

Welke voedingskeuzes maken mensen in een kwetsbare positie uit 2060 Antwerpen?

Jusra Baki, Billie Vinck, Axelle Beuselinck en Hilde Maelstaf

Stadskracht Discussiepaper Nr. 2

Oktober 2023

Context en doel van deze paper

Deze discussiepaper past binnen het praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek (PWO) 'Food Care' (2020-2024) aan de onderzoeksgroep Stadskracht van de AP Hogeschool Antwerpen (<https://www.ap.be/expertise/stadskracht>). Dit onderzoeksproject heeft als doel om de toegang tot kwaliteitsvolle voeding te verhogen voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie.

In deze discussiepaper analyseren we hoe voedingspatronen tot stand komen bij mensen in een kwetsbare positie uit Antwerpen-Noord, postcode 2060. Dit onderzoek richt zich op deze wijk, omdat het risico om in armoede te leven hoger is dan in andere gebieden in Antwerpen. De resultaten van deze analyse bieden een basis om initiatieven te ontwikkelen die de toegang tot kwaliteitsvolle voeding bij deze populatie verhogen.

Bibliografische referentie

Baki, J., Vinck, B., Beuselinck, A. & Maelstaf, H. (2023). Hoe en welke voedingskeuzes maken mensen in een kwetsbare positie uit 2060 Antwerpen? *Stadskracht Discussiepaper* (2), AP Hogeschool Antwerpen, online <https://www.ap.be/project/food-care>



1. Introductie en onderzoeksmethoden

Het toenemend aantal initiatieven rond voeding (bijvoorbeeld stadstuinen, workshops en buurderijen), lijkt weinig aansluiting te vinden bij mensen in maatschappelijke kwetsbaarheid (Steunpunt tot bestrijding van armoede, 2019). Internationale literatuur over food injustice en food insecurity wijst op een ongelijke verdeling van de beschikbaarheid van kwaliteitsvolle en duurzame voeding in de samenleving (Ohri-Vachaspati, et al., 2019). De ongelijke verdeling kent vele oorzaken. Een studie naar voedingsretail in Antwerpen toont bijvoorbeeld dat sociale woonwijken en tuinvijken 'Food deserts', plekken met zeer weinig voedingsaanbod, dreigen te worden (Cant, 2019). De voedselwoestijnen zijn nog een beperkt fenomeen, maar Vlaanderen kent daarentegen wel veel voedselmoerassen (foodswamps). Dit zijn buurten waar meer ongezonde dan gezonde verkooppunten zijn (Smets, et al., 2022; Vlaams Instituut Gezond Leven, 2023).

In het kader van PWO Food Care hebben we een mixed method onderzoek uitgevoerd bij inwoners van Antwerpen Noord. Wat is hun voedingspatroon? Hoe maken zij hun voedingskeuzen? Waar botsen ze op? Om deze vragen te beantwoorden combineren we kwantitatieve surveygegevens over voedingsgewoonten met kwalitatieve interviews over levensverhalen met een focus op voeding.

1.1 Voedingsbevraging

Elke participant vulde een Food Frequency Questionnaire (FFQ) in waarbij er werd gepeild naar de consumptie (frequentie en portie) van verschillende voedingsmiddelen. De vragen werden beantwoord op basis van het voedingspatroon van de afgelopen 7 dagen. De FFQ werd afgenomen onder begeleiding van een studentdiëtist om een zo nauwkeurig mogelijke anamnese te verkrijgen en quickwins aan participanten te kunnen aanbieden tijdens de afnames. In totaal namen 165 inwoners van Antwerpen-Noord deel aan de voedingsbevraging. Meer dan 2/3de hiervan is vrouwelijk (67,3%). Ongeveer 40% is buiten België geboren en woont momenteel in de Stuivenbergwijk. De meerderheid (67,1%) woont al meer dan 4 jaar op dezelfde plek. Dit wijst op een laag verloop in Antwerpen Noord. Het percentage werkende en niet-werkende bedraagt respectievelijk (ongeveer) 40% en 60%. Dertig procent van de studiebevolking is laaggeschoold, zij hebben geen eindexamen van het secundair onderwijs. De gemiddelde leeftijd van de studiebevolking is 41 jaar (Standaard deviatie $\pm 16,038$) en de huishoudens bestaan gemiddeld uit 2,9 personen (SD $\pm 1,756$).

Ongeveer de helft, 61 personen, volgt een dieet en/of specifiek voedingspatroon. Hiervan volgen 41 personen de islamitische voedingsvoorschriften. Drieëntwintig procent gebruikt geen voedings supplementen. De meerderheid, 62%, ervaart zijn gezondheid als goed tot zeer goed. Eén derde van de studiebevolking heeft langdurige gezondheidsproblemen. Op een stressschaal van 1 tot en met 10, waarbij 1 staat voor helemaal geen stress en 10 voor heel veel stress, scoorde de studiebevolking gemiddeld 5,63 ($\pm 2,572$). Een belangrijke vaststelling: 25,6% van de studiebevolking duidde 8 of meer aan op de stressschaal. Dit wil zeggen dat 1/4^{de} een zeer hoog stressniveau ervaart.

Meer dan 40% heeft recht op een verhoogde tegemoetkoming. Een deel van de participanten maakt zich zorgen om op het einde van de maand onvoldoende (of geen) geld te hebben om voeding te kopen of energie onder de vorm van gas en elektriciteit te hebben om voeding te bereiden, namelijk respectievelijk 24,1% en 19,4%. Bij 21,9% is het ook effectief voorgekomen dat zij geen of onvoldoende geld hadden om voeding te kopen. Bij 7,5% kwam het al eens



voor dat ze geen of onvoldoende energie (gas en elektriciteit) hadden om voeding te bereiden en bewaren.

1.2 Voedingsverhalen

Via narratief onderzoek werd inzicht verkregen in hoe en waarom mensen in een kwetsbare positie bepaalde voedingskeuzes maken. Het voedselverhaal werd tot leven gebracht via enkele basisthema's. Deze thema's zorgen voor een beter begrip van de interpretaties, onderliggende drijfveren en ervaringen van de 'verhalenvertellers' (Zie Bijlage 1: Thema's voedselverhalen). In het narratief onderzoek worden levenservaringen en kennis als dynamische entiteiten beschouwd die voortdurend veranderen. Er werd daarom gekozen om mensen niet alleen over hun huidige situatie te laten vertellen maar ook over hoe het er vroeger aan toe ging (Lemley & Mitchell., 2012). Chou, Tu en Huang (2013) beweren dat narratief onderzoek bijdraagt aan een beter begrip van de populatie omdat: "*Het verhaal het impliciete expliciet, het verborgene gezien, het ongevormde gevormd en het verwarrende duidelijk maakt*". Mensen in een kwetsbare positie worstelen vaak met een negatief zelfbeeld en de angst om verkeerde dingen te zeggen. In dit participatief narratief onderzoek worden de deelnemers niet alleen actief betrokken door het aanbrengen van hun eigen persoonlijk verhaal, maar bepalen ze ook actief hoe en waarom een verhaal precies verteld wordt. De overwegingen van een verteller worden net zo belangrijk geacht als de inhoud van zijn of haar verhalen (Baldwin., 2013; Fraser., 2004). De verzamelde input omtrent de voedingsgewoonten en – patronen en het voortdurend betrekken en bevragen van de onderzoekspopulatie bij het analyseren en interpreteren van de data zijn immers essentieel om tot een gedragen actieplan te komen (Pinnegar & Daynes., 2007).

Over een periode van 10 maanden werden 96 mensen geïnterviewd waaronder 42 mannen en 54 vrouwen. De respondenten werden toegeleid door sociale organisaties in Antwerpen-Noord en vertonen duidelijke kenmerken van sociaaleconomische kwetsbaarheid. Iets meer dan de helft (55) heeft een migratieachtergrond. De meesten van hen zijn eerste generatiemigranten, waarvan 23 Marokkaanse roots hebben. 64 van de huishoudens tellen slechts 1 volwassene. Meer specifiek zijn 39 alleenstaand, 2 niet-samenwonende, 4 weduwen en 19 éénuoudergezinnen. De overige 31 deelnemers zijn samenwonend, waarvan 17 met kinderen en 1 deelnemer is zelf een inwonend kind. De verhalenvertellers hebben elk hun eigen relatie met de organisatie waar ze werden geïnterviewd. Zo werden 47 van hen geïnterviewd bij SAAMO De Wijk, de organisatie waar we onze grootste sample verzamelden, een deel van hen is vrijwilliger tijdens activiteiten, terwijl anderen bezoekers zijn van 'Huis van het Kind', 'koffie en formulieren' of toevallige voorbijgangers. We verzamelden ook kleinere samples bij Kamiano, buurthuis Oud Badhuis, Koraal en CAW Antwerpen.

2. Resultaten

2.1 Resultaten voedingsbevraging (kwantitatief)

Tabel 1 toont de gemiddelde inname van verschillende voedingsmiddelen van de Food Care-studiepopulatie en de aanbevolen dagelijkse inname zoals vastgelegd door de Hoge Gezondheidsraad (Hoge Gezondheidsraad., 2019). De Food care studiepopulatie eet te weinig volle granen, fruit, groenten, noten en water (koffie en thee zonder toevoegingen). Hun inname ligt onder de aanbeveling. Daarnaast eten ze te veel bewerkt vlees (zoals ham, salami en bacon) en drinken ze te veel alcohol. De alcoholinname is zelfs 3 keer hoger dan de aanbevolen hoeveelheid. De inname van rood vlees voldoet wel aan de aanbevelingen. De onderzoekspopulatie drinkt dagelijks meer dan een klein glas (van 150ml) gesuikerde dranken. Ongeveer een derde (30,9%) consumeert meer dan 4 dagen per week boter, kokos- en palmolie en 45,5% consumeert dagelijks een zoete of zoute snack (zoals chips, koekjes, gezouten noten, snoep, chocolade, etc.). Tot slot eet 67,3% minstens 2 van de hoofdmaaltijden samen met anderen (familie, vrienden, collega's, ...).

Tabel 1: Voedingspatroon Food Care studiepopulatie vs Belgische aanbevelingen

Voedingsvariabele	Gemiddelde inname van de studiepopulatie	Aanbevelingen volgens de Hoge Gezondheidsraad (2019)
Volle granen	58,6 g/dag	Min. 125 g/dag
Fruit	130,1 g/dag	Min. 250 g/dag
Groenten	228,9 g/dag	Min. 300 g/dag
Noten en zaden	3,3 g/dag	Min. 20 g/dag
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof)	1414,0 ml/dag	Min. 1500 ml/dag
Gesuikerde dranken	167,2 ml/dag	Zo min mogelijk
Rood vlees	173 g/week	Max. 300 g/week
Bewerkte vleeswaren	62,5 g/week	Max. 30 g/week
Alcohol	30,3 units/week	Max. 10 eenheden/week*
Vegetarische dag	55,2% eet min. 1 x/week vegetarisch	Min. 1x/week
Vis	78,8% eet min. 1 x/week vis	Min. 1x/week
3 Hoofdmaaltijden/dag	57,0% eet 3 hoofdmaaltijden/dag	3 hoofdmaaltijden/dag

* Eén eenheid alcohol komt overeen met 10g (of 12.7 ml) of pure alcohol



Voor elk voedingsmiddel werd onderzocht of de inname verschilde op basis van enkele socio-demografische factoren. De resultaten zijn samengevat in bijlage 1. Een aantal opvallende zaken:

- Personen van 38 jaar of ouder hebben over het algemeen gezondere voedingsgewoonten dan min 38-jarigen. Zo eten ze meer volle granen en groenten en drinken ze minder gesuikerde dranken. De inname van alcohol ligt wel hoger bij de 38-plussers. Zij drinken meer dan 2x zoveel eenheden alcohol als de jongere leeftijdsgroep.
- Mensen met een migratieachtergrond en die dus buiten België zijn geboren houden er gezondere voedingsgewoonten op na dan personen die in België zijn geboren. Zij eten bijvoorbeeld meer noten, zaden en pitten en consumeren minder bewerkt vlees, alcohol en kokosolie, palmolie en boter.
- Volgens scholingsgraad werden geen significante verschillen vastgesteld in het voedingspatroon.
- Wie werkt eet meer rood vlees en consumeert vaker 3 hoofdmaaltijden per dag ten opzichte van de niet actieve populatie (studenten, gepensioneerden, werklozen, etc).
- Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming eet minder vaak 3 hoofdmaaltijden per dag dan diegenen die hier geen recht op hebben.
- Wie zich geen zorgen maakt om op het einde van de maand voldoende geld te hebben om voeding te kopen en bereiden eet meer rood vlees dan diegenen die zich hier wel zorgen over maken.
- Wie lijdt aan een langdurig gezondheidsprobleem eet meer groenten dan personen die geen langdurige gezondheidsaandoening hebben.

