

Ik eet wat ik wil

(1) Hoon, spot en woede. Dat is waar je op wordt getrakteerd als je je gaat bemoeien met het eet- en drinkgedrag van burgers en medewerkers. Dat bleek toen demissionair staatssecretaris Paul de Krom de aftrap verrichtte van de overheids campagne 'duurzame inzetbaarheid'¹⁾. In die campagne worden bedrijven opgeroepen om de vitaliteit van medewerkers te bevorderen, onder meer door het aanbieden van gezond voedsel. En dat bleek de afgelopen maanden in New York, toen burgemeester Michael Bloomberg de verkoop van *supersized* frisdranken in bekertjes van meer dan een halve liter besloot te verbieden.

(2) Veel van de negatieve reacties op deze bemoeienis zijn samen te vatten in vijf woorden: ik eet wat ik wil. Of: ik drink wat ik wil. Dat klinkt aannemelijk, maar wetenschappelijk onderzoek laat juist zien dat we helemaal niet eten of drinken wat we willen. We consumeren vooral wat we voorgezet krijgen.

(3) Een klassiek experiment van Brian Wansink, eetgedragonderzoeker aan Cornell University, illustreert dat. Proefpersonen werden gevraagd tomatensoep te eten 'zoveel als ze zelf wilden' uit vier kommen die op een tafel stonden. Twee van deze soepkommen waren aangepast. Door een gat onderin de kom en de tafel werd de hoeveelheid soep voortdurend aangevuld zodat de kom niet leeg raakte.

Resultaat: de proefpersonen die hieruit aten, namen gemiddeld 73 procent meer dan de rest, maar hadden dit zelf niet in de gaten. Ze

hadden niet gemerkt dat ze meer hadden gegeten en voelden zich ook niet meer voldaan dan de anderen.

(4) Wansink – ook schrijver van het leerzame *Mindless Eating* waarin hij veel meer van dit soort onderzoeken opdiende – stelt dat onze maag drie standen heeft: 1) ik heb honger; 2) ik zit vol; 3) er kan nog iets bij. Meestal zijn we niet hongerig of vol. Als er dan eten wordt geserveerd, wat of hoeveel dan ook, werken we het naar binnen.

(5) Een belangrijke rol is daarom die van 'voedselpoortwachter'. Degene die in een gezin de dagelijkse boodschappen doet, bepaalt meer dan 70 procent van al het eetgedrag van zijn of haar dierbaren.

(6) Interessante vraag: wie is de poortwachter op kantoor? Moet een werkgever dat willen zijn? De ondernemingsraad? De bedrijfsarts? Of laten we deze rol over aan de kantinebaas of de exploitant van de snackautomaten?

(7) Overheden en bedrijven construeren omgevingen en situaties die een effect hebben op ons gedrag, ook ons eetgedrag. Ik zou willen dat die invloed eerder in mijn voordeel dan in mijn nadeel werkte. Maar ik houd tegelijkertijd niet van betutteling.

(8) Van de weinig aantrekkelijke term 'duurzaam inzetbaar', waarmee De Krom bedrijven ervan wil overtuigen dat het loont om je personeel fruit te serveren, is het een kleine stap naar 'maximaal

winstgevend te maken'. Onverteerbaar.

- 90 **(9)** Eén ding is duidelijk: onze vrije wil is minder vrij dan we zouden willen. Zeker als het om eten gaat, al geloven we dat niet graag. Wansink: 'De meeste mensen
95 denken dat ze te slim zijn voor beïnvloeding door genotsvoeding, televisie of de vorm van een glas.' Wanneer de onderzoeker proefpersonen liet zien dat ze meer
100 hadden gegeten dan ze dachten,

ontkenden ze het zelfs meestal domweg.

- 105 **(10)** Informatie en voorlichting hebben een veel geringer effect op ons gedrag dan het aanpassen van de aangeboden keuzemogelijkheden en andere elementen in de directe omgeving. Bloomberg en De Krom hebben wat dat betreft het
110 gelijk aan hun kant. Het is alleen nog niet zo makkelijk om dit gelijk ook een beetje smakelijk op te dienen.

naar: Ben Tiggelaar, NRC Handelsblad, 13 & 14 oktober 2012

Ben Tiggelaar is gedragsonderzoeker, trainer en publicist en schrijft over management en leiderschap.

noot 1 De overheid wil via de campagne 'duurzame inzetbaarheid' tips geven om mensen op hun werk inzetbaar te houden zodat ze kunnen blijven werken tot aan hun pensioen.

Tekst 4 Ik eet wat ik wil

1p 33 Welke uitspraak over alinea 1 is juist?

Alinea 1 bevat een

- A bewering en een onderbouwing van deze bewering.
- B grap als introductie van het tekstonderwerp.
- C standpunt en een anekdote over dit standpunt.
- D verklaring voor de titel boven de tekst.

