het contacteren van de deelnemers	<input checked="" type="checkbox"/>
Document 6: Alle reeds beschikbare dagboeken of vragenlijsten die aan de deelnemers worden voorgelegd	<input checked="" type="checkbox"/>

Facultatieve bijlagen als u luik D invulde (verplicht toe te voegen indien van toepassing)	Aanwezig
Document 7: Inlichtingenblad voor de ouder/voogd	<input type="checkbox"/>
Document 8: Toestemmingsformulier voor de ouder/voogd	<input type="checkbox"/>
Document 10: Debriefing formulier (in geval van aanvankelijke misleiding)	<input checked="" type="checkbox"/>
Document 11: Voorbeeld van de vertrouwelijkheidsverklaring voor alle medewerkers bij niet-anoniem onderzoek (nog niet ondertekend; enkel document dat gebruikt zal worden toevoegen)	<input checked="" type="checkbox"/>
Document 12: Contracten gesloten tussen onderzoekers en sponsors	<input type="checkbox"/>

INFORMATIEFORMULIER DEELNEMERS ONDERZOEK SOCIALE EN HUMANE
WETENSCHAPPEN

Participant Nummer: _____

SMAAKBELEVING VAN EMERGING ADULTS

U wordt uitgenodigd om vrijwillig deel te nemen aan een onderzoeksproject inzake een smaaktest van snacks. Vooraleer u toestemt om aan deze studie deel te nemen, is het belangrijk dat u dit formulier aandachtig leest. In dit informatie- en toestemmingsformulier worden het doel, de onderzoeken, de voordelen, risico's en ongemakken gepaard gaande met de studie beschreven. Ook de voor u beschikbare alternatieven en het recht om op elk ogenblik de studie te verlaten, zijn hieronder beschreven. Er kunnen geen beloften gedaan worden noch waarborgen gegeven worden betreffende de resultaten van het onderzoeksproject. U hebt het recht om op elk ogenblik vragen te stellen over de mogelijke en/of bekende risico's/ongemakken die deze studie inhoudt.

Doel en beschrijving van de studie

Dit is een wetenschappelijk onderzoek waaraan naar verwachting ongeveer 52 deelnemers in België zullen deelnemen.

Deze masterproef heeft tot doel om na te gaan hoe de smaakbeleving is van snacks bij emerging adults (18 tot 30 jaar). U werd uitgenodigd om deel te nemen aan deze studie omdat u binnen de vooropgestelde leeftijdsgroep valt.

U kan deelnemen aan deze studie door contact op te nemen met de onderzoeker, Emma Van de Rostyne. De studie zal doorgaan op 9, 11 en 25 maart in de zaal 'Meet&Greet' in Gate15 (Kleine Kauwenberg 15, 2000 Antwerpen).

Opdrachtgever van de studie

De opdrachtgever van de studie is de Universiteit Antwerpen, faculteit Sociale Wetenschappen.

Duur van de studie

Er zal u gevraagd worden gedurende ongeveer 30 minuten aan de studie deel te nemen. De gehele studie loopt van 1 februari 2020 tot 25 mei 2020.

Onderzoeken in het kader van de studie

Indien u aanvaardt aan de studie deel te nemen en u voldoet aan alle voorwaarden voor deelname aan de studie, dan zullen de volgende tests en onderzoeken worden uitgevoerd:

- Invullen vragenlijst (10 minuten)
- Proeven van de snacks (10 minuten)
- Invullen vragenlijst (10 minuten)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Vrijwillige deelname

U neemt geheel vrijwillig deel aan deze studie en u hebt het recht te weigeren eraan deel te nemen. U heeft steeds de mogelijkheid om al dan niet aan deze studie deel te nemen of om uw deelname aan de studie stop te zetten.

Indien u aanvaardt om aan de studie deel te nemen, zal u deze informatiefolder krijgen om te bewaren en zal er u gevraagd worden het aangehechte toestemmingsformulier te ondertekenen.

De onderzoeker kan zelf op elk ogenblik een einde stellen aan uw deelname aan de studie, zelfs zonder dat hij/zij hiervoor uw toestemming moet vragen, om één van de volgende redenen:

- u houdt zich niet aan de instructies voor deelname aan de studie;
- er wordt naderhand ontdekt dat u niet aan de studievoorwaarden voldoet;
- de opdrachtgever zet de studie stop wegens andere, momenteel onbekende redenen.

U hebt het recht om uw deelname aan de studie op elk ogenblik stop te zetten, zelfs nadat u het toestemmingsformulier ondertekend heeft. U hoeft geen reden te geven voor het intrekken van uw toestemming tot deelname. Het intrekken van uw toestemming zal geen enkel nadeel of verlies van voordelen met zich meebrengen. Deze keuze zal ook geen invloed uitoefenen op uw beoordeling of verdere studies.

Risico's en ongemakken

Geen

Voordelen

Wij kunnen u niet bevestigen dat, indien u toestemt om aan deze studie deel te nemen, u persoonlijk enig rechtstreeks voordeel zal halen uit uw deelname aan deze studie.

Indien u toestemt om aan deze studie deel te nemen, kan dit al dan niet nuttig blijken te zijn voor de communicatiewetenschappen. De uit deze studie bekomen informatie kan bijdragen tot een betere kennis over voeding.

Vergoeding

Deze studie gebeurt op initiatief van de onderzoeker.

De reis- en/of parkeerkosten die u maakt in het kader van dit onderzoek zullen niet worden vergoed. Als bedanking kan u na afloop een snack kiezen.

Bescherming van de persoonlijke levenssfeer

Uw identiteit en uw deelname aan deze studie worden strikt vertrouwelijk behandeld. U zult niet bij naam of op een andere herkenbare wijze geïdentificeerd worden in dossiers, resultaten of publicaties in verband met de studie.

