

Voorbeeldvraag Gerry Jager

- Lijngericht eetgedrag heeft twee gedragscomponenten.
- a. Benoem de twee componenten en geef van elk een voorbeeld dat het betreffende gedrag illustreert.
 1. Dietary restraint = jezelf bewust beperken in voedselinname om op gewicht te blijven / af te vallen. Voorbeeld; de dag na een uitgebreid diner, minder eten dan normaal
 2. Dietary Disinhibition = neiging tot het overeten van bepaalde voedingsmiddelen in bepaalde situaties (het 'ach, wat kan mij het ook schelen-effect'). Voorbeeld; na een week lijngericht eetgedrag krijg je plotseling een tegenslag en als reactie eet je een heel pak koekjes op
- b. Lijngericht zijn is niet per definitie negatief en hoeft niet tot overgewicht te leiden. Leg uit wanneer lijngericht eetgedrag positief kan zijn.

Als mensen er in slagen lijngericht te zijn (bewust op gewicht blijven) zonder disinhibitie. Lijngericht zijn kan positief werken in een 'obesogene' omgeving met veel verleidingen, als er een goede balans is tussen restraint en disinhibitie

Voorbeeld vraag Inge Brouwer

- De oorzaken van ondervoeding en voedselonzekerheid zijn verschillend in rurale (plattelands) en urbane (stedelijke) gebieden door de specifieke omstandigheden in steden.
-
- A. Noem tenminste vier van die specifieke omstandigheden en verklaar kort hoe deze omstandigheden gerelateerd zijn aan voeding en voedselzekerheid.
- (1) afwezigheid van social safety net (vrouwen hebben geen safety net om op terug te vallen als er een 'crises' is bv voor lenen van voedsel, alternatieve kinderopvang)
- (2) afhankelijk van inkomen voor voedsel, als er geen of laag inkomen is, dan geen toegang tot voedsel
- (3) betere beschikbaarheid van gezondheidsfaciliteiten (maar men moet wel geld hebben om hier naar toe te gaan)
- (4) availability of a larger variety of food and lower influence of seasonality (but depending on income)
- (5) longer working hours and separation between working place and residence may pose problems for child care
-
-

• B. Wat wordt verstaan onder 'double burden'?

- Double burden is het naast elkaar bestaan van ondervoeding (vooral bij jonge populatie en gerelateerd aan infectie ziekten) en overvoeding (veelal bij volwassen populatie gerelateerd aan chronische ziekten). Dit kan op nationaal niveau maar ook op huishoudniveau (bv kind is ondervoed maar moeder is overgewichtig) en zelfs binnen een persoon (bv een vrouw was ondervoed(stunted) toen zij jong was en op volwassen leeftijd overgewichtig).
- C. Geef twee redenen hoe in één huishouden zowel een ondervoed kind als een moeder met overgewicht kan voorkomen.
- Bijvoorbeeld:
- (1) als moeder werk heeft ver van huis, kan ze besluiten haar jonge kind achter te laten en geen borstvoeding te geven, en zelf streetfoods te eten wanneer ze van huis is
- (2) als er geen geld voor eten is, kan moeder besluiten kind langer dan 6 maanden exclusief te borstvoeden, terwijl ze zelf goedkoper (vetter) eten koopt

Voorbeeldvraag Ellen vanKleef

- College 1 en 2 Omgevingsfactoren die consumptie volume en inname beïnvloeden
- Docent Dr. Ellen van Kleef
- Voorbeeld vraag examen
-
- Vraag 1
- A) Beschrijf wat bedoeld wordt met de voedselomgeving en hoe dit verschilt met de eetomgeving van consumenten
- De voedselomgeving refereert aan de manier waarop voedsel wordt verstrekt of gepresenteerd. Denk hierbij de verpakking, portiegrootte of structuur van het assortiment waaruit je een keuze maakt.
- De eetomgeving is de omgeving die gerelateerd is aan consumptie, maar onafhankelijk van het voedsel zelf. Denk hierbij aan aspecten als de atmosfeer waarin je eet, de moeite die je moet doen, sociale interacties en afleidingen (tv, telefoon).
-
-

B) Geef van twee componenten uit de voedselomgeving aan met een voorbeeld hoe ze een stimulerende werking hebben op de hoeveelheid voedsel die wordt gegeten.

- Portiegrootte effect – de porties van eten en drinken zijn sinds een aantal decennia flink toegenomen. Voedsel dat gepresenteerd wordt in grotere verpakkingen of hoeveelheden leidt doorgaans tot meer inname.
- 'Hamsteren' – als mensen worden verleid om meer producten te kopen, dan leidt dit vaak ook tot hogere inname
- Niet alleen daadwerkelijke variatie, maar ook waargenomen variatie heeft invloed op hoeveel consumenten eten.
- Zichtbaarheid van voedsel – blootstelling kan leiden tot hogere inname (transparante snoeppotten-studie)

Voorbeeldvraag Nicole de Roos

C) Een consumentenonderzoeker wil graag de voedselkeuzes van consumenten van een bedrijfskantine verbeteren. Geef voor één van de twee genoemde componenten uit vraag 1b aan hoe deze veranderd kan worden om een gezonder eetpatroon van consumenten te stimuleren.

- De zichtbaarheid van gezondere voedingsmiddelen als fruit kan worden vergroot door ze in grotere hoeveelheden aan te bieden en op meer prominente plaatsen in de kantine. Eveneens kan een grotere variatie aan fruit worden aangeboden wat kan leiden tot meer keuzevrijheid en waardering voor fruit. Verder kunnen de portiegroottes vergroot worden van voedingsmiddelen waarvan je de consumptie wilt verhogen (tot op zekere hoogte uiteraard).