In alinea 1 wordt gesproken over de campagne 'duurzame inzetbaarheid' en de actie van Bloomberg.

1p 34 Wat is het gemeenschappelijke doel van deze initiatieven, gelet op de tekst?

In alinea 3 wordt het tomatensoepexperiment beschreven.

1p 35 Wat is de functie van het noemen van het tomatensoepexperiment binnen de tekst?

Het experiment wordt genoemd om te laten zien dat mensen

- A meestal niet hongerig of vol zijn.
- B niet zelf bepalen wat ze consumeren.
- C 73 procent meer eten dan ze denken.
- D zelf bepalen hoeveel ze eten en drinken.

In alinea 4 (regels 51-52) wordt gesproken over opdienen van een onderzoek door Wansink. Dit zou je als een woordspeling kunnen opvatten omdat opdienen aan de ene kant met het serveren van voedsel te maken heeft en aan de andere kant met het presenteren van een nieuw onderwerp.

1p 36 Citeer twee andere woordspelingen uit de tekst die met eten te maken hebben.

'Een belangrijke rol is daarom die van "voedselpoortwachter".'
(regels 60-61)

1p 37 Welke rol heeft een voedselpoortwachter bij bedrijven?

De voedselpoortwachter

- A bepaalt hoeveel en wanneer het personeel eet.
- B is verantwoordelijk voor de opbrengst van de kantine.
- C selecteert het aanbod voor het personeel.
- D waarschuwt de directie op tijd voor overdaad.

- 1p 38 Welke uitspraak over het zelfinzicht van de consument is blijkens de tekst 'Ik eet wat ik wil' inhoudelijk juist?
- A Consumenten kampen met volstrekt verkeerde ideeën over de intenties van beleidsmakers.
 - B De gemiddelde consument beseft heel goed waar de grenzen van goed en slecht liggen.
 - C De meeste consumenten realiseren zich niet dat zij gemakkelijk om de tuin te leiden zijn.
 - D Veel consumenten weten van zichzelf best wel hoe ongezond ze feitelijk eten en drinken.

De titel van de tekst is: 'Ik eet wat ik wil'.

- 1p 39 Welke uitspraak over de titel van de tekst is juist, gelet op de strekking van de tekst?
- De titel verwijst enerzijds naar
- A de uitkomsten van verouderde experimenten en anderzijds naar de nieuwste inzichten van de moderne wetenschap.
 - B een kenmerkend misverstand over het menselijke eetgedrag en anderzijds naar de houding ten aanzien van overheidsbemoeienis.
 - C een onbegrensd consumptieaanbod thuis en in bedrijfskantines en anderzijds naar een onhebbelijke eigenschap van de consument.
 - D een volgens onderzoek niet bestaande werkelijkheid en anderzijds naar een situatie die volgens poortwachters moet veranderen.

- 1p 40 Welke van de onderstaande beweringen is juist, gelet op de inhoud van de tekst 'Ik eet wat ik wil'?
- In de tekst
- A worden meningen over de bemoeienissen van de overheid wat betreft het eetpatroon van mensen naast elkaar gezet en afgekeurd.
 - B worden mensen aangespoord om hun eetpatroon aan te passen en worden tips gegeven op welke manier zij dat het beste kunnen doen.
 - C wordt geconstateerd dat onderzoek laat zien dat het eetpatroon van mensen moeilijker te beïnvloeden is dan uit eerder onderzoek bleek.
 - D wordt gesteld dat informatie en voorlichting het eetpatroon van mensen minder beïnvloeden dan het beperken van keuzemogelijkheden.

- 1p 41 Welke van de onderstaande zinnen drukt het best uit wat de hoofdgedachte is van de tekst 'Ik eet wat ik wil'?
- A Beleidsmakers, zoals burgemeesters en staatssecretarissen, zouden bereid moeten zijn meer naar de burgers te luisteren, om vervolgens met de juiste maatregelen de poortwachters thuis en in bedrijven op de goede manier te stimuleren.
 - B Burgers hebben de neiging hun eigen inzichten als de juiste te beschouwen en zijn daarom gekeerd tegen confrontatie met de inzichten van anderen, ook al zijn die op zuivere experimenten gebaseerd en daarom moeilijk weerlegbaar.
 - C Overheidsbemoeienis met de gezondheid van de burgers stuit op weerstand en is weinig effectief als die zich tot voorlichting beperkt, maar kan succesvol zijn als voor de consument het aantal keuzemogelijkheden wordt teruggebracht.
 - D De neiging van de media om negatief te oordelen over de intenties van de overheid is gebaseerd op zelfoverschatting en op verkeerde analyses van de psychologische inzichten die een rol spelen bij het menselijke eetgedrag.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.