Het is met name de bedoeling om uw persoonsgegevens te verwerken teneinde het rekruteren van deelnemers. De naam en het e-mailadres zal gebruikt worden om een planning op te stellen met het oog op een vlot verloop van de studie.

Om de doeleinden omschreven in dit formulier te bereiken, zal de onderzoeker, Emma Van de Rostyne, toegang hebben tot uw persoonsgegevens.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Uw persoonsgegevens zullen steeds verwerkt worden onder de verantwoordelijkheid van Emma Van de Rostyne, Langelede 100 b 9185 Wachtebeke, met telefoonnummer 0472438737, en met e-mailadres emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be

U hebt in het kader van de verwerking van persoonsgegevens bedoeld in dit formulier te allen tijde recht om uw persoonsgegevens kosteloos in te zien en om in voorkomend geval alle onjuiste en/of onvolledige persoonsgegevens die op uzelf betrekking hebben, kosteloos te laten verbeteren. Daarbij kan u tevens vragen dat wij uw persoonsgegevens tijdelijk niet verder verwerken (behalve in een aantal wettelijk bepaalde gevallen) totdat wij de juistheid van uw persoonsgegevens hebben gecontroleerd.

U heeft voorts het recht om te vragen dat wij een kopie van uw persoonsgegevens overmaken aan uzelf en/of rechtstreeks aan een andere instelling of persoon van uw keuze in een formaat dat toelaat om deze persoonsgegevens gemakkelijk over te dragen.

Indien u meent dat Emma Van de Rostyne uw persoonsgegevens niet meer mag verwerken, dan kan u in bepaalde gevallen ook vragen dat uw persoonsgegevens definitief gewist worden. In plaats van wissing kan u als alternatief ook vragen dat uw gegevens wel opgeslagen blijven, maar niet verder worden verwerkt (behalve in bepaalde wettelijk omschreven gevallen).

Uw persoonsgegevens zullen in elk geval niet langer bewaard worden dan nodig is voor de doeleinden omschreven in dit formulier.

Voor het uitoefenen van de bovenstaande rechten, kan u contact opnemen met Emma Van de Rostyne, Langelede 100 b 9185 Wachtebeke, en met e-mailadres: emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be

Voor bijkomende vragen over uw rechten en alle andere aangelegenheden betreffende de verwerking van uw persoonsgegevens binnen Emma Van de Rostyne kan u ook steeds terecht bij onze functionaris voor gegevensbescherming, via het e-mailadres privacy@uantwerpen.be. Deze functionaris ziet op onafhankelijke wijze toe op de naleving van de privacywetgeving door Emma Van de Rostyne.

Indien u zou menen dat uw persoonsgegevens niet rechtmatig en volgens de wettelijke vereisten worden/werden verwerkt, dan heeft u ook steeds het recht om klacht in te dienen bij de Privacycommissie (contactgegevens beschikbaar via: www.privacycommission.be). In geval van klachten raden wij evenwel aan om eerst onze functionaris voor gegevensbescherming te contacteren. Vaak zullen eventuele problemen of misverstanden zo eenvoudig opgelost kunnen worden.

Indien u niet wenst dat wij uw persoonsgegevens verwerken voor de doeleinden omschreven in dit formulier, dan mag u uiteraard steeds weigeren om uw toestemming te geven zonder dat u daartoe een reden moet opgeven.

Indien u wel uw toestemming heeft gegeven, maar nadien van gedacht verandert, zal u bovendien steeds uw toestemming kunnen intrekken door dit te melden aan Emma Van de Rostyne, Langelede 100 b 9185 Wachtebeke via het e-mailadres: emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be, zonder dat u daartoe een reden moet opgeven. Indien u uw toestemming intrekt, zal Emma Van de Rostyne

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

uw persoonsgegevens niet verder gebruiken voor de doeleinden omschreven in dit formulier. De intrekking doet echter geen afbreuk aan de rechtmatigheid van de gegevensverwerkingen die reeds plaatsvonden vóór de intrekking van uw toestemming of van gegevensverwerkingen die zonder uw toestemming mogen worden uitgevoerd.

Indien u besluit om te weigeren of om uw toestemming in te trekken, dan zal dit geen enkel nadeel met zich meebrengen voor u persoonlijk en uw verdere opleiding aan de Universiteit Antwerpen.

Hergebruik van gegevens

Om optimaal gebruik te kunnen maken van alle verzamelde onderzoeksgegevens, zullen de datasets mogelijk in een later stadium hergebruikt worden voor andere onderzoeksdoeleinden. Hierbij garanderen wij dezelfde zorgvuldige omgang met de verstrekte gegevens als bij de initiële verzameling.

Commissie voor ethiek

Deze studie is beoordeeld door een onafhankelijke commissie voor ethiek, nl. de commissie Ethische Adviescommissie Sociale en Humane Wetenschappen (EA SHW), die een gunstig advies heeft gegeven op

Contactpersonen in geval van vragen in verband met de studie

Indien u meent studiegebonden schade te hebben opgelopen of indien u vragen heeft over het onderzoek of uw rechten als studiedeelnemer, nu of tijdens of na uw deelname, dan kan u contact opnemen met de onderzoeker, Emma Van de Rostyne, op het e-mailadres: emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be

Alvast bedankt om de tijd te nemen dit informatieformulier te hebben doorgenomen. Voor verdere informatie kan u steeds contact opnemen met

Datum: _____

Handtekening uitvoerende onderzoeker(s): _____

Contactgegevens: _____

Handtekening Woordvoerder: _____

Contactgegevens: _____

Document 3: toestemmingsformulier deelnemers

SMAAKBELEVING VAN EMERGING ADULTS

Deel enkel bestemd voor de deelnemer of de wettelijke vertegenwoordig(st)er:

Beste deelnemer

In het kader van mijn thesis neem ik vandaag een experiment af bij jullie. Als eerste, licht ik even toe hoe het in zijn werk zal gaan. U krijgt zo dadelijk een vragenlijst, gelieve deze vragen zo aandachtig en eerlijk mogelijk in te vullen. Vervolgens zal u enkele snacks gepresenteerd krijgen, die u op smaak zal beoordelen. Als laatste krijgt u opnieuw een vragenlijst die u zo eerlijk en aandachtig mogelijk in te vullen. Voor jullie naar huis gaan kunnen jullie nog een snack kiezen als bedanking.

