

LEREN IN DE WIJK

Onderzoek voedselvaardigheden levert meer op dan alleen onderzoeksresultaten

Tekst: Mirjam Kuggeleijn
Foto's: Shutterstock

Lokaal en sociaal. Dat is het thema van deze editie van H@P Magazine. Het onderzoek naar voedselvaardigheden in kwetsbare buurten in 's-Hertogenbosch gaat hierover. "Je moet eigenlijk niet óver mensen onderzoeken, maar mét mensen," zegt Lars Vierbergen. Als practor Innovaties in Gezond en Duurzaam Voedsel bij Yuverta Den Bosch zoekt hij voortdurend naar manieren om praktijk, onderzoek en onderwijs met elkaar te verbinden. In dit onderzoeksproject kwamen al die elementen samen.



Lars Vierbergen

Samen met studenten van Yuverta en HAS green academy onderzocht Lars hoe bewoners in kwetsbare wijken omgaan met gezond en betaalbaar eten. Niet alleen met vragenlijsten, maar juist door samen te koken, gesprekken te voeren en activiteiten te organiseren.

Onderzoeksproject van Yuverta en HAS Green Academy

De aanleiding ontstond tijdens gesprekken tussen Yuverta en onderzoeker Amely Verreijen van HAS green academy. Daarbij kwam een gevalideerde vragenlijst van de Vrije Universiteit over voedselvaardigheden op tafel: de Self-Perceived Food Literacy (SPFL)-vragenlijst van Maartje Poelman. Yuverta en HAS green academy voerden in 2025 een verkennend kwantitatief onderzoek uit in zeven kwetsbare buurten van 's-Hertogenbosch aan de hand van deze vragenlijst.

Drie factoren bleken significant samen te hangen met lagere voedselvaardigheden. Opleidingsniveau is de sterkste voorspeller. Respondenten met overgewicht (BMI

> 25) scoorden eveneens significant lager. En respondenten met een niet-Nederlandse achtergrond scoorden lager dan Nederlanders. De onderzoekers vonden in deze groepen een opvallende paradox: van de bewoners die de meeste baat zouden hebben bij ondersteuning, gaf slechts 22% aan daar behoefte aan te hebben.

“Die vragenlijst was ontwikkeld voor mensen die vaak al relatief gezond leven,” vertelt Lars. De werkelijke problematiek is daarmee waarschijnlijk groter dan de cijfers laten zien. Taalbarrières speelden een rol: de vragenlijst was alleen in het Nederlands beschikbaar, in buurten die sterk multicultureel zijn. “Wij wilden weten: werkt dit ook bij een veel bredere, diversere doelgroep?”

Hierop besloten de onderzoekers voedselvaardigheden niet alleen meten, maar ook praktisch bespreekbaar maken in de wijken. Studenten van de opleiding Voeding- en leefstijladviseur van Yuverta en Food Innovation-studenten en van HAS green academy gingen samen aan de slag. Opdrachtgever was de gemeente

Wat zijn voedselvaardigheden?

Volgens het Voedingscentrum ben je voedselvaardig als je voldoende kennis en vaardigheden hebt om gezonde en bewuste keuzes te maken rondom eten. Lars onderscheidt daarin acht factoren, waaronder:

- plannen van boodschappen;
- etiketten lezen;
- koken;
- omgaan met budget;
- voedsel bewaren;
- gezonde keuzes maken;
- maaltijden samenstellen;
- kritisch omgaan met informatie over voeding.

Bron: Voedingscentrum



's-Hertogenbosch, samen met GGD Samen Gezond, NeoFit en 5V.

Buurtparaplu en Copernikkel

De studenten gingen aan de slag op twee locaties in Den Bosch: buurtcentrum De Buurtparaplu en ontmoetingsplek Copernikkel. Bij De Buurtparaplu organiseerden ze meerdere bijeenkomsten met bewoners. Tijdens gesprekken ontdekten ze hoe mensen boodschappen deden, kookten en keuzes maakten rondom eten. Daarna werden favoriete gerechten samen gezonder bereid. Deelnemers leerden macronutriënten herkennen en etiketten lezen aan de hand van producten die ze zelf meebrachten. Een interactieve quiz sloot de sessie af. Deelnemers gaven aan nieuwe kennis te hebben opgedaan, met name over suikergehaltes.

“Door samen te koken kwamen de gesprekken vanzelf,” vertelt Lars. “Dan hoor je ineens dat veel mensen nauwelijks zelf koken of vooral afhankelijk zijn van maaltijden uit de buurt.” Studenten gebruikten gesprekskaarten en koppelden antwoorden

aan de verschillende voedselvaardigheden.

Bij Copernikkel draaide het onderzoek om een gezamenlijke buurtmaaltijd. Studenten ontwikkelden, samen met vrijwilligers die eerst de maaltijden bereidden voor de buurtbewoners, een gezonder menu volgens de Schijf van Vijf. Tijdens het nuttigen hiervan gingen bewoners in kleine groepen met elkaar in gesprek aan de hand van vragenkaartjes op tafel.

Daarnaast werden nog eens 120 interviews gehouden bij supermarkten in de wijk. Zo ontstond een breed beeld van voedselvaardigheden in de buurt. Een opvallende uitkomst was de behoefte aan meer kennis over etiketten lezen. “Dat onderwerp bleek veel belangrijker dan wij vooraf hadden verwacht,” zegt Lars.

