Voedingswijzer

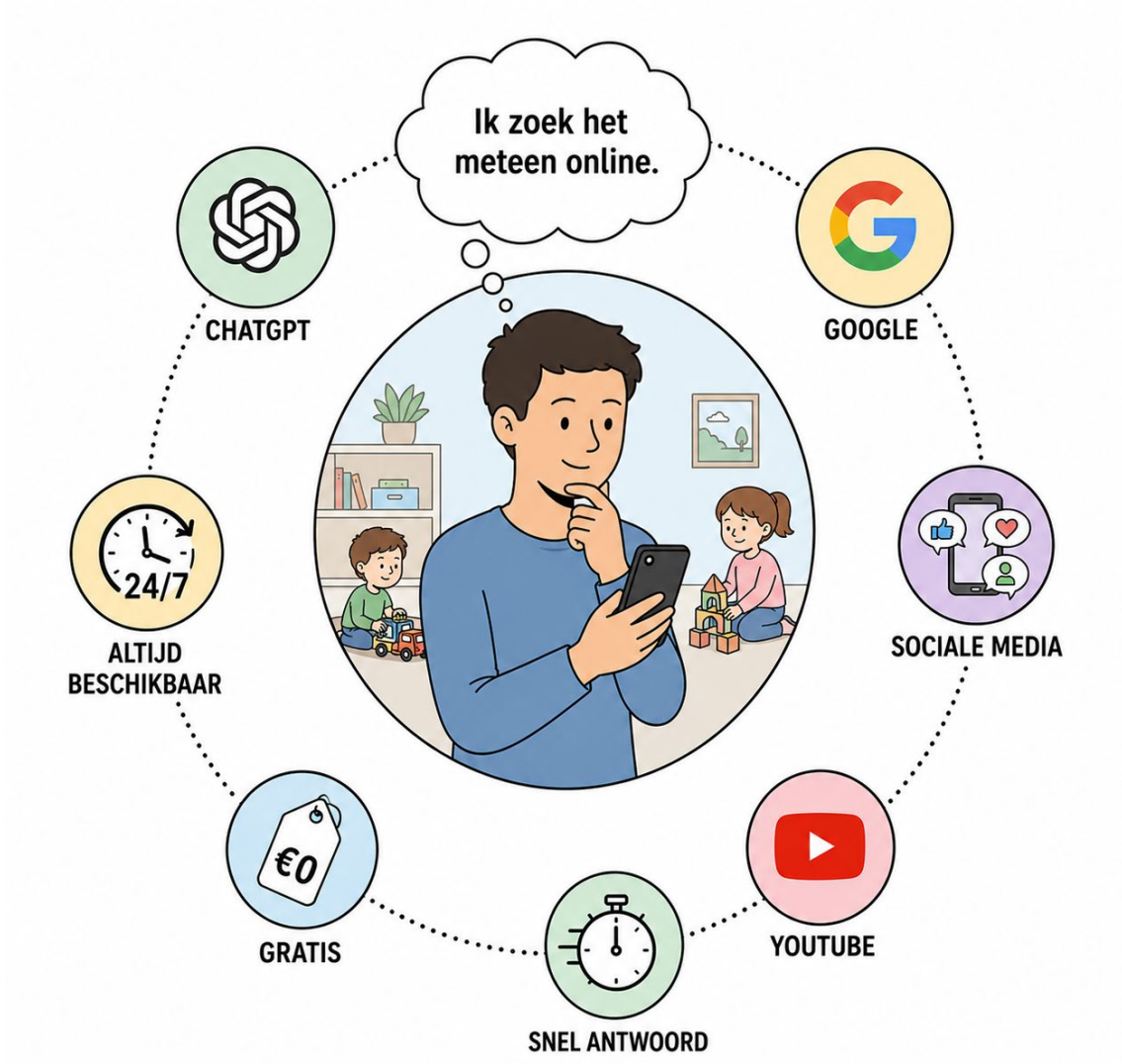
Hoe gaan ouders met jonge kinderen om met voedingsinformatie?