In de discussiesectie van deze paper vergelijken we het voedselpatroon van inwoners uit Antwerpen-Noord van onze survey met het voedselpatroon van de gemiddelde inwoner van België. Hieruit blijkt dat inwoners uit Antwerpen-Noord er geen uitzonderlijk ongezonde voedingspatronen op nahouden en in sommige opzichten zelfs gezonder eten dan gemiddeld.

2.2 Resultaten voedingsverhalen (kwalitatief)

In dit deel geven we inzicht in de manier waarop en hoe voedingskeuzes van mensen in een kwetsbare positie tot stand komen. Uit de thematische analyse zijn 4 kernthema's gehaald: voedselplanning, variatie in voedselacquisitie, voedselbereiding en -bewaring en het belang van sociale interacties.

2.2.1 Voedselplanning

Voordat mensen voedsel consumeren, doorlopen ze een zorgvuldig denk- en handelingsproces. Voedselplanning speelt een cruciale rol in het leven van huishoudens, waarbij verschillende factoren worden afgewogen, zoals leeftijd, gezondheid, financiële situatie, mobiliteit, keukenapparatuur, gezinssamenstelling, sociaal netwerk, kookvaardigheden, persoonlijke smaakvoorkeuren en overtuigingen.

"Plannen en winkelen nam vroeger veel van mijn tijd in beslag. Ik pakte echt een rekenmachine om prijzen te vergelijken en nam alle folders door en keek ook in de winkels. Je hebt verschillende merken van hetzelfde product in een winkel en ik ging ze met elkaar vergelijken, maar ook tussen winkels. Maar nu weet ik precies



wat en waar ik de goedkoopste kan vinden. Nu ben ik alleen nog maar bezig met het vooraf opzoeken van acties op een dag en week." (NOO #3).

Huishoudens in een kwetsbare positie denken bewust na over: hoe vaak, wat, hoeveel en waar ze hun voedsel gaan kopen. Ten eerste bepaalt hun financiële instabiliteit of en hoeveel geld ze hebben om voedsel te kopen. Als er voldoende geld is om (in beperkte mate) voedsel te kopen, lijken ze hun voedselaankopen heel beredeneerd en doordacht te plannen. De meesten maken geen fysiek boodschappenlijstje op, maar denken wel na over wat ze in huis hebben, welk budget ze hebben, wat ze nodig hebben, in welke hoeveelheid en in welke winkels er promo's zijn, ... Ze vergelijken voedselprijzen van hetzelfde voedselproduct in en tussen verschillende lokale (super)markten om het goedkoopste alternatief te vinden. Daarnaast gaan ze op koopjesjacht om extra korting te scoren op bepaalde voedingsmiddelen waar bijvoorbeeld geen goedkope alternatieven voor op de markt zijn. Het vooraf nadenken kan zowel met zichzelf als met andere gezinsleden besproken worden. Hierdoor hebben ze een mentaal boodschappenlijstje in hun hoofd. Uit zelfbescherming kiezen velen van hen er tevens voor om zich te voet te verplaatsen, 'gepast' geld en/of slechts een 'klein' boodschappentasje mee te nemen waarin de voedingsproducten zullen passen die ze nodig hebben voor de tijdspanne waarvoor ze gaan winkelen.

Gezondheidsredenen en/of bepaalde overtuigingen hebben eveneens invloed op de voedingsplanning. Mensen hebben grotendeels kennis over de samenstelling van een gezonde maaltijd en over welke voedingsmiddelen een gezond of gezonder effect hebben op hun lichaam. Sommigen geven de voorkeur aan vers aangekochte en/of huisbereide maaltijden omdat ze dat associëren met een gezonder leven. In een project waar anderstaligen wekelijks samenkomen om Nederlands te oefenen, besloten deelnemers om de koekjes die ze voordien aten te vervangen door fruit. Wie omwille van zijn of haar gezondheidstoestand een bepaald dieet volgt, zal daar kost wat kost rekening mee houden. Op welke manier dat invulling krijgt en of ze dit effectief kunnen waar maken, hangt sterk af van de lokale voedselhulpinitiatieven en (super)markten en hoe dat aanbod zich verhoudt tot hun budget. Dat aanbod is vaak een probleem voor wie er een gezond dieet op wil of moet nahouden. Bij (super)markten zijn bepaalde voedingsproducten (suikervrij, vegan, gluten- of lactosevrij) vaak veel duurder, of zelfs niet te vinden in een voedselbank of sociale supermarkt. Het financiële plaatje en een verslechterde gezondheids- en welzijnstoestand leiden soms tot het overslaan van maaltijden.

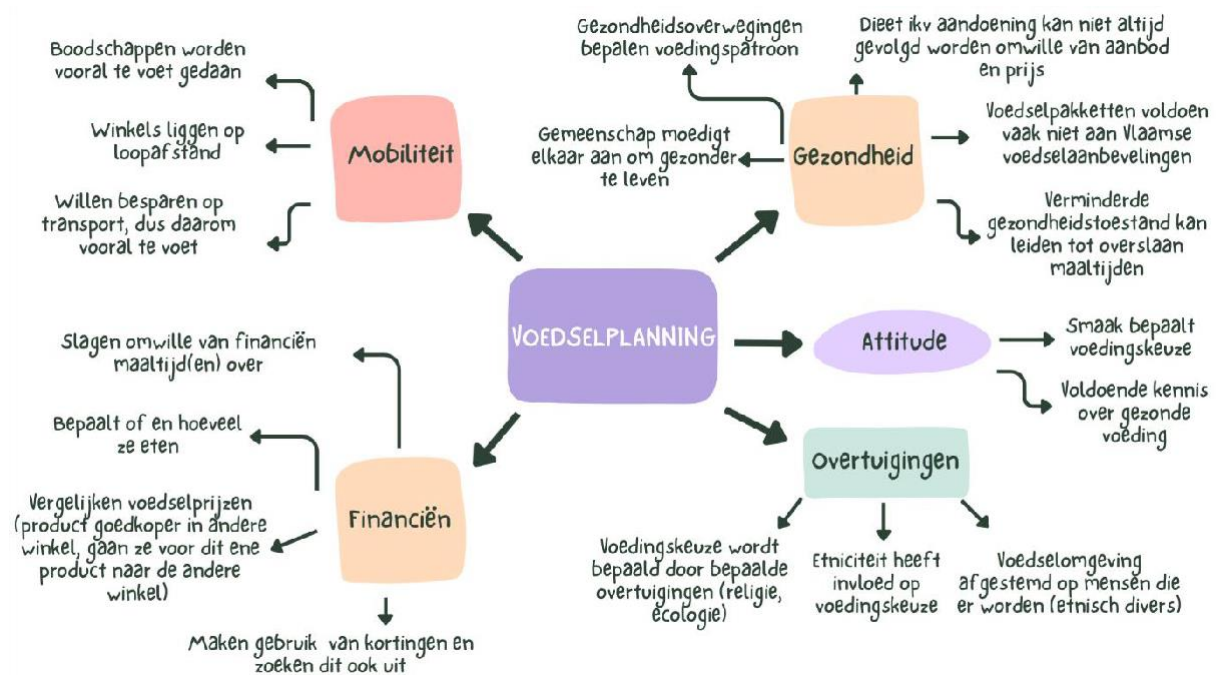
"Mijn zoon is diabeet en moet echt op zijn dieet letten. Mijn man (Marokkaanse nieuwkomer) begreep niet dat onze zoon niet eens fruit kon eten wanneer hij wilde. Soms leidt het tot strijd tussen ons. Hij zei: 'dat moet hij eten, anders wordt hij gestraft.' Terwijl ik zei: 'Nee (naam) dat kan hij niet eten, want zijn suiker is te hoog.' Nu we hebben kunnen uitleggen wat diabetes doet, begrijpt hij beter hoe gevaarlijk zijn eerdere uitspraken waren." (NOO #7)

In een aantal verhalen zien we dat de voedselplanning gestuurd worden door voedingsvoorschriften gekoppeld aan een specifieke overtuiging of culturele achtergrond. Dit zijn niet uitsluitend religieuze voorschriften, maar eveneens ecologische bekommernissen. De etniciteit van een individu lijkt wel een sterk bepalende factor te zijn van het eetpatroon. Verhalenvertellers zonder migratieachtergrond beschouwen Antwerpen-Noord eveneens als een etnisch diverse wijk wat hun eetgewoonten beïnvloedt. Lokale markten en restaurants met verschillende etnische achtergronden bieden inspiratie en ingrediënten die elders moeilijk te vinden zijn. Wanneer er kinderen in het spel zijn kan het plannen van maaltijden complexer

worden, omdat sommige gezinnen twee verschillende maaltijden per moment serveren om tegemoet te komen aan de smaakvoorkeuren van hun kinderen.

Ten slotte valt op dat deze populatie zich vooral te voet verplaatst, en in zeer beperkte mate de fiets of het openbaar vervoer gebruikt voor hun voedselaanwerving. Te voet heeft bij velen de voorkeur vanwege de nabijheid van winkels. Dit maakt dat mensen er voornamelijk voor kiezen hun boodschappen dagelijks te doen, tenzij ze minder mobiel zijn en dus afhankelijk zijn van anderen, dit bespaart ook op vervoerskosten.

Figuur 1: De factoren die invloed hebben op de voedselplanning van sociaaleconomisch kwetsbare inwoners van Antwerpen-Noord



2.2.2 Variatie in voedsel acquisitie

Met voedsel acquisitie doelen we op de manier waarop mensen hun voeding aanschaffen. In Antwerpen-Noord zien we zoals reeds vermeld een grote verscheidenheid aan lokale buurtwinkels (omgeving Handelstraat), (super)markten (omgeving Slachthuislaan, Sint-Jansplein en Theaterplein) en restaurants (omgeving Handelstraat), met een eigen assortiment. De buurt huist ook heel wat voedselhulpinitiatieven en -projecten. Het aanbod weerspiegelt haar bewoners en maakt gevarieerde voeding beschikbaar op loopafstand. Door deze verscheidenheid aan voedselpunten en het 7 op 7 beschikbaar zijn, heeft de meerderheid van onze verhalenvertellers geen specifieke voorkeurswinkel. Een meerderheid van de respondenten bezoekt liever lokale buurtwinkels voor fruit, groenten, vis en/of vlees (vooral kip). Dat doet men vooral omdat men daar items per stuk aankopen in plaats van voorverpakte porties én omdat deze zaken volgens hen veel duurder zijn in een supermarktketen.

Ondanks het verschillend winkelgedrag is de vergelijkende attitude en het bezoek van meerdere winkels een gemeenschappelijk kenmerk. Pas na het vergelijken van de producten wordt het meest voordelige aangekocht. De meesten weten op voorhand waar de goedkoopste producten zijn, anderen verkennen eerst hun voedselomgeving voordat ze hun slag slaan.



Bijna de helft van de verhalenvertellers bezoekt regelmatig een voedselhulpinitiatief. In de meeste gevallen gebeurt dit in combinatie met het aankopen van voeding in (super)markten. Anderen bezoeken eerder een sociaal restaurant of combineren verschillende voedselhulpinitiatieven om aan voldoende voedsel te komen. Zelfs als mensen voor al hun voedsel beroep doen op voedselhulp, zijn ze in staat om dit dagelijks te doen. Dit komt – zoals ze zelf benoemen - omdat het aanbod in de omgeving van Antwerpen Noord zo talrijk, en elke dag wel ergens iets te vinden is.

Een aantal sociale restaurants geven de bezoekers geen (er wordt voor iedereen één maaltijd bereid) of slechts een beperkte keuze in het menu. Sommigen beweren wel eens met honger naar huis te gaan door te kleine porties. De portie wordt dan ook voor hen bepaald.

"Ik koop mijn groenten het liefst zelf, ook al heb ik recht op een voedselbank. Vroeger nam ik van daar. Maar nu denk ik, ik geef dat soort voedsel niet eens aan mijn kat. Die groenten en fruit zijn niet meer voor consumptie. Ze hebben niet meer dezelfde vitamines als in het begin. Echt niet. Sterker nog, ik denk dat bevroren beter is, omdat ze het meteen van de velden bevriezen. Dus daar geef ik vaak de voorkeur aan, of ga ik direct naar de boer op een van onze lokale markten. Dat smaakt zoveel beter.. zelfs mijn kinderen zeggen dat" (SAAMO #20)

Het aanbod van een voedselbank komt niet noodzakelijkerwijs overeen met de smaakvoorkeuren en voedselvoorschriften van rechthebbenden. Zo hanteren heel wat voedselbanken het principe van 'wat er op tafel ligt, neem je mee'. Bij aanmelding kan men weergeven een bepaald dieet (lactosevrij of zoutarm) of voorschrift (vegetarisch te pescotarisch) volgen, maar uit de vele verhalen blijkt dat ze geregeld producten meekrijgen die ze niet kunnen of willen consumeren. Vegan, gluten- of lactosevrije producten zijn zeldzaam in een voedselbank of sociale kruidenier. Een gevarieerde maaltijd bereiden op basis van de beschikbare producten is moeilijk.