Hierbij bevestig ik, ondergetekende (naam & voornaam)

_____ dat ik over de studie ben ingelicht en een kopie van de "Informatie voor deelnemers" en het "Toestemmingsformulier" heb ontvangen. Ik heb de informatie gelezen en begrepen. De uitvoerder van het onderzoek heeft mij voldoende informatie gegeven met betrekking tot de voorwaarden en de duur van de studie, én het effect hiervan. Bovendien werd mij voldoende tijd gegeven om de informatie te overwegen en om vragen te stellen, waarop ik bevredigende antwoorden gekregen heb.

- Ik heb begrepen dat ik mijn deelname aan deze studie op elk ogenblik mag stopzetten nadat ik de uitvoerende onderzoeker hierover heb ingelicht, zonder dat dit mij enig nadeel kan berokkenen.
- Ik ben mij bewust van het doel waarvoor de door mij aangeleverde gegevens verzameld, verwerkt en gebruikt worden in het kader van deze studie en dat zij vertrouwelijk zullen worden behandeld.
- Ik ga akkoord met de verzameling, de verwerking en het gebruik van deze gegevens, zoals beschreven in het informatieblad voor de participant. Ik ga eveneens akkoord met de overdracht en de verwerking van deze gegevens in andere landen dan België.
- Ik ga akkoord met het gebruik van de door mij aangeleverde onderzoeksgegevens voor andere onderzoeksdoeleinden (exclusief persoonsgegevens).
- Ik stem geheel vrijwillig toe om deel te nemen aan deze studie en om mee te werken aan alle gevraagde onderzoeken. Ik ben bereid informatie te verstrekken i.v.m. mijn achtergrond en eventuele deelname aan andere studies.
- Ik heb geen allergieën of andere aandoeningen waardoor ik beperkt ben in het consumeren van voedsel.

Ik geef de toestemming aan Emma Van de Rostyne om mijn persoonsgegevens te verwerken voor het rekreuteren en opstellen van een planning op de wijze en onder de modaliteiten zoals omschreven in het informatieformulier.

Datum: _____

Handtekening deelnemer (of wettelijk vertegenwoordig(st)er): _____

Indien nodig, handtekening onafhankelijke getuige:

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Deel enkel bestemd voor de onderzoeker die de studie uitvoert:

Hierbij bevestig ik, ondergetekende Emma Van de Rostyne dat ik met _____ de procedures zoals beschreven in het inlichtingenblad heb besproken, waarbij ik specifiek heb gewezen op de mogelijke risico's of ongemakken verbonden aan het onderzoek. Ik heb expliciet de vraag gesteld of er nog onduidelijkheden of vragen overbleven en heb deze naar mijn beste vermogen beantwoord. Tevens bevestig ik dat _____ toestemming heeft gegeven om aan de studie deel te nemen.

Datum: _____

Handtekening uitvoerende onderzoeker(s): _____

Contactgegevens: emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be

Handtekening woordvoerder: _____

Contactgegevens: _____

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Document 4: rekrutering deelnemers



**DEELNEMERS
GEZOCHT
18-30 JAAR**

WAT KAN IK VERWACHTEN?
Een experiment over smaakbeleving van snacks bij jongvolwassenen
Je zal 4 snacks proeven en
2 online vragenlijsten invullen
Totale duurtijd 25 minuten

CONTACT
emma.vanderostyne@
student.uantwerpen.be

WANNEER?
9/03/2020
11/03/2020
25/03/2020

WAAR?
Meet&Greet - gate15
Kleine Kauwenberg 15
2000 Antwerpen



Emma Van de Rostyne

Wo 4-3-2020 20:19

Studenten FTIW ✕



Beste medestudenten,

In het kader van mijn thesis organiseer ik een experiment bij de leeftijdsgroep 18 tot 30 jaar. Concreet voer ik onderzoek naar de smaakbeleving van snacks.

Het experiment zelf gaat door op 9, 11 en 25 maart in gate15 (Kleine Kauwenberg 15, 2000 Antwerpen) en zou maximum 25 minuten duren. Tijdens het experiment zal je enkele snacks proeven en hierover 2 vragenlijsten invullen.

Heb je zin in gratis snacks en een portie goede karma door me te helpen? Aarzel dan niet onderstaande doodle in te vullen en een moment te plannen dat jou het beste past! <https://doodle.com/poll/nifre5tn4kkhsrgd>

Kan ik jou helpen met jouw bachelorproef of masterproef? Laat het gerust weten!

Alvast heel erg bedankt!

Groetjes,

Emma Van de Rostyne
master strategische communicatie

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Document 5: debriefing deelnemers

Beste deelnemer

Bedankt voor uw deelname aan dit onderzoek!

Om beïnvloeding van uw antwoorden te vermijden, was het niet mogelijk om het exacte doel van deze studie vooraf toe te lichten. In deze studie wordt er nagegaan in welke mate blootstelling aan een fysiek activiteitslabel in combinatie met een boodschap, een effect heeft op de calorie-inname en intentie om aan fysieke activiteit te doen.

Indien u na het vernemen van deze informatie **niet** wenst dat uw gegevens gebruikt worden in de verdere analyse kan u hier melding van maken. Mocht dit het geval zijn, gelieve hieronder volgende zin over te schrijven: "Ik wens dat mijn data niet in de analyse gebruikt worden".

Mocht u verder nog bijkomende vragen hebben in verband met deze studie, kan u deze schriftelijk meedelen aan de onderzoeker.