Zes persona's

AP HOGESCHOOL ANTWERPEN

Persona 1

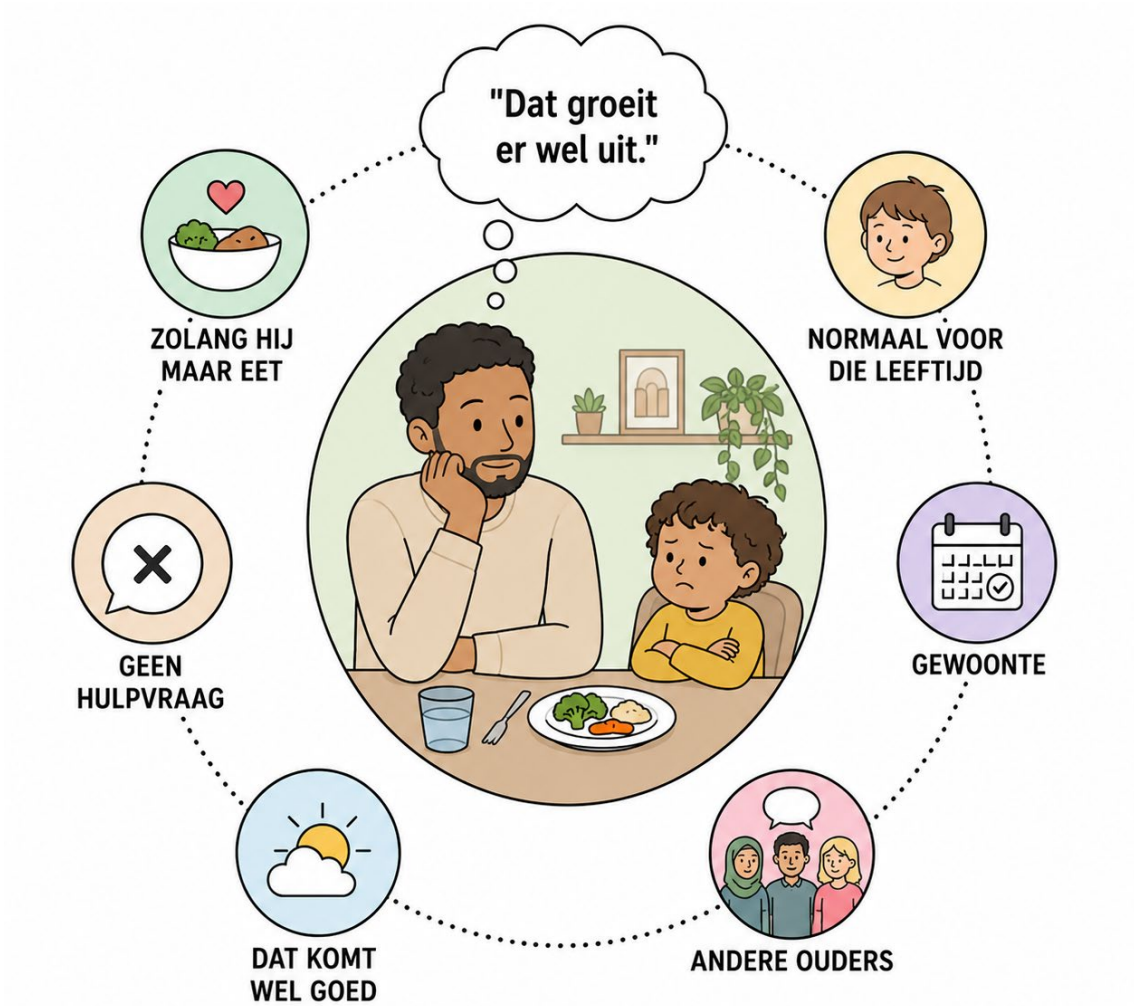
De digitale snelzoeker



- Zoekt actief en frequent informatie via **digitale kanalen**
  (Chat GPT, You Tube, Instagram)
- **Gebruiksgemak**, snelheid centraal
- Professionele ondersteuning is te duur, te ontoegankelijk