"Ik kreeg ooit 5 kg 'verse' tomaten, een pak 'verse' sushi en tien pakjes charcuterie. (...) Toen ik thuiskwam wilde ik de sushi opeten (...) Ik rook dat ik er maar beter vanaf kon komen (...) anders zou ik er ziek van worden. De tomaten waren ook te veel voor een man alleen.. (...) Als ik een vriezer had (en het juiste keukengerei), zou ik er soep van maken. (...) Die charcuterie moest ook binnen de dag op, (...) want het ontdooide allemaal (...) voordat ik het kreeg (...) en was all over zijn datum heen." (SAAMO #41).

Getuigenissen geven ons tevens een zicht op de, soms problematische, verdeling en bewaring van voeding door voedselhulpinitiatieven. Ten eerste worden diepgevroren (vers ingevroren en meestal na houdbaarheidsdatum uitgehaald) en/of koel te bewaren producten een hele tijd op kamertemperatuur gelegd voordat ze effectief worden uitgedeeld en dus hun eindbestemming bereiken. Dit komt omdat mensen vaak urenlang in de wachtrij staan alvorens hun voedselpakket te ontvangen. Ten tweede wordt een grote hoeveelheid rotte en/of overrijpe groenten en fruit meegegeven. Hierdoor komt het meermaals voor dat mensen bepaalde producten niet meer kunnen bewaren, verwerken of consumeren, wat hen extra afval oplevert. Het aantal 'verse' producten is veel lager in aantal dan de andere. Wie eerst in rij staat, krijgt meer mee – ongeacht aantal gezinsleden - terwijl gezinnen achteraan minder meekrijgen. Tenslotte lijkt voor sommigen het transporteren van de hoeveelheid verkregen voedsel een hele opgave, net omdat ze hun voedsel te voet ophalen. Hierdoor wordt het een wekelijkse tot maandelijkse gezinsuitstap.

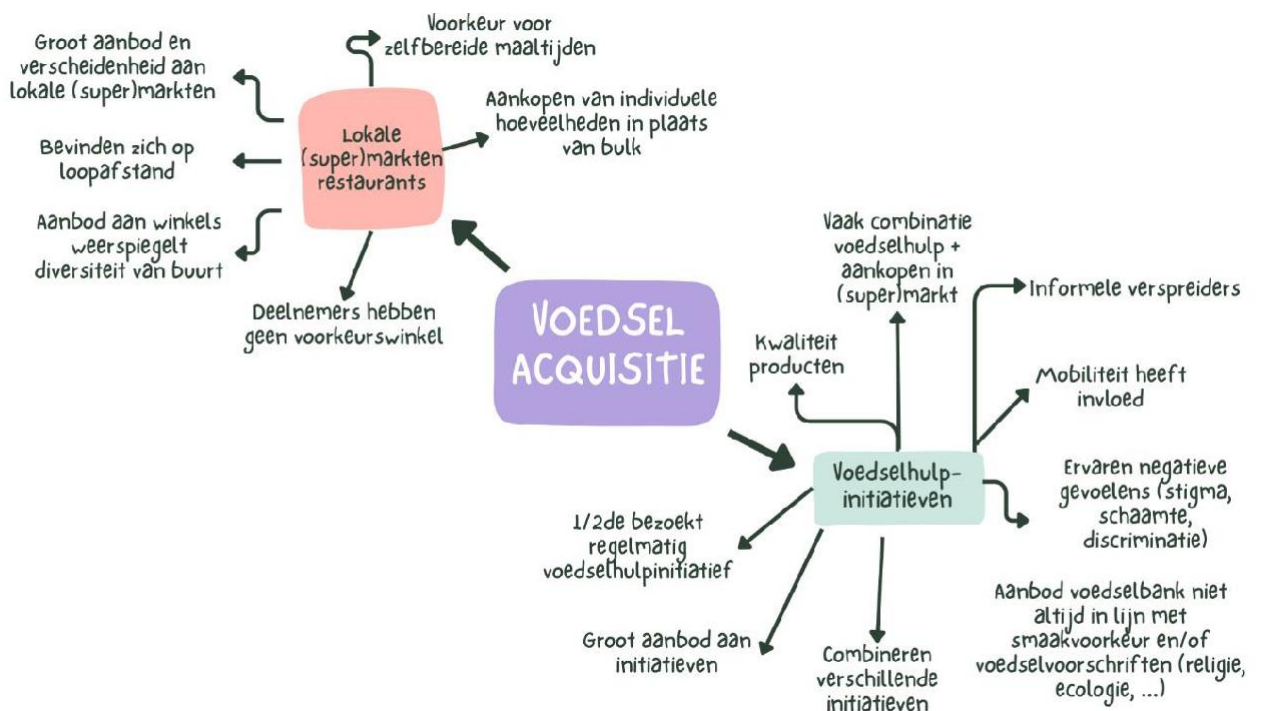
"(...) meestal (moeten) promoties snel gaan, of ik stop het in de vriezer of (ik zal het delen met) vrienden, mensen die het echt nodig hebben" (CAW #6).

Een aantal mensen neemt zelf de rol van 'informele' verspreider van voedsel op zich en zoekt dagelijks naar gratis voedsel. Zij zijn vaak gekend bij lokale handelaars en marktkramers. Er zijn zelf lokale handelaars die individuele huishoudens rechtstreeks van gratis voedsel voorzien. In deze gevallen zien we hoe deze mensen dagelijks tot wekelijks hun voorkeuren mogen doorgeven, afhankelijk van de onderling gemaakte afspraken.

De mobiliteit van mensen bepaalt of ze in staat zijn om gebruik te maken van een voedselhulpinitiatief. Als het om voedselhulp in de vorm van voedselbanken gaat, moeten mensen vaak urenlang in de staan om een voedselpakket op te halen. Een sociaal restaurant hanteert vaak bepaalde tijden om te ontbijten, lunchen of dineren. Hierdoor zijn mensen gedwongen zich aan een dit afgebakend tijdschema te houden als ze een maaltijd willen nuttigen. Door het aanbieden van afhaalmenu's of het mobiel zijn wordt het aanbod toegankelijker voor mensen met een uiterst kwetsbare positie (denk bijvoorbeeld aan daklozen en drugs- en alcoholverslaafden).

Uit vrijwel elk verhaal over voedselhulpinitiatieven blijkt dat mensen vaak met vooroordelen en stigma's worden geconfronteerd. Aan hen wordt verteld dat ze niet 'arm' genoeg zijn, omdat ze een smartphone hebben of ze krijgen het gevoel dat er sprake is van een tweedeling: zoals één wachtrij voor mensen met een migratieachtergrond en één wachtrij zonder. Ten slotte is er bij de voedselhulp sprake van onderbescherming. Een deel van onze studiebevolking kan geen enkel voedselhulpinitiatief benoemen, weet niet of ze daarvoor in aanmerking komt of hoe de aanvraag moet gebeuren.

Figuur 2: De factoren die invloed hebben op voedselaanwerving van mensen in een sociaaleconomisch kwetsbare positie in Antwerpen-Noord



2.2.3. Voedingsbereiding en –bewaring

Een minimale en vochtvrije keukenuitrusting en voldoende elektriciteit en/of gas is noodzakelijk om een (gezonde) maaltijd klaar te maken. Niet iedereen beschikt over toegang tot deze voorzieningen. De staat van de koelkast en/of diepvries heeft invloed op de opslag van verse en diepvriesproducten. Hier zien we verschillen, maar een meerderheid lijkt daarom te kiezen om iedere dag vers voedsel aan te schaffen. De ene omdat zijn toestel het laat afweten of omdat ze noodgedwongen moeten besparen op hun energiefactuur (een elektrisch apparaat moeten uitschakelen vanwege een budgetmeter). Voornamelijk alleenstaanden berekenen de impact van hun aankopen op hun energie-uitgaven en kiezen daarom voor maaltijden die weinig bereidingstijd vereisen zoals voorgesneden groenten en diepvriesgroenten, diepvries- en kant-en-klaarmaaltijden. Hierdoor hebben ze minder huishoudelijk afval en besparen ook op deze uitgaven. Enkele verhalenvertellers benadrukken de voorkeur om een kleine voorraad voedsel in huis te halen, omdat ze op deze manier ongedierte willen weggagen/voorkomen.

"(...) Als ik iets wil mixen of pureren, moet ik naar een van mijn burens gaan om het te vragen. Ik heb er echt geen zin in. (...) Mijn keuken is letterlijk twee kastdeuren groot. Op het aanrecht staat een magnetron, een waterkoker en een koffiezetapparaat. Er is geen plek om groenten schoon te maken, te schillen of te snijden. Ik gebruik mijn pomptank niet alleen om mijn vaat en mijn groenten te wassen, maar ook om mijn tanden te poetsen. (...) Als er iemand op bezoek zou komen, zou ik niet eens een extra tas hebben om ze een kopje koffie aan te bieden." (NOO #3)

Koken vereist basisvaardigheden. Degenen die niet van koken houden, laten deze taak over aan hun partner. Als die er niet is, maken ze vooral eenvoudige gerechten met weinig voorbereidingstijd of kiezen ze kant-en-klare of diepvriesmaaltijden. De meerderheid van hen verkiest zelfbereide verse maaltijden, waar alleenstaande zonder kinderen, ouderen en individuen met een beperkt uitgeruste keuken of keukens van slechte kwaliteit eerder naar verse of diepvriesvarianten van kant-en-klare maaltijden grijpen of vaker een commerciële of sociale eetgelegenheden bezoeken.

Ouders met kinderen geven aan dat hun kinderen de voorkeur geven aan gerechten, zoals pasta, pizza, friet of hamburgers die je vaak in een snackbar of eettent om de hoek vindt. Ouders verkiezen om deze gerechten zelf klaar te maken en hebben het gevoel dat ze deze gerechten gezonder kunnen bereiden "door (bijvoorbeeld) meer groenten toe te voegen". We zien dat het vooral ouders met een migratieachtergrond zijn, die de voorkeur geven aan deze huisbereide maaltijden. Mensen met een migratieachtergrond bereiden nog vaak traditionele gerechten uit land van herkomst. In veel gevallen vergen deze gerechten meer handelingen bereidingstijd. Als het sneller moet gaan, geven ze de voorkeur aan de westerse keuken, zo lijkt het. Niet iedereen is in staat om de nodige variatie in hun weekmenu te brengen, ze bereiden steeds vlees of vis met één soort groenten en aardappelen.

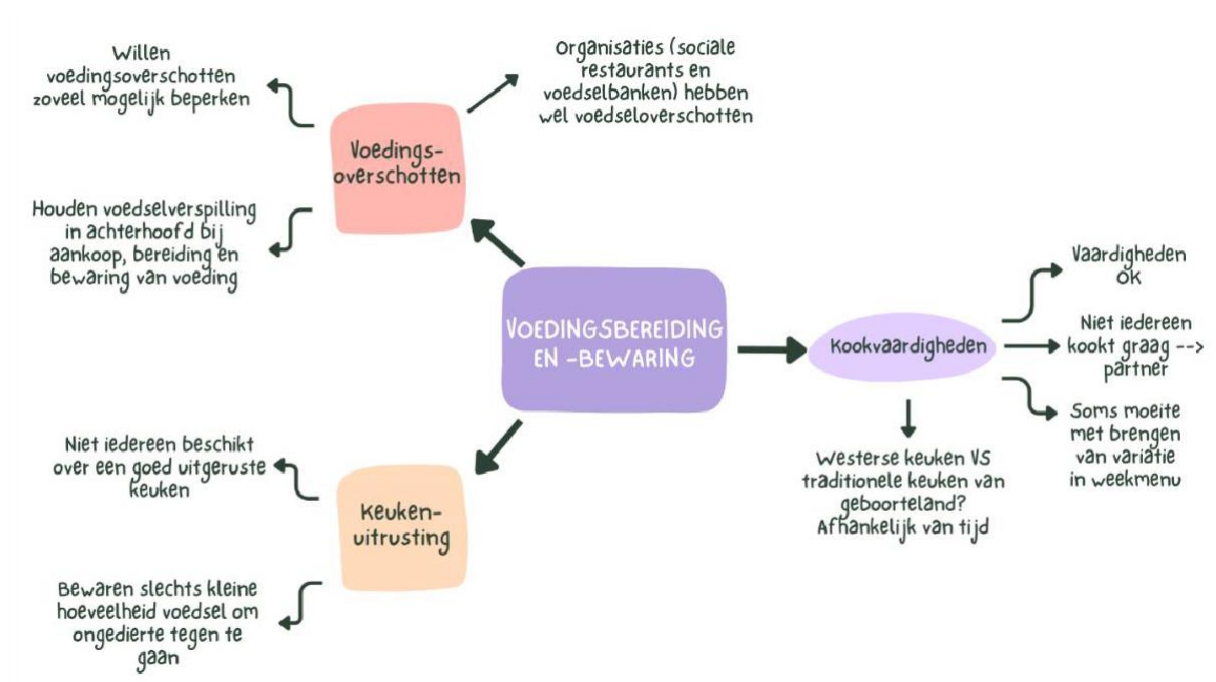
"(...) om die ovenschotel te maken, heb ik (...) 5 wortelen in plakjes nodig, 1 broccoli in roosjes, ongeveer 400 gr prinsessenbonen uit de vriezer of vers, afhankelijk van wat (...) het goedkoopst is (...) en dat doe ik met alles wat ik koop... vergelijk (...) ik heb ook 5 middelgrote aardappelen in partjes nodig, en dan 1 tomaat, maar die heb ik meestal al in huis, in mijn vriezer (...). Ik koop ze, op hun goedkoopste (...) Meestal komen ze van de boer (...) of van de Handelstraat. (...) Als mijn kinderen vragen: ik wil dit eten, dan weet ik vandaag echt dat ik dit en dit en dit en dit bij die en die winkels ga kopen. (...) Dat is eigenlijk voor elk gerecht

het geval (...) en de kosten zijn veel lager (in Handelstraat). Als weduwe telt dat.'
(NOO #17)