Student:

Emma Van de Rostyne

emma.vanderostyne@student.uantwerpen.be

10.3 Bijlage 3: Vragenlijsten Pretest

Pretest: vragenlijst 1

Start of Block: Default Question Block

Q1 Beste deelnemer,

Zoals daarnet besproken omvat het experiment twee delen waarvan het eerste deel een vragenlijst omvat. Het invullen van deze vragen zal 5 minuten in beslag nemen.

Mocht je nog vragen hebben, aarzel niet om ze te stellen.

Alvast bedankt voor jouw tijd.

Q2 Hoe identificeert je jezelf?

- Man (1)
- Vrouw (2)
- X (3)

Q3 Wat is jouw leeftijd?

▼ Jonger dan 18 (1) ... Ouder dan 30 (15)

Skip To: End of Survey If Q3 = Jonger dan 18

Skip To: End of Survey If Q3 = Ouder dan 30

Q4 Wat is jouw hoogst behaalde diploma?

- Lager onderwijs (1)
 - Secundair onderwijs (2)
 - Professionele bachelor (3)
 - Academische bachelor (4)
 - Master (5)
 - Doctoraat (6)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Page Break

Q45 De volgende vragen zullen peilen naar jouw persoonlijke voedingsgewoontes.

Om volgende vragen te beantwoorden is het belangrijk dat je volgende zaken in het achterhoofd houdt.

Één portie groenten komt overeen met **135 gram**.

Één stuk fruit is gelijk aan **één portie fruit**.

Page Break

Page Break

Q20 Hoeveel porties groenten eet je gewoonlijk per dag?

- minder of gelijk aan 1 portie (1)
- 2-4 porties (2)
- meer of gelijk aan 5 porties (3)

Q21 Hoeveel porties fruit eet je gewoonlijk per dag (inclusief vers, gedroogd, diepgevroren en ingeblikt)

- ik eet geen fruit (1)
 - 1 portie (2)
 - meer of gelijk aan 2 (3)
-

Q22 Hoeveel melk (in totaal) drink je gewoonlijk per dag?

- minder dan 150 ml per dag (1)
 - 150 ml - 300 ml per dag (2)
 - 301 ml - 600 ml per dag (3)
-

Q23 Hoe vaak eet je kaas (incl. ricotta, cottage cheese, smeerkaas, harde en zachte kazen)?

- minder of gelijk aan 1-2 keer per week (1)
 - 3-5 keer per week (2)
 - 6-7 keer per week (3)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q24 Hoe vaak eet je roodvlees (uitgezonderd varkensvlees en inclusief alle bewerkte vormen van roodvlees zoals saté, steak, gebraad, gehakt, gyros en stoofpotjes)?

- 6-7 keer per week (1)
 - 3-5 keer per week (2)
 - minder of gelijk aan 2 keer per week (3)
 - ik eet geen vlees (4)
-

Q25 Hoe vaak eet je vis?

- 1 keer per maand (1)
 - 2-3 keer per maand (2)
 - meer of gelijk aan 1-2 keer per week (3)
 - ik eet geen vis (4)
-

Q26 Hoe vaak eet je brood (inclusief belegde broodjes, tortilla's, scones, bagels en muffins)?

- ik eet nooit brood (1)
 - minder dan drie keer per week (2)
 - 3-5 keer per week (3)
 - 6-7 keer per week (4)
-

Display This Question:

If Q26 != ik eet nooit brood

Q27 Welk soort brood eet je gewoonlijk?

- wit brood (1)
 - meergranen, volkoren of rogge brood (2)
 - andere (3)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q28 Hoe vaak eet je pasta, rijst, noodles of andere gekookte granen?

- minder dan 3 keer per week (1)
- 3-5 keer per week (2)
- 6-7 keer per week (3)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q40 Deze vraag bestaat uit een aantal woorden die verschillende gevoelens en emoties beschrijven. Duid bij elk woord aan in welke mate je je in het algemeen (dus doorgaans) zo voelt. Lees elk woord en duid daarna jouw antwoord aan.

	Heel weinig (1)	Een beetje (2)	Matig (3)	Veel (4)	Heel veel (5)
Geïnteresseerd (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bedroefd (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opgewekt (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teneergeslagen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sterk (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldig (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vijandig (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthousiast (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelfverzekerd (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vlug geïrriteerd (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alert (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beschaamd (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vol inspiratie (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gespannen (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastberaden (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Aandachtig (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zenuwachtig (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiek (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bang (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Page Break

Q29 Hoe vaak eet je chips, frietjes, gebakken aardappeltjes?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)

Q30 Hoe vaak eet je koekjes, cake, desserts, gebak en/of chocolade?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)

Q31 Hoe vaak eet je vleesproducten zoals worstjes, frankfurt worsten, boterhamworst, salami, vleespastei, bacon of ham?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)
- ik eet geen vlees (4)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q32 Hoe vaak eet je vleespastei, worstenbroodjes of andere hartige pasteitjes*?
*gebak van deeg en vlees

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)
- ik eet geen vlees (4)

Q33 Hoe vaak eet je gefrituurd, gebraden of barbecue, kip, pizza, burgers of fish&chips?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)

Q34 Hoe vaak is het vlees dat je eet ontdaan van vet voor of na het bereiden?

- nooit of zelden (1)
- soms (2)
- meestal (3)
- ik eet geen vlees (4)

Q35 Hoe vaak voeg je zelf zout toe bij je eten na de bereiding?

- nooit (1)
- zelden (7)
- soms (2)
- meestal (3)
- altijd (5)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q36 Hoe vaak denk je dat er algemeen zout toegevoegd wordt aan ons eten tijdens de bereiding?

- nooit (4)
- altijd (5)
- soms (2)
- zelden (1)

Q37 Hoeveel glazen van met suiker gezoete frisdrank, energie drank of sportdrank drink je per dag?