Persona 2

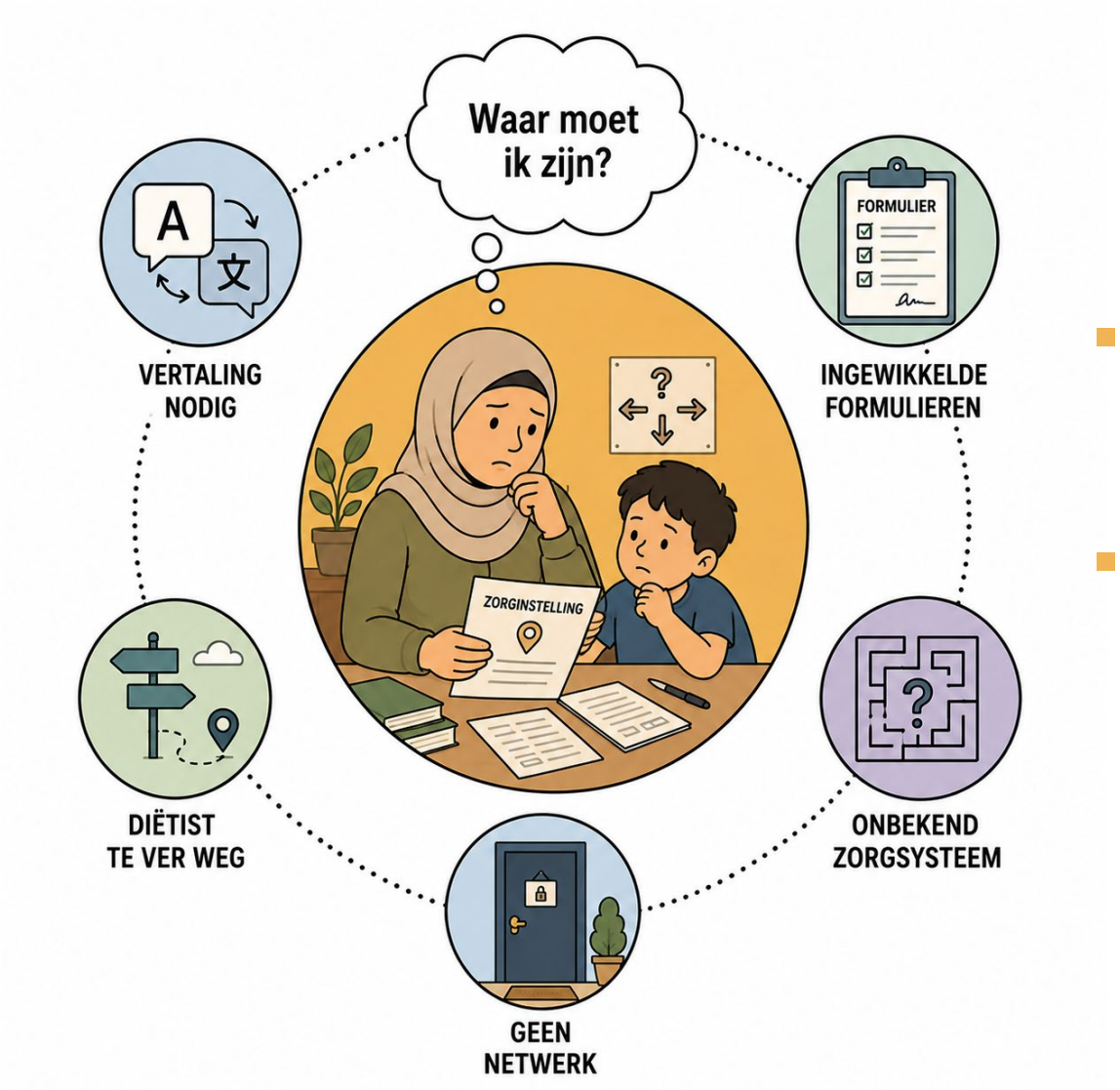
De passieve niet-zoeker



- Zoekt niet actief
- **Voelt geen behoefte,** normalisering ('dat groeit er wel uit')
- Ziet geen nut in professionele ondersteuning