Een meerderheid koopt doelbewust voeding op basis van duidelijke aantallen om overschot te vermijden. Een groot deel van hen weet bovendien exact hoeveel ze van een specifiek product nodig hebben om een gerecht te kunnen bereiden voor het gezin. Wanneer voeding in bulk wordt ingekocht, hebben huishoudens al bedacht wat en hoe ze het gaan bewaren en/of bereiden. Zo zullen ze bepaalde gerechten of basisproducten alvast in porties verdelen en invriezen. In de meeste gevallen wordt er geen voedsel weggegooid tenzij dit de gezondheid en veiligheid van het huishouden in gevaar brengt. Wanneer er een overschot is, wordt dit zelden weggegooid, maar koel of in de diepvries bewaard in porties voor later of uitgedeeld aan burens of vrienden.

Opvallend is dat sommigen hetzelfde meerdere dagen achter elkaar consumeren om voedselverspilling tegen te gaan. De staat van de koelkast en woning bepaalt echter hoe lang voeding wordt bewaard. Voedseloverschotten kunnen voor deze huishoudens erg duur zijn, vooral wanneer de koelkast veel energie verbruikt of er voedsel moet worden weggegooid omdat het reeds bedorven blijkt omwille van de kwaliteit ervan.

Figuur 3: De factoren die het bereiden en bewaren van aangeworven voedsel van mensen in sociaaleconomisch kwetsbare posities in Antwerpen-Noord bepalen



2.2.4. Belang van sociale interactie

Het belang van sociale interactie in voedselplanning, -bereiding en nuttigen is aanzienlijk. Ouders met (jonge) kinderen vinden het belangrijk hen te betrekken bij de maaltijden die ze serveren tijdens gezamenlijke eetmomenten. Door vooraf gesprekken te voeren wordt de wens om samen te eten gestimuleerd. Het idee dat wie bereidt of betaalt, bepaalt lijkt hierdoor volledig achterhaald. Meestal maakt het gezin samen uit, wat er op de menu staat en in veel huishoudens wordt consequent rekening gehouden met de wensen van andere leden. Dit zorgt er soms ook voor dat er verschillende gerechten tegelijk op tafel staan.



Dit wil echter niet zeggen dat ouders de keuze van de kinderen altijd opvolgen, omdat kinderen vaak kiezen voor 'dikmakers'. Het is een zoektocht naar een goede balans tussen aan de ene kant wat iemand lekker vindt, maar niet per se nodig heeft en langs de andere kant wat voedzaam is. Net daarom willen ze hun kinderen hierbij betrekken, zodat ze hen iets kunnen bijleren omtrent voeding en meer specifiek ook familierecepten en anekdotes die erbij 'samen eten' horen. Sommige ouders vertellen dat smaakvoorkeuren van hun kinderen veranderen. Hun oudere kinderen stonden vroeger vaak afkerig tegenover de traditionele voeding, maar zijn nu nieuwsgierig naar de bereidingswijze van bepaalde familierecepten en hun interesse in de familie wordt op die manier aangemoedigd. Een beperkte groep van ouders kiest ervoor om hun jongvolwassen kinderen minstens één dag per week de volledige controle te geven over de maaltijd, om hen onder toezicht oog in alle vrijheid leren koken.

Dit geeft mooi weer hoe kennis wordt doorgegeven van ouders op kinderen. Waarbij we uit de verhalen kunnen opmaken dat het voornamelijk vrouwen zijn die deze rol op zich nemen. Gender blijkt niet persé doorslaggevend omdat andere factoren dit beïnvloeden zoals de gezinssamenstelling (alleenstaand, samenwonend), de eigen werksituatie (voltijds, deeltijds, non-actief), de gezondheid en de aanwezigheid van kinderen. Dit proces van kennisoverdracht stopt niet bij ouders, ook grootouders vallen hier onder, zelfs wanneer ze aan de andere kant van de wereld wonen blijven ze betrokken. De globalisering van het internet heeft gezorgd voor betere communicatiemogelijkheden van Whatsappberichten tot video-calls. Hierdoor blijven grootouders enorm betrokken bij de eetwereld van hun (klein)kinderen en helpen ze om de culturele eettradities vast te houden. Zo zien we bijvoorbeeld dat familieleden uit het buitenland wel eens voedingsproducten van huisgemaakte kruiden, tot groenten en fruit meegeven na een vakantie of tijdens het jaar opstuurt. Het onderhoudt niet alleen de band met het herkomstland, maar brengt ook herinneringen met zich mee.

"Vrijdag is couscousdag, echt een mooi moment. (...) Want dan eten we samen van een groot bord. (...) Mijn schoonmoeder gebruikt haar handpalm en geeft eten aan mijn kinderen tijdens een praatje (...) vooral mijn (oudste) dochter en zoon vinden het leuk om die aandacht te krijgen. De kleintjes vinden het gewoon erg dat oma met de handen eet en dan een schepje couscous geeft, ze begrijpen die tradities veel minder (...)" (NOO #6)

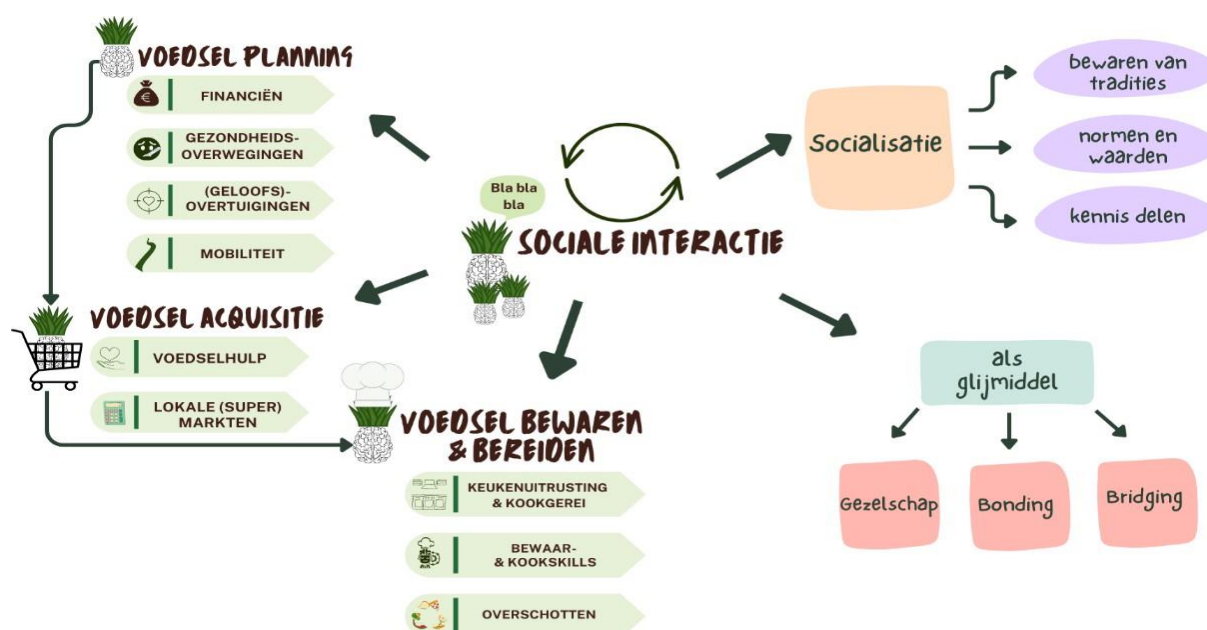
Maaltijden, samen koken of andere taken die verband houden met voeding, zijn bij uitstek activiteiten voor veel deelnemende ouders om bepaalde normen over te brengen bij hun kinderen, zoals het uiten van dankbaarheid. Diverse deelnemers vertellen dat het niet eenvoudig is om elke dag voor een verse maaltijd te zorgen en hopen dat hun kinderen de inspanningen waarderen. Ook leerlingen waarmee we in oktober 2022 een activiteit organiseerden zijn zich hiervan bewust. Beide groepen vertelden openhartig over de worstelingen die ze als voedsel-onzeker huishouden ervaren en hoe de huidige energie- en voedsel(keten)crisis hier een negatieve invloed op heeft. Als gezin gaan ze daarom nadenken over hoe er wordt gekookt en welke middelen ze daarvoor (nog) ter beschikking hebben. Zijn er nog restjes in de koelkast? Hebben ze nog iets in huis om een volwaardige maaltijd te bereiden? Is het de moeite waard om naar dat voedselhulpinitiatief te (blijven) gaan of veroorzaakt het ons meer stress en andere lasten (financieel of qua welzijn)?

"Ik ben gewoon alleen ... Dan kies je niet voor iets wat veel tijd kost, want alleen winkelen, koken en eten is echt triest. (...) Die stilte kan soms ademhalend zijn, maar voor mij is het echt verstikkend. (...) Ik kan mijn zorgen echt niet eens loslaten (...) nooit eens moeilijke keuzes met iemand bespreken, dat moet ik alleen

*beslissen, alleen bepalen (...) waarom denk je dat ik drink en alleen fastfood eet?
 (...) da moet snel gaan, en da eten moet snel binnen zijn. (...) Verspil er niet te veel
 tijd aan, want dat is echt killing." (KAM #8)*

Hun voedselgewoontes lijken te worden beïnvloed door de mate van sociale contacten en dit betreft niet uitsluitend gezins- of familieleden. Mensen leren van elkaar wat lekker is, ongeacht of het gezond is of niet. Wie regelmatig met anderen in contact komt, lijkt gemakkelijker andere eetgewoontes over te nemen. Het gezamenlijk eten en alles wat daarrond hangt, lijkt bovendien de drempel te verlagen om gewoon met elkaar in gesprek te kunnen gaan, of dat nu aangename of minder aangename onderwerpen betreft. In gezelschap eten moedigt mensen aan om geen maaltijden over te slaan. Dit biedt een mooi aanknopingspunt voor sociale en educatieve projecten.

Figuur 4: De factoren die het belang van sociale interacties van mensen in sociaaleconomisch kwetsbare posities in Antwerpen-Noord benadrukken



3. Eerste discussie

In het algemeen kunnen we concluderen dat de bevroegde inwoners van Antwerpen-Noord te weinig voedingsmiddelen consumeren met een positief effect op de gezondheid, zoals volle granen, groenten, fruit en noten/zaden/pitten. Daarnaast consumeren ze te veel voedingsmiddelen met een negatief effect op de gezondheid, zoals alcohol en bewerkte vleeswaren.

Op basis van de voedselverhalen stellen we vast dat de voedselplanning uitgebreid en grondig verloopt. Factoren als mobiliteit, de financiële situatie van het huishouden, de gezondheid, bepaalde overtuigingen en de attitude hebben een invloed op deze voedselplanning.

Het verkrijgen van voedsel, de voedsel acquisitie, kent in Antwerpen-Noord voor- en nadelen. Aan de ene kant is het aankopen van voeding (bij een toereikend budget) vrij toegankelijk. Er zijn veel (lokale) supermarkten, winkels en restaurants aanwezig in de buurt die zich op loopafstand bevinden en die een divers aanbod aan voeding hebben. Aan de andere kant

werden, desondanks het grote aanbod, enkele pijnpunten van de voedselhulpinitiatieven blootgelegd. De kwaliteit van de producten, het ervaren van negatieve emoties zoals stigma, de beperkingen in keuzevrijheid of de onmogelijkheid om de verkregen voeding aan te passen aan dieet- en/of geloofsovertuigingen zijn hier enkele van. Hierdoor ontstaat het risico op onderbescherming.