- minder of gelijk aan 1 glas per dag (1)
- 2 glazen per dag (2)
- meer dan 2 glazen per dag (3)

Q39 Hoeveel alcoholische drankjes drink je op een dag waarop je alcohol drinkt?

- minder dan 2 drankjes (1)
- 2-4 drankjes (2)
- meer dan 4 drankjes (3)

Page Break

Q41 Hoe hongerig voel je je momenteel?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel hongerig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Niet hongerig

Page Break

Q42 Welk nummer heb je?

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

End of Block: Default Question Block

Pretest: vragenlijst 2

Start of Block: Vulvragen

Q14 Beste deelnemer,

Je bent aangekomen bij het tweede deel van dit experiment.

Q36 Beoordeel de snacks op basis van de smaak.

	Helemaal niet lekker (7)	Niet lekker (8)	Neutraal (9)	Lekker (10)	Heel lekker (11)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2 Welke snack zou je verkiezen mocht je honger hebben?

- zoete popcorn (1)
 - M&M's (3)
 - paprika nootjes (4)
 - chips (5)
-

Q15 Welke snack zou je verkiezen mocht je je droevig voelen?

- zoete popcorn (1)
 - M&M's (3)
 - paprika nootjes (4)
 - chips (5)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q16 Welke snack zou je verkiezen mocht je je blij voelen?

- zoete popcorn (1)
 - M&M's (3)
 - paprika nootjes (4)
 - chips (5)
-

Q42 In welke mate beleef je plezier aan het eten van deze snacks?

	Heel weinig (1)	Weinig (2)	Neutraal (3)	Veel (4)	Heel veel (5)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Vulvragen

End of Block: zelfcontrole

Start of Block: vragen Fysieke activiteit

Q1 De volgende vragen peilen naar jouw algemeen bewegingsgedrag. Onder de term bewegen verstaan we matig intensief bewegen waarbij:

- Jouw gaat hart sneller gaat slaan;
- Je sneller gaat ademen;
- Je niet volledig buiten adem bent;
- Je nog gewoon kan praten.

Denk bij deze activiteiten niet alleen aan sport maar ook aan zich verplaatsen met de fiets, harken in de tuin of ramen wassen.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q2 Lees de volgende vragen aandachtig en antwoord door het nummer dat het best jouw mening omschrijft aan te duiden.

Minstens 6 keer aan beweging doen in de komende 2 weken zou voor mij ... zijn:

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Niet belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer belangrijk
Zeer onaangenaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer aangenaam
Zeer stresserend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer ontspannend
Zeer nuttig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer onnuttig
Zeer voordelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer schadelijk
Zeer absurd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer verstandig

Q3 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen, vinden dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging zou moeten doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q4 Als ik zou willen, zou ik minstens 6 keer aan beweging kunnen doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q5 Ik dacht eraan om minstens 6 keer aan beweging te doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q6 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen, willen dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q7 Ik ben gemotiveerd om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen, wat de meerderheid van de mensen die me nauw aan het hart liggen verwacht.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q8 Ik zal proberen om minstens 6 keer aan beweging te doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q9 Hoeveel controle denk je zelf te hebben om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel veel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Heel weinig

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q10 Het hangt volledig van mij af of ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q11 Ik zal een inspanning doen om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q12 Ik geloof dat ik in staat ben om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q13 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen verwachten van mij dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q14 Ik heb er geen problemen mee om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q15 Ik zal proberen om in de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

End of Block: vragen Fysieke activiteit

Start of Block: Einde vragenlijst

Q11 Zie je een boodschap voor jou?

- ja (1)
- nee (2)

Display This Question:

If Q11 = ja

Q12 Hoe zou je de toon van de boodschap beschrijven?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel vriendelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Heel onvriendelijk
Enthousiast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bedroefd
Demotiverend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motiverend
Activerend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geremd

Display This Question:

If Q11 = ja

Q13 Beschrijf kort de betekenis van deze boodschap.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q18 Wat is jouw nummer?

End of Block: Einde vragenlijst

Pretest: extra vragenlijst

Start of Block: Default Question Block

Q1 Rangschik de snacks volgens uw voorkeur. (De snack die je het liefste verkiest sleep je bovenaan)

_____ zoete popcorn (1)

_____ zoute popcorn (2)

_____ paprika nootjes (3)

_____ M&M's (4)

_____ snoepjes (5)

_____ chips (6)

Q2 Hoe vaak eet je deze snacks thuis?

	Nooit (1)	Bijna nooit (2)	Af en toe (minder dan 1 keer per maand) (3)	Vaak (meerdere keren per maand) (4)	Elke week (5)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zoute popcorn (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
snoepjes (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q3 Hoe vaak eet je deze snacks buitenshuis? (denk aan feestjes, sportevenementen, bioscoop bezoek, op het werk...)

	Nooit (1)	Bijna nooit (2)	Af en toe (minder dan 1 keer per maand) (3)	Vaak (meerdere keren per maand) (4)	Elke week (5)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zoute popcorn (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
snoepjes (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4 Indien je deze snacks gepresenteerd krijgt, hoe moeilijk is het voor jou om hier niet van te eten?

	Heel moeilijk (1)	Een beetje moeilijk (2)	Neutraal (3)	Makkelijk (4)	Heel makkelijk (5)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zoute popcorn (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
snoepjes (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q6 In welke mate ervaar je plezier tijdens het eten van deze snack?

	Heel weinig (1)	Weinig (2)	Neutraal (3)	Veel (4)	Heel veel (5)
zoete popcorn (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zoute popcorn (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
paprika nootjes (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M&M's (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
snoepjes (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chips (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9 Welke snack heb je als bedanking gekozen?

- Fruit (1)
- Koek (2)

Q7 In welke mate was je tevreden met de snack die je aangeboden kreeg als bedanking?