- Wat waren de vier belangrijkste factoren die ertoe leidden dat de combinatie aardappels-vlees-groente de standaard warme maaltijd werd in Nederland?
- 1) aanleg van gasleidingnet in NL > gasfornuizen met meerdere pitten > mogelijkheid om aparte onderdelen apart te koken
- 2) huishoudonderwijs met kooklessen, promotie van deze combinatie
- 3) gezamenlijke promotie (vnl van groenten) door de tuinbouwsector
- 4) nadruk op gezondheid in voedingsvoorlichting. De combinatie aardappelen-groente-vlees werd als gezond beschouwd (zetmeelbron, vitamines en vezels, eiwit)

Voorbeeldvraag Kees de Graaf

- Beschrijf de kenmerken en het fysiologische effect van het ketogeen dieet. Bij welke patiëntengroep wordt het toegepast?
- Kenmerk: dieet bestaat voornamelijk (ca 70%) uit vet (vaak middellange keten vetzuren), weinig koolhydraten en ca 10-15% eiwit. In de praktijk wordt een vetrijk dieet aangevuld met drankjes vetemulsie.
- Fysiologisch effect: vorming van ketonen in het bloed. Deze hebben effect op zenuwstelsel; vermindering van ernst en frequentie van epilepsie-aanvallen.
- Patiëntengroep: Wordt (alleen) toegepast bij kinderen met epilepsie die niet goed met medicatie te behandelen zijn.

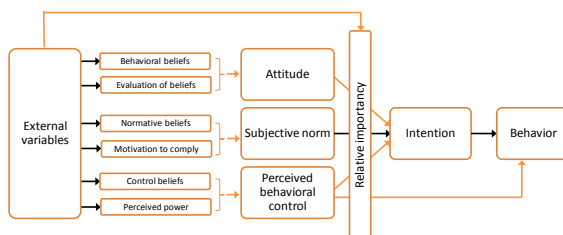
- Leg uit wat het begrip sociale facilitatie van voedselinname betekent.
- Sociale facilitatie van voedselinname is het verschijnsel dat de voedsel- en energie-inname van een eetmoment (snack, maaltijd) omhoog gaat, naarmate er meer mensen bij dat eetmoment aanwezig zijn. Dit verschijnsel is gevonden bij meerdere populaties: vrouwen, mannen, jongeren, ouderen, VS, FR, NL, ontbijt, lunch, dinner, snacks.
- Wat zijn de achterliggende mechanismen bij dit verschijnsel?
- Met meer mensen is er een betere sfeer, en duurt een eetmoment langer; hierdoor is er meer/langer gelegenheid om meer te eten. Met mensen aan tafel worden mensen ook afgeleid. Hierdoor treedt minder verzadiging op.
- Leg uit hoe sensorisch specifieke verzadiging zich verhoudt tot sociale facilitatie van voedselinname?
- Sociale facilitatie zorgt er voor dat sensorische specifieke verzadiging minder snel optreedt. Hierdoor eten mensen meer.

- Vraag 1
 - Er is een groot verschil tussen het voedingspatroon in arme landen en rijke landen. Geef voor de volgende nutriënten aan of hun bijdrage aan de energie-inname stijgt, gelijk blijft of daalt wanneer het Bruto Nationaal Product van een land stijgt (ten opzichte van de situatie in een arm land, bijv. Soedan).
- | | |
|----------------------|--------|
| a. Koolhydraten | omlaag |
| b. Zetmeel | omlaag |
| c. Suiker | omhoog |
| d. Eiwit | gelijk |
| e. plantaardig eiwit | omlaag |
| f. dierlijk eiwit | omhoog |
| g. Vet | omhoog |

- Vraag 3
- In de literatuur wordt een bepaalde hiërarchie gevonden voor de verzadigende werking (per kcal) van alcohol, eiwit, koolhydraat en vet.
- Welke volgorde is dit? **Eiwit > KH > vet > alcohol**
- Geef aan of de verzadigende werking verandert bij:
 - hoge vs. lage energiedichtheid **lage energiedichtheid heeft een hogere verzadigende werking per kcal**
 - vast vs. vloeibaar **vast > vloeibaar**
 - weinig voedingsvezel vs. veel voedingsvezel **veel vezel > weinig vezel**

Theory of planned behavior

- Vraag 10
- Een onderzoeker wil graag vaststellen hoe hij het dagelijks gebruik van vitamine D supplementen bij ouderen kan stimuleren. Hij doet dat aan de hand van de Theory of Planned Behavior (TPB).
- Beschrijf de Theory of Planned Behavior met een schema.
- Formuleer voor de onderstaande componenten uit de Theory of Planned Behavior één of meerdere vragen voor een vragenlijst waarmee de onderzoeker inzicht kan krijgen in de determinanten van het dagelijkse gebruik van vitamine D supplementen.
- attitudes
- behavioral beliefs
- Evaluation of belief



- **Attitude:** Ik vind het prettig/goed/plezierig/fijn ---- onprettig/slecht/onplezierig/niet fijn om elke dag een vitamine D supplement te gebruiken: 7 punts schaal, neutraal punt in het midden
- **Behavioral belief:** Het dagelijks gebruik van een vitamine D supplement
 - is gezond
 - helpt mij om sterke botten te hebben
 - helpt mij om een gladde huid te hebben
- **Evaluation of belief:** Voor mij is het belangrijk om elke dag een supplement te gebruiken dat
 - Gezond is
 - Mij helpt om gezonde botten te gebruiken
 - Mij helpt om een gladde huid te krijgen