De studiepopulatie geeft aan dat ze over voldoende vaardigheden beschikken om voedsel te bereiden en bewaren. Echter beschikt niet iedereen over een goed uitgeruste of kwaliteitsvolle keuken. Omwille van de grondige voedselplanning, gebeurt het zelden dat er voeding wordt weggegooid. Er zijn dus weinig voedingsoverschotten. Als laatste wordt de voedselplanning, voedsel acquisitie en bereiding ervaren als een sociaal gebeuren dat mensen verbindt.

4. Discussie

Desondanks de studiepopulatie niet (alle) voedingsaanbevelingen zoals opgesteld door de Hoge Gezondheidsraad (2019) behalen, merken we op dat ze op verschillende items beter scoren dan het gemiddelde Belgische voedingspatroon van de 18 tot 64-jarigen (De Ridder et al., 2016). Ten opzichte van de voedselconsumptiepeiling in 2014, eet de Food Care-studiepopulatie gemiddeld meer fruit en groenten en drinken ze meer water, koffie of thee zonder toevoegingen. Zo eet de studiepopulatie bijvoorbeeld 70g groenten per dag meer dan de deelnemers van de voedingsconsumptiepeiling. Een uitzondering hierop is de alcoholinname. De Food Care-studiepopulatie drinkt meer dan 3 keer zoveel als de gemiddelde Belg (30 eenheden per week versus 9 eenheden per week) (De Donder., 2021). Sociaaleconomische status zou volgens de gezondheidsenquête de inname van groenten, fruit en gesuikerde dranken beïnvloeden (Drieskens, 2018). Alhoewel in de literatuur wordt aangetoond dat mensen met een hoge SES doorgaans meer geneigd zijn om aan voedingsaanbevelingen te voldoen en minder geneigd zijn om gesuikerde dranken te consumeren, kunnen we deze tendens niet bevestigen op basis van onze onderzoeksresultaten.

Het voedingspatroon van de studiepopulatie verschilde vooral volgens leeftijd en geboorteplaats. Vooral personen die buiten België geboren waren en personen van 38 jaar of ouder hadden een gezonder voedingspatroon. Deze bevindingen roepen vragen op over de complexe interactie tussen leeftijd, migratieachtergrond en voedingsgewoonten en is bovendien in strijd met de literatuur (Dekker et al., 2011; Ellis., 2000; Gilbert & Khokar., 2008; Leung & Stanner., 2011; Nicolaou, Nierkens & Middelkoop., 2013; Osei-Kwasi et al., 2016). Osei-Kwasi, et al (2016) halen het gebrek aan traditionele voeding en voeding die voldoet aan hun religieuze voorschriften hiervoor aan als beïnvloedende factor. Echter zien we in Antwerpen-Noord een divers en groot aanbod aan traditionele voeding en voeding die voldoet aan de religieuze voorschriften. Draagt dit, voor de bewoners in Antwerpen-Noord, bij aan het behouden van de niet-westerse (en vaak gezondere) voedingsgewoonten?

De resultaten van de voedingsverhalen komen grotendeels overeen met de literatuur, maar met een genuanceerder beeld en uitzonderlijk verschijnt een patroon tegen de verwachtingen in. Het financiële aspect blijft een belangrijk obstakel met negatieve invloed op de voedingskwaliteit (Baldwin, 2013). Dit geldt in de eerste plaats voor mensen die deels afhankelijk zijn van voedselbanken. Huishoudens met een laag inkomen besteden in verhouding een groter deel van hun totale budget aan voedsel, maar ze houden minder budget over voor andere kosten zoals energierekeningen en schoolmateriaal (Statbel, 2023). Er is



voldoende voedselzekerheid, met de nadruk op voldoende, maar niet op kwaliteit. Opvallend is wel dat ondanks de financiële tekorten, veel verhalenvertellers gevarieerde maaltijden proberen te serveren. Dit alles vraagt vaak veel inspanningen en is erg tijdrovend, waardoor er geen tijd overblijft voor andere activiteiten, wat nadelig kan zijn voor emancipatie. Ze moeten immers quasi dagelijks inkopen doen, producten systematisch vergelijken en zelfs verschillende winkels bezoeken alvorens aankopen te doen.

In de regio 2060 in Antwerpen, gedefinieerd als een kwetsbaar gebied, zullen veel factoren zoals de multiculturaliteit, het grote aantal en de verscheidenheid aan winkels, de openingsuren, de mobiliteit en de beloopbaarheid de voedselaankoop en -planning positief beïnvloeden. De wijk 2060 wordt gedefinieerd als een voedselmoeras en (Smets, Cant, & Vandevijvere, 2023), in tegenstelling tot de verwachtingen (Caspi, 2012), kopen de respondenten slechts een beperkte hoeveelheid fastfood of kant-en-klaarmaaltijden. Als ze dat doen is het meestal om financiële redenen, energiebesparing of op verzoek van hun kinderen, die gevoeliger zijn voor zulke omgevingen.

Bij de aanbevelingen over gezonde voeding wordt vaak onvoldoende rekening gehouden met randvoorwaarden, zoals de financiële situatie, voorbereidingswijze, verwachtingen van gezinsleden, en de beschikbaarheid van kookapparatuur en een geschikte keuken (Laraia, 2017). Etnische achtergrond en religieuze overwegingen spelen ook een cruciale rol in voedingsgewoonten (Noord- en Sub-Saharisch Afrika, Midden-Oosten, Azië), met name bij deelnemers met een migratieachtergrond (maar ook in contexten waar buurtbewoners elkaars eetgewoonten overnemen) (Beuckels & De Jans., 2022). Dit roept de vraag op of vergelijkbare kennis over gezonde voeding ontbreekt bij mensen in generatiearmoede (al dan niet zonder migratieachtergrond).

Bijna de helft van de respondenten maakt gebruik van voedselhulpinitiatieven, terwijl meer mensen recht hebben op deze ondersteuning. De voedselkeuze in deze initiatieven is beperkt en sluit niet altijd aan bij de fysieke behoeften en persoonlijke voorkeuren. Dit bevestigt de kwetsbaarheid in plaats van deze te verminderen (Hoogland & Berg, 2016). Slechte ervaringen, negatieve behandeling, het risico op stigmatisering en schaamtegevoelens zijn belemmeringen voor het gebruik van een voedselhulpinitiatief en het verhoogt het risico op onderbescherming of non-take-up. (Platinga, 2019).

De meeste winkels zijn op wandelafstand. Deze walkability heeft wellicht gevolgen op de gezondheid (bewegen) en op ecologisch gebied. Alhoewel het accent niet ligt op de aankoop van lokale voeding, worden boodschappen meestal te voet gedaan met een positief ecologisch effect. Voedselverspilling is een ander ecologisch probleem. De respondenten hebben weinig voedselafval. Dit is tegengesteld aan de verwachtingen van de voedselverspillingsparadox. Mensen in een financieel kwetsbare positie zouden geneigd zijn om grotere hoeveelheden te kopen (in het begin van de maand) omdat dit relatief goedkoper is, maar aan het eind moeten ze eten weggooien en dus voedsel verspillen (Porpino, Parente & Wansink, 2015). In de wijk 2060 doen de meeste respondenten dagelijks of meerdere keren per week boodschappen en vermijden zo grote hoeveelheden, wat een positief effect heeft op voedselverspilling. Als ze grote hoeveelheden kopen (met uitzondering van flessen water) is dat waarschijnlijk om te delen met anderen, voor burens, voor familiemaaltijden.

Eten wordt ervaren als een sociale gebeurtenis. Veel geïnterviewden benadrukken het belang van sociale interactie tijdens een maaltijd (of de voorbereiding). Dit komt eveneens tot uiting bij het delen van voedsel en het uitwisselen van informatie over voedsel, koken en



voedingsinitiatieven. Voedsel is meer dan een combinatie van essentiële voedingsstoffen (Dowler, 2003), en het verband tussen het sociale netwerk en voeding is fundamenteel (Dehertogh, et al., 2021). Voedselinitiatieven gebaseerd op het niveau van een gemeenschap of buurt, kunnen het sociale kapitaal beïnvloeden. Het kan een katalysator zijn voor gemeenschapsvorming (samen koken en eten, contactondersteuning) of familie- en vriendschapsbanden versterken. Op basis van dit laatste veronderstellen we hypothetisch dat de meeste verhalenvertellers zich in een emancipatorisch proces bevinden door hun deelname aan buurthuizen, taal- en burgerschapsonderwijs of hun betrokkenheid bij sociale dienstverlening voor daklozen. Deze initiatieven hebben indirect invloed op hun kennis, verwerving en bereiding van voedsel en is misschien een van de redenen waarom de onderzoeksresultaten niet altijd overeenkomen met de verwachtingen uit de literatuur die verband houdt met kwetsbaarheid.

5. Aanbevelingen

Op alle niveaus, van micro tot macro, zijn er cruciale aanbevelingen om de voedingsgewoonten in het gebied Antwerpen Noord te verbeteren.

Op microniveau is het van groot belang om voedingseducatie te optimaliseren en financiële ondersteuning te bieden. Ons onderzoek toonde immers aan dat financiële obstakels een negatieve invloed hebben op de voedingskwaliteit, met name voor huishoudens met beperkte financiële middelen. Daarom is het noodzakelijk om bewustwordingscampagnes en gerichte subsidies te implementeren, gericht op verbeteren van de toegang tot kwaliteitsvolle voeding. Het zou bovendien waardevol zijn om toekomstige studies uit te voeren die dieper ingaan op de effectiviteit van specifieke voedingseducatieprogramma's en financiële ondersteuning op microniveau en hoe deze maatregelen de voedingskwaliteit van huishoudens met beperkte financiële middelen beïnvloeden.

Op mesoniveau is er een noodzaak om gemeenschapsinitiatieven te versterken die gericht zijn op voeding. Ons onderzoek duidt de positieve rol die gemeenschapsinitiatieven zoals sociale restaurants, voedselbanken, gemeenschapstuinen en voedingseducatieprogramma's spelen in het bevorderen van gezonde voedingsgewoonten aan. Daarom is er nood aan een betere ondersteuning en uitbreiden van dit soort initiatieven, met een focus op samenwerking tussen lokale organisaties en overheden om deze initiatieven effectiever te maken. Op mesoniveau kan vervolgonderzoek zich richten op het meten van de impact van versterkte gemeenschapsinitiatieven, zoals de rol van sociale restaurants, buurthuizen, voedselbanken en gemeenschapstuinen in het bevorderen van gezonde voedingsgewoonten. Deze studie kan dieper ingaan op de ervaringen van deelnemers en de bredere gemeenschapseffecten.

Op macroniveau is er dringend behoefte aan de ontwikkeling van een alomvattend voedselbeleid. Ons onderzoek benadrukt namelijk het belang van een gecoördineerd beleid om de toegang tot kwaliteitsvolle voeding te verbeteren en voedselongelijkheid aan te pakken. Dit beleid kan prikkels voor gezondere voedingskeuzes implementeren, voedselmarketing reguleren en lokale voedselproductie ondersteunen. Toekomstig onderzoek kan de implementatie en effectiviteit van beleidsmaatregelen zoals prikkels voor gezondere voedingskeuzes en regulering van voedselmarketing volgen, evenals de impact van beleidsveranderingen op de voedselomgeving.

Daarnaast is het van belang om aandacht te besteden aan duurzaamheid en milieubescherming op het gebied van voedingsgewoonten. Ons onderzoek wijst op het



positieve effect van beloopbaarheid en verminderde voedselverspilling. Daarom raden we aan om beleid te ontwikkelen gericht op duurzaamheid, met nadruk op het verminderen van voedselverspilling, bevorderen van duurzame landbouwpraktijken en milieuvriendelijke voedselconsumptie.

Deze aanbevelingen bieden een holistische benadering om voedingsgewoonten te verbeteren, van individuen en gemeenschappen tot beleidsmakers en kunnen een positieve impact hebben op de gezondheid en het welzijn van de bewoners van 2060.



Referenties

Baldwin, C. (2013). Narrative social work: Theory and application. *Policy Press*.

Beuckels, E. & De Jans, S. (2022). My mom got influenced by Yours. The persuasiveness of mom influencers in relation to mothers' food assessments and decisions. *Appetite*, 178.

Cant, J. (2019). Food inaccessibility in Flanders: identifying spatial mismatches between retail and residential patterns. *Dissertation defree of doctor of applied economics*. Antwerpen: UA.