- Heel tevreden (1)
- Tevreden (2)
- Neutraal (3)
- Ontevreden (4)
- Heel ontevreden (5)

Display This Question:

If Q9 = Koek

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q10 Had je een stuk fruit gekozen mochten er andere opties geweest zijn?

Ja (1)

Nee (2)

Display This Question:

If Q10 = Ja

Q8 Welk stuk fruit had je gekozen mochten er andere opties geweest zijn?

banaan (1)

mandarijn (2)

peer (3)

groene appel (4)

kiwi (5)

ik had geen andere keuze gemaakt (6)

Display This Question:

If Q9 = Fruit

Q11 Had je een koek gekozen mochten er andere opties geweest zijn?

Ja (1)

Nee (2)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Display This Question:

If Q11 = Ja

Q12 Welke koek had je gekozen mochten er andere opties geweest zijn?

- Fruit koek (Sultana) (1)
 - Suikerwafel (3)
 - Suikerwafel met chocolade (4)
 - Ontbijtkoekje (Prince Start) (5)
 - Muesli reep (6)
 - ik had geen andere keuze gemaakt (7)
-

Q13 Wat is jouw nummer?

End of Block: Default Question Block

10.4 Bijlage 4: vragenlijsten experiment

Experiment: vragenlijst 1

Q1 Beste deelnemer,

Zoals daarnet besproken omvat het experiment twee delen waarvan het eerste deel een vragenlijst omvat. Het invullen van deze vragen zal 5 minuten in beslag nemen.

Mocht je nog vragen hebben, aarzel niet om ze te stellen.

Alvast bedankt voor jouw tijd.

Q2 Hoe identificeer je jezelf?

- Man (1)
- Vrouw (2)
- X (3)

Q3 Wat is jouw leeftijd?

▼ Jonger dan 18 (1) ... Ouder dan 30 (15)

Skip To: End of Survey If Q3 = Jonger dan 18

Skip To: End of Survey If Q3 = Ouder dan 30

Q4 Wat is jouw hoogst behaalde diploma?

- Lager onderwijs (1)
- Secundair onderwijs (2)
- Professionele bachelor (3)
- Academische bachelor (4)
- Master (5)
- Doctoraat (6)

Page Break

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q45 De volgende vragen zullen peilen naar jouw persoonlijke voedingsgewoontes. Om volgende vragen te beantwoorden is het belangrijk dat je volgende zaken in het achterhoofd houdt.

Één portie groenten komt overeen met **135 gram**.

Één stuk fruit is gelijk aan **één portie fruit**.

Page Break

Q20 Hoeveel porties groenten eet je gewoonlijk per dag?

- minder of gelijk aan 1 portie (1)
 - 2-4 porties (2)
 - meer of gelijk aan 5 porties (3)
-

Q21 Hoeveel porties fruit eet je gewoonlijk per dag (inclusief vers, gedroogd, diepgevroren en ingeblikt)

- ik eet geen fruit (1)
- 1 portie (2)
- meer of gelijk aan 2 (3)

Q22 Hoeveel melk (in totaal) drink je gewoonlijk per dag?

- minder dan 150 ml per dag (1)
 - 150 ml - 300 ml per dag (2)
 - 301 ml - 600 ml per dag (3)
-

Q23 Hoe vaak eet je kaas (incl. ricotta, cottage cheese, smeerkaas, harde en zachte kazen)?

- minder of gelijk aan 1-2 keer per week (1)
- 3-5 keer per week (2)
- 6-7 keer per week (3)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q24 Hoe vaak eet je roodvlees (uitgezonderd varkensvlees en inclusief alle bewerkte vormen van roodvlees zoals saté, steak, gebraad, gehakt, gyros en stoofpotjes)?

- 6-7 keer per week (1)
- 3-5 keer per week (2)
- minder of gelijk aan 2 keer per week (3)
- ik eet geen vlees (4)

Q25 Hoe vaak eet je vis?

- 1 keer per maand (1)
- 2-3 keer per maand (2)
- meer of gelijk aan 1-2 keer per week (3)
- ik eet geen vis (4)

Q26 Hoe vaak eet je brood (inclusief belegde broodjes, tortilla's, scones, bagels en muffins)?

- ik eet nooit brood (1)
 - minder dan drie keer per week (2)
 - 3-5 keer per week (3)
 - 6-7 keer per week (4)
-

Display This Question:

If Q26 != ik eet nooit brood

Q27 Welk soort brood eet je gewoonlijk?

- wit brood (1)
- meergranen, volkoren of rogge brood (2)
- andere (3)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q28 Hoe vaak eet je pasta, rijst, noodles of andere gekookte granen?

- minder dan 3 keer per week (1)
- 3-5 keer per week (2)
- 6-7 keer per week (3)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q40 Deze vraag bestaat uit een aantal woorden die verschillende gevoelens en emoties beschrijven. Duid bij elk woord aan in welke mate je je in het algemeen (dus doorgaans) zo voelt. Lees elk woord en duid daarna uw antwoord aan.

	Heel weinig (1)	Een beetje (2)	Matig (3)	Veel (4)	Heel veel (5)
Geïnteresseerd (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bedroefd (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opgewekt (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teneergeslagen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sterk (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldig (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vijandig (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthousiast (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelfverzekerd (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vlug geïrriteerd (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alert (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beschaamd (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Vol inspiratie (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gespannen (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastberaden (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aandachtig (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zenuwachtig (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energiek (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bang (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Page Break

Q29 Hoe vaak eet je chips, frietjes, gebakken aardappeltjes?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
 - 1-5 keer per maand (2)
 - 6-7 keer per maand (3)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q30 Hoe vaak eet je koekjes, cake, desserts, gebak en/of chocolade?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)

Q31 Hoe vaak eet je vleesproducten zoals worstjes, frankfurt worsten, boterhamworst, salami, vleespastei, bacon of ham?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)
- ik eet geen vlees (4)

Q32 Hoe vaak eet je vleespastei, worstenbroodjes of andere hartige pasteitjes*?
*gebak van deeg en vlees

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
- 1-5 keer per maand (2)
- 6-7 keer per maand (3)
- ik eet geen vlees (4)

Q33 Hoe vaak eet je gefrituurd, gebraden of barbecue, kip, pizza, burgers of fish&chips?

