



SWITCH **SWITCH**

**Stimulating the Way In which Teenagers Consider
Healthy and sustainable dietary behaviour**

Spelregels:

- Alle antwoorden zijn welkom. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Jullie hoeven het niet allemaal met elkaar eens te zijn. We luisteren naar elkaar én respecteren elkaar.
- Stel vragen aan elkaar als je iets niet begrijpt.
- Praat niet door elkaar heen.
- Praat tijdens het groepsgesprek niet tussendoor met je buurman of buurvrouw.
- Wat wordt besproken blijft in deze groep, vertel wat mensen in deze groep zeggen niet aan andere klasgenoten.

Eerste indruk

- Vergelijk je kaart met die van de anderen in je groepje.
- Welke overeenkomsten zie je?
- Welke verschillen zie je?
 - Hoe komt het dat er verschillen zijn?

Eetplekken

3

- Welke plekken hebben jullie **veel** aangekruist?
 - Waarom gaan jullie vaak naar deze plekken?
- Welke plekken hebben jullie **minder** vaak aangekruist?
 - Waarom gaan jullie minder vaak naar deze plekken?
- Welke plekken hebben jullie **niet** aangekruist?
 - Waarom gaan jullie niet naar deze plekken?
- Nemen jullie eten mee vanuit huis? Waarom wel of waarom niet?
 - Wat doe je als je eten bent vergeten mee te nemen naar school?
 - Koop je weleens eten terwijl je zelf eten mee hebt?

Eetplekken

4

- Welke personen hebben jullie omcirkeld bij deze plekken?
 - Hoeveel invloed hebben anderen, zoals je vrienden of je ouders, op wat je eet en waar je eten haalt?
 - Wat beslis jij zelf?
- Voor welke eetmomenten (bijv. lunch, avondeten) en welke dagen gaan jullie vaak buiten school of buitenshuis eten halen? Waarom dan?
- Waarom hebben jullie sommige plekken veel sterren gegeven? Of juist weinig?
- Welke plekken hebben veel euro-tekens (€) of juist weinig? Waarom geven jullie daar meer geld uit, of juist minder?
 - Geef je meer geld uit op plekken waar je graag komt?

Eetwensen / ideale situatie

5

- Ben je tevreden over het eten dat je op school, buiten school en thuis kunt krijgen? Waarom wel of niet?
 - Past het goed bij je eetwensen (bijv. allergieën, vegetarisch eten, halal eten)?
- Waar zou je vaker eten willen halen?
 - Waarom doe je dat nu nog niet? Of waarom kan dat nu nog niet?
- Als je (in een ideale situatie) een eetplek zou mogen toevoegen op het invulblad, wat zou dat zijn?

Gezond en duurzaam eten

6

- Kijk weer naar je kaart en schrijf een 'G' **onder** de plekken waar je gezond kunt eten. Schrijf een 'D' **onder** de plekken waar je duurzaam kunt eten.
 - Eet je daar zelf ook gezond of duurzaam? Omcirkel dan nog de 'G' (gezond) of de 'D' (duurzaam).

Gezond en duurzaam eten

7

- Welke plekken heb je een G of D bij gezet? Kun je overal gezond en duurzaam eten? Waar wel of waar niet?
- Is voor jullie gezond en duurzaam eten belangrijk? Waarom wel of waarom niet?
- Denk je aan gezondheid en/of duurzaamheid als je eten kiest?
 - Zo ja: gaat gezond en duurzaam eten altijd goed samen? Of botst het weleens?
 - Als het botst, hoe maak je dan een keuze?