Caspi, C. E., Sorensen, G., Subramanian, S. V., & Kawachi, I. (2012). The local food environment and diet: A systematic review. *Health & Place*, 18(5), 1172–1187. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.05.006>

Chou, M. J., Tu, Y. C., & Huang, K. P. (2013). Confucianism and character education: a Chinese view. *Journal of Social Sciences*, 9(2), 59.

Dekker, L.H., Snijder, M.B., Beukers, M.H., de Vries, J.H., Brants, H.A., de Boer, E.J., & Nicolaou, M. (2011). A prospective cohort study of dietary patterns of non-western migrants in the Netherlands in relation to risk factors for cardiovascular diseases: HELIUS-Dietary Patterns. *BMC Public Health*, 11(1), 1-9

De Donder, E. (2021). Trends in cijfers alcohol. Brussel: VAD

Dehertogh, B., Baki, J., Maelstaf, H., Vinck, B., Beuselinck, A., & Baete, E. (2021). De smaak van armoede in tijden van COVID-19. *Armoede En Sociale Uitsluiting Jaarboek*, 307–328. <https://doi.org/10.46944/9789461172501>

De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Cuypers K, Lebacq T, Moyersoer I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. *Rapport 4. WIV-ISP*, Brussel, 2016.

Dowler, E. (2003). Food and poverty: Insights from the “North.” *Development Policy Review*, 21(5–6), 569–580. <https://doi.org/10.1111/J.1467-8659.2003.00224.X>

Drieskens. (2018.). Gezondheidsenquête 2018: Voedingsstatus. [sciensano.be](https://www.sciensano.be). <https://www.sciensano.be/nl/biblio/gezondheidsenquête-2018-voedingsstatus>

Ellis, F. (2000). The determinants of rural livelihood diversification in developing countries. *Journal of agricultural economics*, 51(2), 289-302.

Fraser, H. (2004). Doing narrative research: Analysing personal stories line by line. *Qualitative social work*, 3(2), 179-201.

Gilbert, P.A. & Khokar, S. (2008). Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. *Nutrition reviews*, 66(4), 203-215

Hoge Gezondheidsraad (2019). Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen-2019. Brussel: HGR.

Hoogland, H., & Berg, J. (2016). Ervaringen van schaamte en psychologisch lijden door voedselbankklanten. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice*, 25(1), 71-89. DOI: <https://doi.org/10.18352/jsi.477>



Laraia, B. A., Leak, T. M., Tester, J. M., & Leung, C. W. (2017). Biobehavioral factors that shape nutrition in low-income populations: a narrative review. *American journal of preventive medicine*, 52(2), S118-S126.

Lemley, C. K., & Mitchell, R. W. (2012). Narrative Inquiry: Stories Lived, Stories Told. In *Qualitative Research: An Introduction to Methods and Designs*, edited by S. D. Lapan, M. L. Quartaroli, and F. J. Riemer, 215–242. San Francisco: John Wiley & Sons.

Leung, G. & Stanner, S. (2011). Diets of minority ethnic groups in the UK: influence on chronic disease risk and implications for prevention. *Nutrition Bulletin*, 36(2), 161-198

Nicolaou, M., Nierkens, V., & Middelkoop, J.C. (2013). Culturele diversiteit in voeding en overgewicht. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde (NTvG)*, 157, 1-6

Ohri-Vachaspati, P., DeWeese, R., Acciai, F., DeLia, D., Tulloch, D., Tong, D., . . . Yedidia, M. (2019). Healthy Food Access in Low-Income High-Minority Communities: A Longitudinal Assessment—2009–2017. *Int J Environ Res Public Health*.

Osei-Kwasi, H. A., Nicolaou, M., Powell, K., Terragni, L., Maes, L., Stronks, K., ... & Holdsworth, M. (2016). Systematic mapping review of the factors influencing dietary behaviour in ethnic minority groups living in Europe: a DEDIPAC study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1-17.

Pinnegar, S., & Daynes, J. G. (2007). Locating Narrative Inquiry Historically: Thematics in the Turn to Narrative. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (p. 3–34). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452226552.n1>

Platinga, A. (2019). *Poor psychology: Poverty, shame, and decision making*. Tilburg: Tilburg University

Porpino, G; & Parente, J; & Wansink, B; (2015). Food waste paradox: Antecedents of food disposal in low income households. *International Journal of Consumer Studies*. 39 (10): 1-11

Smets, Vincent & Cant, Jeroen & Vandevijvere, Stefanie (2022). The changing landscape of food deserts and swamps over more than a decade in Flanders, Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13854. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113854>

Smets, Vincent & Cant, Jeroen & Vandevijvere, Stefanie. (2023). Naar gezonde voedselomgevingen in Vlaamse buurten: voedselwoestijnen en voedselmoerassen onder de loep.

Statbel. (2023, 26 september). Nieuwe resultaten Belgische huishoudbudgetonderzoek <https://statbel.fgov.be/nl/themas/huishoudens/huishoudbudget#news>

Steunpunt tot bestrijding van armoede. (2019, 09 03). Cijfers voedselhulp. Opgehaald van Steunpunt tot bestrijding van armoede, bestaansonzekerheid en sociale uitsluiting: https://www.armoedebestrijding.be/wp-content/uploads/2019/09/cijfers_voedselhulp.pdf

Vlaams Instituut Gezond leven (2023). Van voedselwoestijn tot voedselmoeras. Hoe je omgeving mee bepaalt wat je eet. Brussel: Vlaams Instituut Gezond Leven.



Bijlagen

A. Bijlage 1: Thema's voedselverhalen

- 1. Het belang en de beleving van voedsel/eten
- Het tonen van een foto van (gastronomisch) plantaardig eten
- Hun ervaringen verzamelen op basis van de prikkel (tonen van een foto waarop voeding staat die (allicht) ontoegankelijk is)
- 2. plannen, beheren, selecteren, bewaren, bereiden en nuttigen
- A. Scenario 1: kopen of verkrijgen
- B. Scenario 2: Opslaan en delen
- C. Scenario 3: Bereiden
- D. Scenario 4: Consumeren
- e. Scenario 5: Voedseloverschot/verlies/tekort
- 3. Eten tijdens (speciale) gelegenheden en eten als geschenk
- 4. Voedsel(hulp)initiatieven in de buurt
- 5. Wensen voor verandering



B. Bijlage 1: Gemiddelde voedingsinname Antwerpen-Noord

Socio-demografische karakteristiek	Voedingsmiddel	Categorie	Gemiddelde	P - waarde
Geslacht	Volle granen (in gram)	Man (N = 54)	52,1 (\pm 68,6)	0,257
		Vrouw (N = 111)	61,9 (\pm 75,0)	
	Fruit (in gram)	Man (N = 54)	123,6 (\pm 102,7)	0,581
		Vrouw (N = 111)	133,3 (\pm 108,4)	
	Groenten (in gram)	Man (N = 54)	221,2 (\pm 126,7)	0,777
		Vrouw (N = 111)	232,6 (\pm 135,9)	
	Noten en zaden (in gram)	Man (N = 54)	2,3 (\pm 4,9)	0,039
		Vrouw (N = 111)	3,7 (\pm 5,7)	
	Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in milliliter)	Man (N = 54)	1484,8 (\pm 870,9)	0,407
		Vrouw (N = 111)	1379,5 (\pm 748,1)	
	Gesuikerde dranken (in milliliter)	Man (N = 54)	218,9 (\pm 348,2)	0,050
		Vrouw (N = 111)	141,9 (\pm 309,6)	
	Rood vlees (in gram)	Man (N = 54)	219,0 (\pm 296,3)	0,111
		Vrouw (N = 111)	150,6 (\pm 196,7)	



Bewerkte vleeswaren (in gram)	Man (N = 54)	71,9 (\pm 92,8)	0,681	
	Vrouw (N = 111)	58,0 (\pm 76,2)		
Alcohol (eenheden per week)	Man (N = 22)	41,2 (\pm 43,9)	0,085	
	Vrouw (N = 29)	22,1 (\pm 30,6)		
Vegetarische dag	Man (N = 22)	[Redacted]	0,207	
	Vrouw (N = 29)			
Vis	Man (N = 22)	[Redacted]	0,825	
	Vrouw (N = 29)			
3 hoofdmaaltijden	Man (N = 22)	[Redacted]	0,798	
	Vrouw (N = 29)			
Samen eten	Man (N = 22)	[Redacted]	0,060	
	Vrouw (N = 29)			
Snacks (aantal snacks per dag)	Man (N = 54)	1,0 (\pm 0,8)	0,395	
	Vrouw (N = 111)	0,9 (\pm 0,7)		
Boter, kokos- en palmolie	Man (N = 54)	[Redacted]	0,544	
	Vrouw (N = 111)			
Leeftijd	Volle granen (in gram)	<38 jaar (N = 81)	40,3 (\pm 44,1)	0,037



	≥38 jaar (N = 84)	76,4 (±89,3)	
Fruit (in gram)	<38 jaar (N = 81)	109,0 (±80,3)	0,087
	≥38 jaar (N = 84)	150,5 (±123,5)	
Groenten (in gram)	<38 jaar (N = 81)	186,7 (±116,3)	<0,001
	≥38 jaar (N = 84)	269,5 (±135,4)	
Noten en zaden (in gram)	<38 jaar (N = 81)	2,6 (±4,6)	0,386
	≥38 jaar (N = 84)	3,9 (±6,2)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in milliliter)	<38 jaar (N = 81)	1311,7 (±695,2)	0,145
	≥38 jaar (N = 84)	1512,5 (±863,2)	
Gesuikerde dranken (in ml)	<38 jaar (N = 81)	220,5 (±361,5)	<0,001
	≥38 jaar (N = 83)	115,3 (±274,6)	
Rood vlees (in gram)	<38 jaar (N = 81)	171,0 (±253,1)	0,546
	≥38 jaar (N = 84)	174,8 (±218,3)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	<38 jaar (N = 81)	53,2 (±73,2)	0,213
	≥38 jaar (N = 84)	71,5 (±89,1)	
Alcohol (eenheden/week)	<38 jaar (N = 26)	19,8 (±24,2)	0,048
	≥38 jaar (N = 25)	41,3 (±46,0)	



Vegetarische dag	<38 jaar (N = 81)	[Redacted]	0,678	
	≥38 jaar (N = 84)			
Vis	<38 jaar (N = 81)	[Redacted]	0,489	
	≥38 jaar (N = 84)			
Hoofdmaaltijden	<38 jaar (N = 81)	[Redacted]	0,560	
	≥38 jaar (N = 84)			
Samen eten	<38 jaar (N = 81)	[Redacted]	0,005	
	≥38 jaar (N = 84)			
Snacks (aantal snacks per dag)	<38 jaar (N = 81)	1,0 (±0,7)	0,859	
	≥38 jaar (N = 84)	0,9 (±0,7)		
Boter, kokos- en palmolie	<38 jaar (N = 81)	[Redacted]	0,493	
	≥38 jaar (N = 84)			
Volle granen (in gram)	België (N = 99)	56,6 (±75,2)	0,612	
	Buiten België (N = 65)	61,9 (±70,2)		
Geboorteplaats	Fruit (in gram)	België (N = 99)	126,4 (±99,7)	
		Buiten België (N = 65)	137,1 (±116,6)	
	Groenten (in gram)	België (N = 99)	233,3 (±137,3)	0,632



Noten, zaden en pitten (in gram)	Buiten België (N = 65)	223,1 (\pm 127,0)	0,033
	België (N = 99)	2,7 (\pm 5,0)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Buiten België (N = 65)	4,2 (\pm 6,1)	0,189
	België (N = 99)	1353,4 (\pm 830,8)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Buiten België (N = 65)	163,7 (\pm 258,5)	0,630
	België (N = 99)	170,9 (\pm 363,2)	
Rood vlees (in gram)	Buiten België (N = 65)	185,3 (\pm 230,3)	0,217
	België (N = 99)	166,6 (\pm 240,0)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Buiten België (N = 65)	35,9 (\pm 69,4)	<0,001
	België (N = 99)	80,4 (\pm 85,4)	
Alcohol (eenheden/ week)	Buiten België (N = 10)	12,4 (\pm 14,3)	0,032
	België (N = 40)	34,8 (\pm 41,0)	
Vegetarische dag	Buiten België (N = 65)		0,392
	België (N = 99)		
Vis	Buiten België (N = 65)		0,263
	België (N = 99)		