- minder of gelijk aan 2-3 keer per maand (1)
 - 1-5 keer per maand (2)
 - 6-7 keer per maand (3)
-

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q34 Hoe vaak is het vlees dat je eet ontdaan van vet voor of na het bereiden?

- nooit of zelden (1)
 - soms (2)
 - meestal (3)
 - ik eet geen vlees (4)
-

Q35 Hoe vaak voeg je zelf zout toe bij je eten na de bereiding?

- nooit (1)
 - zelden (7)
 - soms (2)
 - meestal (3)
 - altijd (5)
-

Q36 Hoe vaak denk je dat er algemeen zout toegevoegd wordt aan ons eten tijdens de bereiding?

- nooit (4)
 - altijd (5)
 - soms (2)
 - zelden (1)
-

Q37 Hoeveel glazen van met suiker gezoete frisdrank, energie drank of sportdrank drink je per dag?

- minder of gelijk aan 1 glas per dag (1)
- 2 glazen per dag (2)
- meer dan 2 glazen per dag (3)

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q39 Hoeveel alcoholische drankjes drink je op een dag waarop je alcohol drinkt?

- minder dan 2 drankjes (1)
 - 2-4 drankjes (2)
 - meer dan 4 drankjes (3)
-

Page Break

Q41 Hoe hongerig voel je je momenteel?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel hongerig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Niet hongerig

Page Break

Q42 Welk nummer heb je?

End of Block: Default Question Block

Experiment: vragenlijst 2

Start of Block: Vulvragen

Q14 Beste deelnemer,
Je bent aangekomen bij het tweede deel van dit experiment.

Q2 Welke snack zou je verkiezen mocht je honger hebben?

zoete popcorn (1)

M&M's (3)

paprika nootjes (4)

chips (5)

Q15 Welke snack zou je verkiezen mocht je je droevig voelen?

zoete popcorn (1)

M&M's (3)

paprika nootjes (4)

chips (5)

Q16 Welke snack zou je verkiezen mocht je je blij voelen?

zoete popcorn (1)

M&M's (3)

paprika nootjes (4)

chips (5)

End of Block: Vulvragen

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q43 Volgende vragen gaan over jezelf. Kies naar jouw mening, de beste optie. Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

	1 helemaal niet	2	3	4	5 heel veel
Ik kan verleidingen goed weerstaan (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik vind het moeilijk om met slechte gewoontes te stoppen (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben lui (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zeg ongepaste dingen (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik doe wel eens dingen die slecht voor me zijn als ze leuk zijn (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik zou willen dat ik meer zelfdiscipline had (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pleziertjes weerhouden me er soms van mijn werk af te krijgen (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mensen zeggen dat ik een ijzeren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

zelfdiscipline heb

(8)

Soms kan ik mezelf er niet van weerhouden iets te doen, zelfs als ik weet dat het verkeerd is (9)

Ik heb moeite met concentreren (10)

Ik weiger dingen die slecht voor me zijn (11)

Ik doe vaak dingen zonder goed na te denken over mogelijke alternatieven (12)

Ik kan goed werken aan lange termijn doelen (13)

End of Block: zelfcontrole

Start of Block: vragen Fysieke activiteit

Q1 De volgende vragen peilen naar jouw algemeen bewegingsgedrag. Onder de term bewegen verstaan we matig intensief bewegen waarbij:

- Jouw hart sneller gaat slaan;
- Je sneller gaat ademen;
- Je niet volledig buiten adem bent;
- Je nog gewoon kan praten.

Denk bij deze activiteiten niet alleen aan sport maar ook aan zich verplaatsen met de fiets, harken in de tuin of ramen wassen.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q2 Lees de volgende vragen aandachtig en antwoord door het nummer dat het best jouw mening omschrijft aan te duiden.

Minstens 6 keer aan beweging doen in de komende 2 weken zou voor mij ... zijn:

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Niet belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer belangrijk
Zeer onaangenaam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer aangenaam
Zeer stresserend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer ontspannend
Zeer nuttig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer onnuttig
Zeer voordelig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer schadelijk
Zeer absurd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Zeer verstandig

Q3 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen, vinden dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging zou moeten doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q4 Als ik zou willen, zou ik minstens 6 keer aan beweging kunnen doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q5 Ik dacht eraan om minstens 6 keer aan beweging te doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q6 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen, willen dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q7 Ik ben gemotiveerd om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen, wat de meerderheid van de mensen die me nauw aan het hart liggen verwacht.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q8 Ik zal proberen om minstens 6 keer aan beweging te doen de komende 2 weken.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q9 Hoeveel controle denk je zelf te hebben om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel veel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Heel weinig

Q10 Het hangt volledig van mij af of ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q11 Ik zal een inspanning doen om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q12 Ik geloof dat ik in staat ben om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q13 Het merendeel van de mensen die me nauw aan het hart liggen verwachten van mij dat ik de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging doe.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q14 Ik heb er geen problemen mee om de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

Q15 Ik zal proberen om in de komende 2 weken minstens 6 keer aan beweging te doen.

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Helemaal oneens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal eens

End of Block: vragen Fysieke activiteit

Start of Block: Einde vragenlijst

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

Q11 Zie je een boodschap voor jou?

- ja (1)
- nee (2)

Display This Question:

If Q11 = ja

Q12 Hoe zou je de toon van de boodschap beschrijven?

