

Je kiest minder bewust dan je denkt

Mensen zijn gewoontedieren. Gewoontes zijn echter lastig te veranderen. In het Restaurant van de Toekomst proberen onderzoekers daarom om te beginnen gewoontes rond voedselkeus te gaan begrijpen.

Het onderzoeksrestaurant heeft al veel gegevens verzameld over wat mensen kiezen als lunch. 'We hebben bijvoorbeeld gekeken naar welke producten en hoeveel calorieën iemand bij zijn bezoek kocht en hoeveel items er op het dienblad stonden', vertelt onderzoeker Rene de Wijk van Food and Biobased Research. Daaruit blijkt dat wat mensen per bezoek aan calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten op hun dienblad zetten behoorlijk varieert. Wel zijn mensen vrij constant in het aantal items dat ze kopen, uit welke schappen ze kiezen, het bedrag dat ze besteden en het totale gewicht van hun dienblad met lunch. Die uitkomsten prikkelen De Wijk. 'Wat zouden mensen doen als je een bord iets zwaarder maakt of een portie kleiner?', vraagt hij zich af.

Ook lopen mensen steeds naar dezelfde schappen, en beginnen vaak met een bepaald product. 'Als je bijvoorbeeld het schap met melk een keer verplaatst, dan gaat een deel op zoek naar de melk, en een deel neemt wat anders', vertelt De Wijk. De onderzoekers doen daarom vervolgonderzoek naar looppaden.

Gezonder beleg

'Als je mensen wilt verleiden gezonder eten te kiezen doe je dat dus het best op schapniveau, een mechanisme dat supermarkten ook al uitbuiten', zegt De Wijk. 'Bedenk wel dat je die gezondere keus vooral kunt stimuleren met gezondere varianten binnen de categorie van een product. Iemand die gewend is twee boterhammen met ongezond beleg te eten als lunch, kun je wel aan beter beleg krijgen, maar niet aan een salade. Die verandering is te groot.'

Als het gaat om hoeveel je eet, blijkt dat het gevoel van vol zitten niet alleen verband houdt met hoeveel je eet, zo laat onderzoek zien van De Wijk en Kees de Graaf, hoogleraar Sensoriek en eetgedrag aan Wageningen University. Ook hapgrootte maakt uit. De Wijk: 'Je eet minder als je langzamer eet en kleinere happen neemt. Waarschijnlijk gaat er veel op de automatische piloot. Je eet zoveel minuten, en met kleinere happen eet je minder. Het kost



Het gewicht dat mensen op hun dienblad zetten is opmerkelijk constant, het aantal calorieën niet.

ook moeite om stil te staan bij je gevoel of je je volgende hap nog wel echt lust.'

Dat mensen gewoontedieren zijn is overigens niet alleen maar lastig. Je kunt er ook gebruik van maken, zo blijkt uit de eerste bevindingen van een proef met geur en decoratie in het Restaurant van de Toekomst. 'Vrouwen die onbewust langs een foto met een slabak waren gewandeld bleven weg van de toetjes', vertelt De Wijk.

Dat het keuzeproces verschilt tussen mannen en vrouwen had een eerder studie al laten zien. Hierin werd dezelfde kipburger aangeboden met informatie waarbij het diervriendelijke karakter, het nieuwe karakter, of het gezonde karakter van het product werd benadrukt,

voor dezelfde prijs. Het ging om een nieuwe met honderd procent kip, een diervriendelijke met de helft champignons en een gezondere met meer vezels. Mannen kozen de burger die als nieuw werd aangeprezen, vrouwen de diervriendelijke variant. Dat vrijwel niemand de gezondere kocht, geeft wel te denken.

Domein	Voedsel, dier en consument, Kennisbasis Plant en dier voor de gezonde mens
Informatie:	www.restaurantvandetoeekomst.nl
Contact:	Rene.deWijk@wur.nl 0317 - 48 13 09