Hoofdmaaltijden	België (N = 99)		0,117
	Buiten België (N = 65)		
Samen eten	België (N = 99)		0,118
	Buiten België (N = 65)		
Snacks (aantal snacks per dag)	België (N = 99)	0,9 ($\pm 0,5$)	0,424
	Buiten België (N = 65)	1,0 ($\pm 0,9$)	
Boter, kokos- en palmolie	België (N = 99)		0,013
	Buiten België (N = 65)		
Volle granen (in gram)	Samenwonend (N = 49)	54,2 ($\pm 68,1$)	0,581
	Alleenstaand (N=90)	61,8 ($\pm 81,0$)	
Fruit (in gram)	Samenwonend (N = 49)	135,1 ($\pm 110,9$)	0,516
	Alleenstaand (N=90)	122,8 ($\pm 104,1$)	
Samenwonend met partner Groenten (in gram)	Samenwonend (N = 49)	226,7 ($\pm 124,2$)	0,590
	Alleenstaand (N=90)	214,4 ($\pm 129,7$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Samenwonend (N = 49)	3,0 ($\pm 5,6$)	0,992
	Alleenstaand (N=90)	2,8 ($\pm 5,0$)	
	Samenwonend (N = 49)	1478,1 ($\pm 729,5$)	0,311



Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in milliliter)	Alleenstaand (N=90)	1333,1 (\pm 841,0)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Samenwonend (N = 49)	101,9 (\pm 203,0)	0,006
	Alleenstaand (N=90)	223,4 (\pm 388,6)	
Rood vlees (in gram)	Samenwonend (N = 49)	161,2 (\pm 269,0)	0,652
	Alleenstaand (N=90)	162,4 (\pm 205,7)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Samenwonend (N = 49)	58,0 (\pm 79,8)	0,871
	Alleenstaand (N=90)	62,4 (\pm 85,2)	
Alcohol (eenheden per week)	Samenwonend (N = 15)	26,7 (\pm 42,1)	0,180
	Alleenstaand (N = 28)	31,1 (\pm 39,6)	
Vegetarische dag	Samenwonend (N = 49)		0,942
	Alleenstaand (N=90)		
Vis	Samenwonend (N = 49)		0,411
	Alleenstaand (N=90)		
Hoofdmaaltijden	Samenwonend (N = 49)		0,168
	Alleenstaand (N=90)		
Samen eten	Samenwonend (N = 49)		0,001



	Alleenstaand (N=90)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Samenwonend (N = 49)	1,0 ($\pm 0,7$)	0,543
	Alleenstaand (N=90)	0,9 ($\pm 0,7$)	
Boter, kokos- en palmolie	Samenwonend (N = 49)		0,968
	Alleenstaand (N=90)		
Volle granen (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	57,2 ($\pm 62,7$)	0,230
	Middengeschoold (N = 56)	50,9 ($\pm 70,6$)	
	Langgeschoold (N = 51)	70,3 ($\pm 85,7$)	
Fruit (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	123,8 ($\pm 121,1$)	0,371
	Middengeschoold (N = 56)	121,4 ($\pm 16,2$)	
	Langgeschoold (N = 51)	145,6 ($\pm 108,4$)	
Scholingsgraad			
Groenten (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	238,3 ($\pm 128,4$)	0,610
	Middengeschoold (N = 56)	215,2 ($\pm 112,1$)	
	Langgeschoold (N = 51)	235,5 ($\pm 157,8$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	3,2 ($\pm 5,8$)	0,899
	Middengeschoold (N = 56)	3,7 ($\pm 6,1$)	
	Langgeschoold (N = 51)	2,8 ($\pm 4,5$)	



Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Kortgeschoold (N = 56)	1276,8 (\pm 752,2)	0,197
	Middengeschoold (N = 56)	1547,2 (\pm 790,1)	
	Langgeschoold (N = 51)	1412,1 (\pm 827,6)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Kortgeschoold (N = 56)	114,8 (\pm 199,0)	0,183
	Middengeschoold (N = 55)	267,5 (\pm 473,7)	
	Langgeschoold (N = 51)	102,9 (\pm 147,9)	
Rood vlees (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	180,9 (\pm 208,6)	0,106
	Middengeschoold (N = 56)	168,4 (\pm 191,8)	
	Langgeschoold (N = 51)	164,3 (\pm 298,2)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Kortgeschoold (N = 56)	59,8 (\pm 83,9)	0,882
	Middengeschoold (N = 56)	65,5 (\pm 74,7)	
	Langgeschoold (N = 51)	64,7 (\pm 89,3)	
Alcohol (eenheden per week)	Kortgeschoold (N = 9)	44,4 (\pm 59,1)	0,806
	Middengeschoold (N = 17)	41,2 (\pm 44,2)	
	Langgeschoold (N = 24)	18,4 (\pm 13,3)	
Vegetarische dag	Kortgeschoold (N = 56)		0,822
	Middengeschoold (N = 56)		



		Langgeschoold (N = 51)		
		Kortgeschoold (N = 56)		
Vis		Middengeschoold (N = 56)		0,142
		Langgeschoold (N = 51)		
		Kortgeschoold (N = 56)		
Hoofdmaaltijden		Middengeschoold (N = 56)		0,151
		Langgeschoold (N = 51)		
		Kortgeschoold (N = 56)		
Samen eten		Middengeschoold (N = 56)		0,022
		Langgeschoold (N = 51)		
		Kortgeschoold (N = 56)	0,9 ($\pm 0,8$)	
Snacks (aantal snacks per dag)		Middengeschoold (N = 56)	1,1 ($\pm 0,8$)	0,445
		Langgeschoold (N = 51)	0,9 ($\pm 0,7$)	
		Kortgeschoold (N = 56)		
Boter, kokos- en palmolie		Middengeschoold (N = 56)		0,392
		Langgeschoold (N = 51)		
Werk	Volle granen (in gram)	Werkend (N = 67)	66,4 ($\pm 90,3$)	0,973



Fruit (in gram)	Niet werkend (N = 97)	52,4 (\pm 57,5)	0,341
	Werkend (N = 67)	140,5 (\pm 101,7)	
Groenten (in gram)	Niet werkend (N = 97)	124,4 (\pm 109,2)	0,675
	Werkend (N = 67)	234,1 (\pm 136,8)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Niet werkend (N = 97)	3,0 (\pm 4,8)	0,809
	Werkend (N = 67)	3,4 (\pm 5,9)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Niet werkend (N = 97)	1497,1 (\pm 741,3)	0,284
	Werkend (N = 67)	1362,1 (\pm 822,1)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Niet werkend (N = 97)	167,9 (\pm 356,8)	0,984
	Werkend (N = 67)	168,5 (\pm 301,9)	
Rood vlees (in gram)	Niet werkend (N = 97)	141,9 (\pm 228,2)	0,036
	Werkend (N = 67)	196,2 (\pm 239,3)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Niet werkend (N = 97)	70,6 (\pm 85,6)	0,295
	Werkend (N = 67)	57,6 (\pm 79,5)	
Alcohol (eenheden per week)	Niet werkend (N = 18)	20,7 (\pm 21,2)	0,282
	Werkend (N = 33)	47,9 (\pm 53,3)	



Vegetarische dag	Werkend (N = 67)		0,941
	Niet werkend (N = 97)		
Vis	Werkend (N = 67)		0,510
	Niet werkend (N = 97)		
Hoofdmaaltijden	Werkend (N = 67)		0,025
	Niet werkend (N = 97)		
Samen eten	Werkend (N = 67)		0,055
	Niet werkend (N = 97)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Werkend (N = 67)	1,0 ($\pm 0,7$)	0,791
	Niet werkend (N = 97)	0,9 ($\pm 0,7$)	
Boter, kokos- en palmolie	Werkend (N = 67)		0,689
	Niet werkend (N = 97)		
Woonplaats in Antwerpen Noord	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	54,5 ($\pm 70,5$)	0,548
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	56,5 ($\pm 60,3$)	
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	76,1 ($\pm 100,7$)	
Fruit (in gram)	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	123,2 ($\pm 106,1$)	0,721
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	133,3 ($\pm 107,7$)	



	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	142,0 ($\pm 102,2$)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	235,1 ($\pm 135,2$)	
Groenten (in gram)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	246,5 ($\pm 140,1$)	0,513
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	206,9 ($\pm 127,0$)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	3,5 ($\pm 5,9$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	3,5 ($\pm 5,4$)	0,828
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	1,8 ($\pm 2,5$)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	1444,0 ($\pm 776,2$)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	1415,0 ($\pm 795,6$)	0,966
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	1403,7 ($\pm 731,6$)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 74)	182,4 ($\pm 372,4$)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	171,4 ($\pm 291,6$)	0,341
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	66,8 ($\pm 107,8$)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	182,7 ($\pm 245,6$)	
Rood vlees (in gram)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	213,7 ($\pm 278,9$)	0,161
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	91,5 ($\pm 102,2$)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	53,1 ($\pm 73,6$)	0,236



	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	83,2 (\pm 96,9)	
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	61,3 (\pm 88,0)	
	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 22)	34,4 (\pm 38,9)	
Alcohol (eenheden per week)	Dam & schijnpoortwijk (N = 13)	32,4 (\pm 46,3)	0,843
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 13)	26,2 (\pm 30,9)	
Vegetarische dag	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)		
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)		0,033
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)		
Vis	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)		
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)		0,925
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)		
Hoofdmaaltijden	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)		
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)		0,024
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)		
Samen eten	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)		
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)		0,406
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)		



	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)	0,9 (±0,7)	
Snacks (aantal snacks per dag)	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)	0,9 (±0,8)	0,751
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)	0,9 (±0,6)	
Boter, kokos- en palmolie	Seefhoek & Stuivenbergwijk (N = 75)		0,450
	Dam & schijnpoortwijk (N = 50)		
	Atheneum & Willibrorduswijk (N = 23)		
Volle granen (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	50,9 (±56,8)	0,599
	> 4 jaar (N = 102)	65,3 (±82,5)	
Fruit (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	110,0 (±82,9)	0,192
	> 4 jaar (N = 102)	141,9 (±115,0)	
Groenten (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	211,0 (±110,1)	0,208
	> 4 jaar (N = 102)	244,6 (±144,1)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	2,9 (±4,8)	0,791
	> 4 jaar (N = 102)	3,5 (±5,8)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	≤ 4 jaar (N = 50)	1514,3 (±682,7)	0,375
	> 4 jaar (N = 102)	1393,2 (±834,1)	

Aantal jaar wonend in die woonwijk van Antwerpen Noord



Gesuikerde dranken (in ml)	≤ 4 jaar (N = 50)	187,9 (±258,2)	0,068
	> 4 jaar (N = 101)	142,1 (±339,5)	
Rood vlees (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	167,2 (±179,6)	0,645
	> 4 jaar (N = 102)	181,2 (±267,1)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	≤ 4 jaar (N = 50)	67,8 (±88,9)	0,700
	> 4 jaar (N = 102)	63,0 (±82,6)	
Alcohol (eenehden per week)	≤ 4 jaar (N = 21)	28,9 (±33,9)	0,578
	> 4 jaar (N = 28)	33,0 (±41,6)	
Vegetarische dag	≤ 4 jaar (N = 50)		0,525
	> 4 jaar (N = 102)		
Vis	≤ 4 jaar (N = 50)		0,954
	> 4 jaar (N = 102)		
Hoofdmaaltijden	≤ 4 jaar (N = 50)		0,192
	> 4 jaar (N = 102)		
Samen eten	≤ 4 jaar (N = 50)		0,680
	> 4 jaar (N = 102)		
Snacks (aantal snacks per dag)	≤ 4 jaar (N = 50)	0,9 (±0,8)	0,681



	> 4 jaar (N = 102)	0,9 ($\pm 0,6$)	
Boter, kokos- en palmolie	≤ 4 jaar (N = 50)		0,769
	> 4 jaar (N = 102)		
Volle granen (in gram)	Laag (N = 94)	56,7 ($\pm 73,2$)	0,678
	Hoog (N = 70)	61,1 ($\pm 73,4$)	
Fruit (in gram)	Laag (N = 94)	136,3 ($\pm 101,5$)	0,419
	Hoog (N = 70)	122,6 ($\pm 113,3$)	
Groenten (in gram)	Laag (N = 94)	237,6 ($\pm 132,5$)	0,392
	Hoog (N = 70)	219,7 ($\pm 132,3$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Laag (N = 94)	4,2 ($\pm 6,5$)	0,078
	Hoog (N = 70)	2,0 ($\pm 3,6$)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Laag (N = 94)	1465,2 ($\pm 787,5$)	0,381
	Hoog (N = 70)	1355,6 ($\pm 793,7$)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Laag (N = 94)	124,2 ($\pm 227,9$)	0,099
	Hoog (N = 69)	228,3 ($\pm 416,6$)	
Rood vlees (in gram)	Laag (N = 94)	191,2 ($\pm 253,5$)	0,087
	Hoog (N = 70)	148,1 ($\pm 209,5$)	