Actiegericht onderzoek

Volgens Lars werkt deze vorm van onderzoek bijzonder goed in het mbo. Juist omdat ze midden in de praktijk staan. “Je moet hun nieuwsgierigheid aanzetten,” vertelt hij. “Niet

Wat willen bewoners leren?

- Koken & boodschappen doen (meest genoemd): gezonder koken, betaalbare opties, maaltijdplanning
- Toegang tot informatie: etiketten lezen, voedingswaarden begrijpen
- Bewustwording: verband voeding-gezondheid, bewuste keuzes in dagelijks eetpatroon
- Begeleiding: persoonlijke ondersteuning, leren in groepsverband

Wat werkt wel en wat werkt niet

Laagdrempeligheid en een vertrouwde omgeving zijn doorslaggevend. Deelnemers in buurtlocaties voelden zich op hun gemak, stelden vragen en deelden eigen ervaringen zonder oordeel of schaamte.

Actieve werkvormen presteren beter dan voorlichting. Spelen, koken, zelf etiketten analyseren: deelnemers leerden meer en toonden meer betrokkenheid. Variatie is noodzakelijk, gezien de verschillen in kennisniveau en concentratievermogen.

Bestaande wijknetwerken zijn onmisbaar. Samenwerking met Buurtparaplu, BBS Boschveld en de GGD zorgde voor bereik en vertrouwen. Sleutelpersonen uit de wijk bleken effectiever dan formele communicatiekanalen.

Bereik van specifieke subgroepen blijft moeilijk. Ouders met jonge kinderen de beoogde primaire doelgroep – werden bij slechts één van de drie bijeenkomsten echt bereikt. Het is een bekend knelpunt in buurtgerichte gezondheidsinterventies.



meteen antwoorden geven, maar ze eerst leren vragen stellen.”

Studenten moesten zelf bedenken hoe ze bewoners in gesprek gingen. Welke werkvorm past? Welke vragen stel je? Hoe organiseer je een bijeenkomst? Dat eigenaarschap bleek cruciaal. Plus het feit dat het hier om een ‘echte’ opdracht ging. “Als studenten voelen dat ze serieus genomen worden, gaat het vuurtje branden.”

Voor veel studenten was het de eerste keer dat ze werkten met bewoners in plaats van een fictieve casus. Juist dat maakte indruk. “Die bewoners zitten echt tegenover je aan tafel. Dan voelt het ineens belangrijk.”

Nog meer opbrengst

Het project leverde niet alleen inzichten op voor bewoners en studenten, maar ook voor docenten en de samenwerking tussen de twee onderwijsinstellingen. Volgens Lars leerden collega’s binnen Yuverta gaandeweg steeds meer hoe je praktijkgericht onderzoek verweeft met lessen. “We deden het echt samen,” vertelt hij. “Dus niet: hier heb je een onderzoeksopdracht, succes ermee. We ontwikkelden samen lessen, werkvormen en activiteiten.”

Dat vroeg ook iets van docenten. Onderzoekend werken is binnen het mbo nog volop in ontwikkeling. Door samen aan het project te werken, groeide ook bij collega’s de ervaring met praktijkgericht onderzoek en actiegericht leren. Lars ziet dat als een belangrijke opbrengst van het project.

Ook de samenwerking tussen mbo en hbo bracht veel nieuwe inzichten. Studenten van HAS green academy en Yuverta werkten samen aan opdrachten, organiseerden lessen en leerden omgaan met elkaars manier van denken. “Dat was soms best spannend,” zegt Lars. “Maar juist daardoor leerden ze veel van elkaar.”

Ook ontstonden nieuwe contacten met gemeente en wijkorganisaties. Dat leverde meer stageplekken op én meer waardering voor mbo-studenten als praktische en betrokken professionals.

Impact op de opleiding

Voor de opleiding Voeding- en leefstijladviseur had het project inhoudelijk impact. Voedselveerdigheden zaten eerder verspreid in het curriculum, maar kregen dankzij dit project veel meer samenhang. Studenten werken nu nog steeds aan praktijkopdrachten rondom dit thema. “Stiekem zit het er eigenlijk allemaal in,” zegt Lars lachend. “Budgetteren, gezond koken, multicultureel koken, etiketten lezen. Alleen nu veel concreter en meer verbonden aan de praktijk.”

Vakinhoud én onderwijsontwikkeling
Veel practoraten richten zich vooral op vakinhoud óf juist op onderwijsontwikkeling. In dit project kwamen die werelden samen. Studenten leerden onderzoekend werken, docenten ontwikkelden nieuwe manieren van lesgeven en tegelijk ontstonden concrete inzichten voor gemeente en wijkorganisaties. Juist die combinatie maakte het project volgens Lars zo waardevol.

Dat het project zo praktijkgericht kon worden opgezet, kwam mede door een KIEM-subsidie voor samenwerking tussen mbo, hbo en praktijkpartners. Want leren in de wijk kost tijd, organisatie en begeleiding. Toch hoopt Lars dat deze manier van werken steeds normaler wordt binnen het mbo. “Het mooiste onderwijs ontstaat buiten het klaslokaal,” zegt hij. “Op het moment dat studenten samenwerken met echte mensen en vooral: merken dat hun werk ertoe doet.”