	1	2	3	4	5	6	7	
	1 (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 (5)	6 (6)	7 (7)	
Heel vriendelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Heel onvriendelijk
Enthousiast	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Bedroefd
Demotiverend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Motiverend
Activerend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Geremd

Display This Question:

If Q11 = ja

Q13 Beschrijf kort de betekenis van deze boodschap.

Q18 Wat is jouw nummer?

End of Block: Einde vragenlijst

10.5 Bijlage 5: instructielijst en verloop experiment

Verloop experiment masterproef – 9, 11 en 25 maart

1. Welkom

→ Emma: Hallo, om hoe laat staat u ingepland?

- (1) Dan mag u beneden/in de hal nog even wachten tot u aan de beurt bent
- (2) Oké kom maar mee

2. Anonimiseren

→ Emma: ik ben dus Emma en het experiment vindt plaats in functie van mijn masterproef. We gaan beginnen met een nummertje te trekken. **Nummertjes in kom**

→ oké welk nummer heeft u?

→ **nummer in excel zetten + verwijderen persoonsgegevens**

3. Toestemming

Emma: → zo dan gaan we eerst de informatieformulieren overlopen. **bundeltje info + toestemmingsformulier**

- (1) Zoals ik al zei, vindt deze studie plaats in het kader van mijn masterproef.
- (2) Je werd uitgenodigd om deel te nemen aan deze studie omdat je binnen de leeftijdscategorie tussen 18 en 30 jaar valt.
- (3) Het experiment bestaat uit 3 delen: het eerste deel is het invullen van een online vragenlijst, in het tweede deel zal je de snacks proeven. In het laatste deel volgt nog een korte vragenlijst.
- (4) Je neemt vrijwillig deel aan deze studie en je hebt op elk moment het recht om te stoppen.
- (5) jouw persoonsgegevens heb ik ondertussen verwijderd.
- (6) De onderzoeksgegevens worden bijgehouden om eventueel hergebruikt te worden voor andere onderzoeken.
- (7) Mocht je later nog vragen hebben, kan je mij altijd contacteren op onderstaand e-mailadres
- (8) Zo dit formulier is dan nog eens concreet wat we daarnet hebben overlopen in het toestemmingsformulier.
- (9) Het laatste puntje is hierbij nog van belang, heb je allergieën of andere aandoeningen waardoor je beperkt bent in het eten van voeding?
- (10) Dan wil ik nog graag eens benadrukken dat het experiment peilt naar groepsgemiddeldes en dus niet geïnteresseerd is in individuele data, bovendien zal er heel vertrouwelijk omgegaan worden met alle gegevens.
- (11) Heb je verder nog vragen voor mij, voor we beginnen?
- (12) Zo dan mag je hier tekenen, indien je toestemming verleent om deel te nemen aan het onderzoek.

4. Vragenlijst 1 – Qualtrics

https://uantwerpen.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_5hE56kGbG5kKqKF

→ Emma: Zoals ik daarnet al zei, is het eerste deel van het experiment een vragenlijst op de computer. Dit zal ongeveer 10 minuutjes duren. Doe gerust op jouw gemak en probeer de antwoorden niet te overdenken. Wanneer je klaar bent, geef je maar een seintje. **(Verlaat ruimte – respondent is alleen)**

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

5. Proeven Snacks

- Groep 1: label + gain frame
- Groep 2: label + loss frame
- Groep 3: controlegroep

→ Kevin: (wanneer de respondent klaar is + voor dat de volgende respondent binnen is!)

Je mag verder komen naar hier. Mijn naam is Kevin en ik begeleid vandaag mee het experiment. Neem maar plaats op deze stoel. Voor jouw heb je een bundel met rekensommen. Het is de bedoeling dat je de komende 8 minuten zo veel mogelijk rekensommen invult. Naast jou heb je kladpapier voor mocht je dat willen gebruiken. Van de 4 snacks die voor jou staan mag je zo veel eten als je wil. Heb je verder nog vragen? Nee? Oké dan start de tijd nu.

→ **rekensommen + balpennen + kladpapier**

→ **labels en snacks**

(Verlaat ruimte – respondent is alleen) → Timer: 8 minuten

6. Weghalen rekensommen

→ Kevin: zo de 8 minuten zijn voorbij. Deze ga ik al meenemen en ik kom direct terug met de tweede vragenlijst.

→ **Timer: 2 minuten - (Verlaat ruimte – respondent is alleen)**

7. Vragenlijst 2 – Qualtrics

https://uantwerpen.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_0omLnlxn7ZoVm97

→ Kevin: zo dit is het laatste deeltje van het experiment. Dit omvat nog een korte vragenlijst. Neem gerust jouw tijd maar overdenk de antwoorden niet, er zijn geen juiste of foute antwoorden. Je klopt maar op de deur wanneer je klaar bent.

→ **(Verlaat ruimte – respondent is alleen)**

8. Bedanking

→ Emma: zo het experiment zit erop om jou te bedanken voor jouw tijd en moeite wil ik je graag nog een snack aanbieden.

→ **keuze uit: fruit of koek**

→ **noteren in excel**

9. Debrief – Debriefing formulier

→ Emma: heb je verder nog vragen over dit experiment?

- (1) Zoals je kon zien werden de snacks gepresenteerd met label en een boodschap. Het doel van deze studie is om na te gaan of blootstelling aan dit label een invloed heeft op de calorie-inname en de intentie om aan fysieke activiteit te doen.
- (2) Heb je verder nog vragen of opmerkingen?
- (3) Zo dan is dit nog voor jou (**debriefing formulier**)
- (4) Dan wil ik je nogmaals hartelijk bedanken voor jouw tijd en moeite en wens ik je nog een fijne dag verder.

MINDER CALORIEËN, MEER MINUTEN SPORT?

10.6 Bijlage 6: opstelling condities

Opstelling: loss-conditie



Opstelling: gain-conditie



Opstelling: controle conditie