Bewerkte vleeswaren (in gram)	Laag (N = 94)	63,1 (\pm 82,3)	0,835
	Hoog (N = 70)	61,9 (\pm 82,7)	
Alcohol (eenheden per week)	Laag (N = 31)	31,0 (\pm 39,9)	0,699
	Hoog (N = 20)	29,2 (\pm 35,1)	
Vegetarische dag	Laag (N = 94)		0,654
	Hoog (N = 70)		
Vis	Laag (N = 94)		0,007
	Hoog (N = 70)		
Hoofdmaaltijden	Laag (N = 94)		0,102
	Hoog (N = 70)		
Samen eten	Laag (N = 94)		0,725
	Hoog (N = 70)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Laag (N = 94)	0,9 (\pm 0,7)	0,447
	Hoog (N = 70)	1,0 (\pm 0,8)	
Boter, kokos- en palmolie	Laag (N = 94)		0,570
	Hoog (N = 70)		
Volle granen (in gram)	Ja (N = 67)	61,6 (\pm 84,7)	0,399



Recht op een verhoogde tegemoetkoming		Nee (N = 91)	58,2 (\pm 65,6)	
	Fruit (in grams)	Ja (N = 67)	121,3 (\pm 113,0)	0,275
		Nee (N = 91)	140,2 (\pm 103,0)	
	Groenten (in gram)	Ja (N = 67)	222,0 (\pm 150,5)	0,234
		Nee (N = 91)	239,9 (\pm 118,3)	
	Noten, zaden en pitten (in gram)	Ja (N = 67)	3,4 (\pm 5,8)	0,852
		Nee (N = 91)	3,4 (\pm 5,5)	
	Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Ja (N = 67)	1382,2 (\pm 891,3)	0,499
		Nee (N = 91)	1467,8 (\pm 726,5)	
	Gesuikerde dranken (in ml)	Ja (N = 67)	207,4 (\pm 419,8)	0,415
		Nee (N = 90)	147,2 (\pm 241,3)	
	Rood vlees (in gram)	Ja (N = 67)	174,4 (\pm 245,1)	0,661
		Nee (N = 91)	161,9 (\pm 205,5)	
	Bewerkte vleeswaren (in gram)	Ja (N = 67)	60,6 (\pm 82,0)	0,749
		Nee (N = 91)	67,1 (\pm 84,2)	
	Alcohol (eenheden per week)	Ja (N = 9)	56,1 (\pm 58,4)	0,172
Nee (N = 41)		25,3 (\pm 30,1)		



Vegetarische dag	Ja (N = 67)		0,103
	Nee (N = 91)		
Vis	Ja (N = 67)		0,694
	Nee (N = 91)		
Hoofdmaaltijden	Ja (N = 67)		0,002
	Nee (N = 91)		
Samen eten	Ja (N = 67)		0,504
	Nee (N = 91)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 67)	0,8 ($\pm 0,6$)	0,134
	Nee (N = 91)	1,0 ($\pm 0,7$)	
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 67)		0,268
	Nee (N = 91)		
Volle granen (in gram)	Ja (N = 39)	80,3 ($\pm 88,1$)	0,251
	Nee (N = 123)	52,4 ($\pm 67,0$)	
Fruit (in gram)	Ja (N = 39)	138,3 ($\pm 135,2$)	0,696
	Nee (N = 123)	128,9 ($\pm 96,9$)	
Groenten (in gram)	Ja (N = 39)	252,0 ($\pm 141,1$)	0,233

Zorgen maken dat je aan het
eind van de maand
geen/onvoldoende geld hebt
om eten te kopen



	Nee (N = 123)	222,7 (\pm 130,3)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Ja (N = 39)	3,6 (\pm 6,2)	0,824
	Nee (N = 123)	3,2 (\pm 5,3)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Ja (N = 39)	1544,4 (\pm 918,9)	0,385
	Nee (N = 123)	1385,3 (\pm 748,2)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Ja (N = 38)	213,3 (\pm 469,0)	0,703
	Nee (N = 123)	154,2 (\pm 268,2)	
Rood vlees (in gram)	Ja (N = 39)	138,5 (\pm 214,5)	0,039
	Nee (N = 123)	186,9 (\pm 243,0)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Ja (N = 39)	56,4 (\pm 69,4)	0,616
	Nee (N = 123)	65,8 (\pm 86,2)	
Alcohol (eenheden per week)	Ja (N = 11)	42,3 (\pm 50,3)	0,550
	Nee (N = 39)	27,6 (\pm 33,8)	
Vegetarische dag	Ja (N = 39)		0,503
	Nee (N = 123)		
Vis	Ja (N = 39)		0,933
	Nee (N = 123)		



Hoofdmaaltijden	Ja (N = 39)		0,606
	Nee (N = 123)		
Samen eten	Ja (N = 39)		0,242
	Nee (N = 123)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 39)	0,9 ($\pm 0,7$)	0,553
	Nee (N = 123)	1,0 ($\pm 0,7$)	
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 39)		0,195
	Nee (N = 123)		
Volle granen (in gram)	Ja (N = 35)	60,8 ($\pm 73,0$)	0,890
	Nee (N = 125)	58,8 ($\pm 74,3$)	
Fruit (in gram)	Ja (N = 35)	113,8 ($\pm 120,6$)	0,294
	Nee (N = 125)	135,4 ($\pm 103,5$)	
Groenten (in gram)	Ja (N = 35)	237,2 ($\pm 134,5$)	0,739
	Nee (N = 125)	228,6 ($\pm 134,1$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Ja (N = 35)	1,9 ($\pm 4,0$)	0,044
	Nee (N = 125)	3,7 ($\pm 5,9$)	
	Ja (N = 35)	1256,6 ($\pm 814,7$)	0,154

Al voorgekomen dat er op het einde van de maand te weinig financiële middelen zijn om eten te kopen



Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Nee (N = 125)	1474,4 (±788,7)	
	Ja (N = 34)	278,4 (±543,4)	0,382
Gesuikerde dranken (in ml)	Nee (N = 125)	140,3 (±232,9)	
	Ja (N = 35)	148,3 (±224,1)	0,175
Rood vlees (in gram)	Nee (N = 125)	183,2 (±242,2)	
	Ja (N = 35)	73,7 (±80,4)	0,245
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Nee (N = 125)	60,5 (±83,1)	
	Ja (N = 9)	53,8 (±52,0)	0,060
Alcohol (eenheden per week)	Nee (N = 41)	25,8 (±32,8)	
	Ja (N = 35)		0,692
Vegetarische dag	Nee (N = 125)		
	Ja (N = 35)		0,838
Vis	Nee (N = 125)		
	Ja (N = 35)		0,726
Hoofdmaaltijden	Nee (N = 125)		
	Ja (N = 35)		0,139
Samen eten			



	Nee (N = 125)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 35)	1,0 ($\pm 0,8$)	0,977
	Nee (N = 125)	0,9 ($\pm 0,7$)	
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 35)		0,699
	Nee (N = 125)		
Volle granen (in gram)	Ja (N = 31)	74,0 ($\pm 77,9$)	0,359
	Nee (N = 129)	56,1 ($\pm 72,5$)	
Fruit (in gram)	Ja (N = 31)	160,2 ($\pm 132,4$)	0,230
	Nee (N = 129)	122,7 ($\pm 99,2$)	
Groenten (in gram)	Ja (N = 31)	261,3 ($\pm 128,8$)	0,153
	Nee (N = 129)	223,1 ($\pm 134,4$)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Ja (N = 31)	2,4 ($\pm 5,1$)	0,335
	Nee (N = 129)	3,5 ($\pm 5,7$)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Ja (N = 31)	1492,5 ($\pm 926,4$)	0,726
	Nee (N = 129)	1419,6 ($\pm 757,7$)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Ja (N = 31)	206,2 ($\pm 482,0$)	0,791
	Nee (N = 129)	149,3 ($\pm 253,7$)	

Zorgen maken dat er op het einde van de maand niet genoeg energie (elektriciteit, gas, etc.) is om voeding te bereiden en/of te bewaren



Rood vlees (in gram)	Ja (N = 31)	158,2 (\pm 210,3)	0,520
	Nee (N = 129)	180,5 (\pm 244,5)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Ja (N = 31)	45,2 (\pm 59,0)	0,223
	Nee (N = 129)	68,6 (\pm 87,0)	
Alcohol (eenheden per week)	Ja (N = 4)	24,8 (\pm 31,2)	0,496
	Nee (N = 46)	31,4 (\pm 38,7)	
Vegetarische dag	Ja (N = 31)		0,348
	Nee (N = 129)		
Vis	Ja (N = 31)		0,774
	Nee (N = 129)		
Hoofdmaaltijden	Ja (N = 31)		0,739
	Nee (N = 129)		
Samen eten	Ja (N = 31)		0,094
	Nee (N = 129)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 31)	1,0 (\pm 0,7)	0,536
	Nee (N = 129)	0,9 (\pm 0,7)	
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 31)		0,096
	Nee (N = 129)		



	Nee (N = 129)		
	Ja (N = 12)	76,9 (±88,3)	
Volle granen (in gram)	Nee (N = 147)	58,6 (±72,6)	0,573
	Ja (N = 12)	117,0 (±149,3)	
Fruit (in gram)	Nee (N = 147)	129,3 (±101,8)	0,213
	Ja (N = 12)	257,4 (±127,5)	
Groenten (in gram)	Nee (N = 147)	228,1 (±134,9)	0,470
	Ja (N = 12)	0,9 (±1,8)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Nee (N = 147)	3,4 (±5,6)	0,106
	Ja (N = 12)	1032,7 (±805,0)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Nee (N = 147)	1468,5 (±785,3)	0,067
	Ja (N = 12)	220,2 (±441,1)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Nee (N = 147)	156,3 (±299,7)	0,937
	Ja (N = 12)	282,9 (±299,2)	
Rood vlees (in gram)	Nee (N = 147)	168,7 (±231,5)	0,163
	Ja (N = 12)	61,7 (±91,5)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Nee (N = 147)	64,5 (±82,5)	0,628

Al reeds voorgekomen dat er op het einde van de maand te weinig energie (gas, elektriciteit, etc.) is om voeding te bereiden en/of te bewaren



Alcohol (eenheden per week)	Ja (N = 2)	12,5 (\pm 12,0)	0,428	
	Nee (N = 48)	31,6 (\pm 38,5)		
Vegetarische dag	Ja (N = 12)		0,340	
	Nee (N = 147)			
Vis	Ja (N = 12)		0,751	
	Nee (N = 147)			
Hoofdmaaltijden	Ja (N = 12)		0,257	
	Nee (N = 147)			
Samen eten	Ja (N = 12)		0,001	
	Nee (N = 147)			
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 12)	1,2 (\pm 0,9)	0,239	
	Nee (N = 147)	0,9 (\pm 0,7)		
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 12)		0,585	
	Nee (N = 147)			
Chronische gezondheidsproblemen	Ja (N = 41)	70,7 (\pm 90,3)	0,535	
	Nee (N = 96)	53,1 (\pm 69,6)		
	Fruit (in gram)	Ja (N = 41)	163,2 (\pm 131,3)	0,111



Groenten (in gram)	Nee (N = 96)	117,2 (\pm 92,7)	0,046
	Ja (N = 41)	255,3 (\pm 116,0)	
Noten, zaden en pitten (in gram)	Nee (N = 96)	207,0 (\pm 133,7)	0,318
	Ja (N = 41)	2,4 (\pm 5,3)	
Water, koffie en thee zonder toevoegingen (suiker, zoetstof) (in ml)	Nee (N = 96)	1460,6 (\pm 763,0)	0,100
	Ja (N = 41)	1219,1 (\pm 827,1)	
Gesuikerde dranken (in ml)	Nee (N = 95)	158,3 (\pm 241,9)	0,774
	Ja (N = 41)	229,1 (\pm 501,9)	
Rood vlees (in gram)	Nee (N = 96)	162,3 (\pm 247,5)	0,347
	Ja (N = 41)	179,5 (\pm 236,8)	
Bewerkte vleeswaren (in gram)	Nee (N = 96)	62,4 (\pm 80,0)	0,367
	Ja (N = 41)	57,1 (\pm 85,6)	
Alcohol (eenheden per week)	Nee (N = 37)	29,2 (\pm 39,8)	0,860
	Ja (N = 7)	28,8 (\pm 42,3)	
Vegetarische dag	Nee (N = 96)		0,338
	Ja (N = 41)		



Vis	Ja (N = 41)		0,902
	Nee (N = 96)		
Hoofdmaaltijden	Ja (N = 41)		0,337
	Nee (N = 96)		
Samen eten	Ja (N = 41)		<0,001
	Nee (N = 96)		
Snacks (aantal snacks per dag)	Ja (N = 41)	1,0 (\pm 0,8)	0,568
	Nee (N = 96)	0,9 (\pm 0,7)	
Boter, kokos- en palmolie	Ja (N = 41)		0,673
	Nee (N = 96)		