Persona 3

De drempel-ervarende ouder

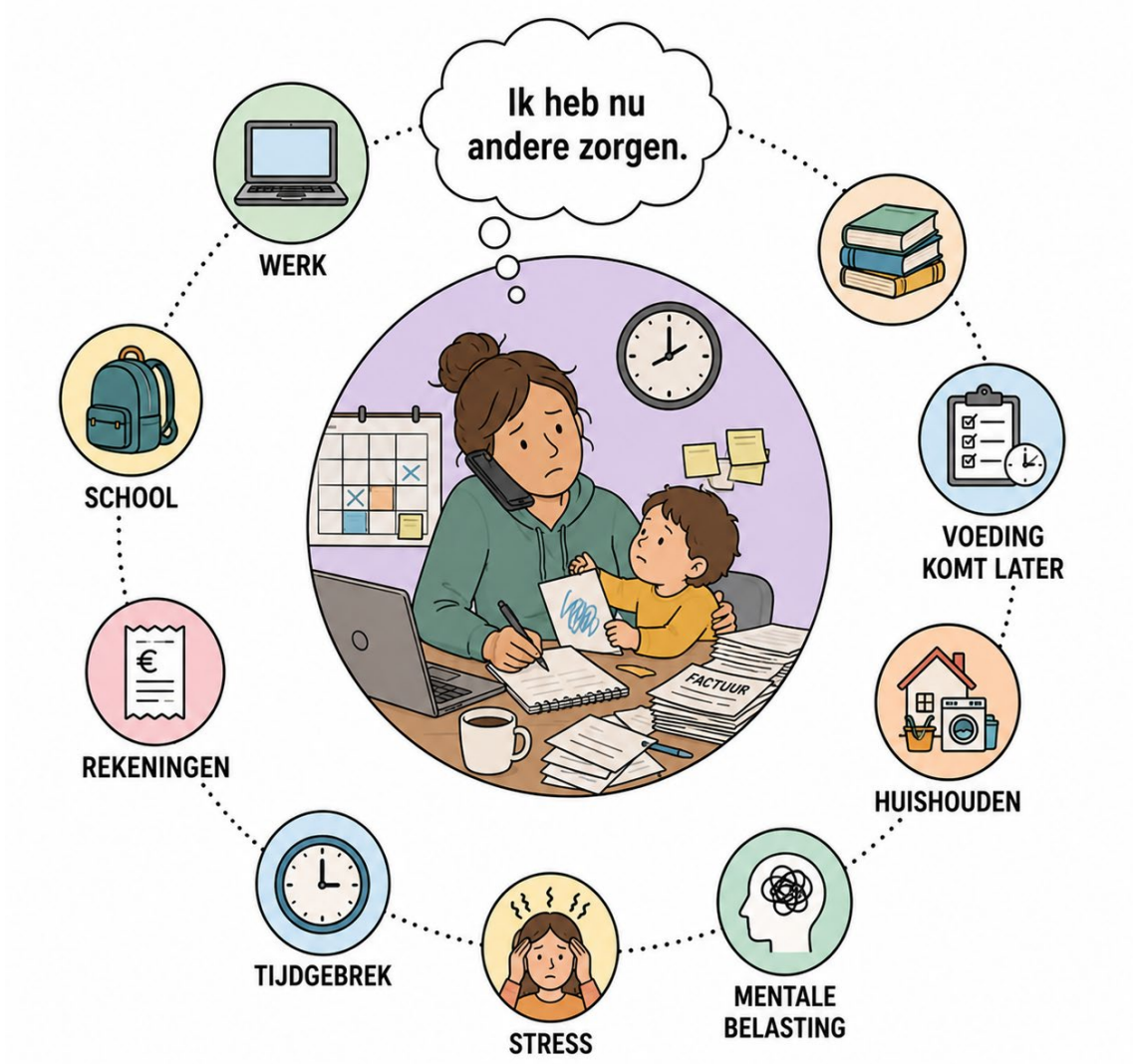


- Zit met vragen maar zet dit niet om in zoekgedrag
- **Structurele barrières**

  (taal, afhankelijkheid van anderen, gebrek aan sociaal netwerk, beperkte kennis van zorgsysteem)

Persona 4

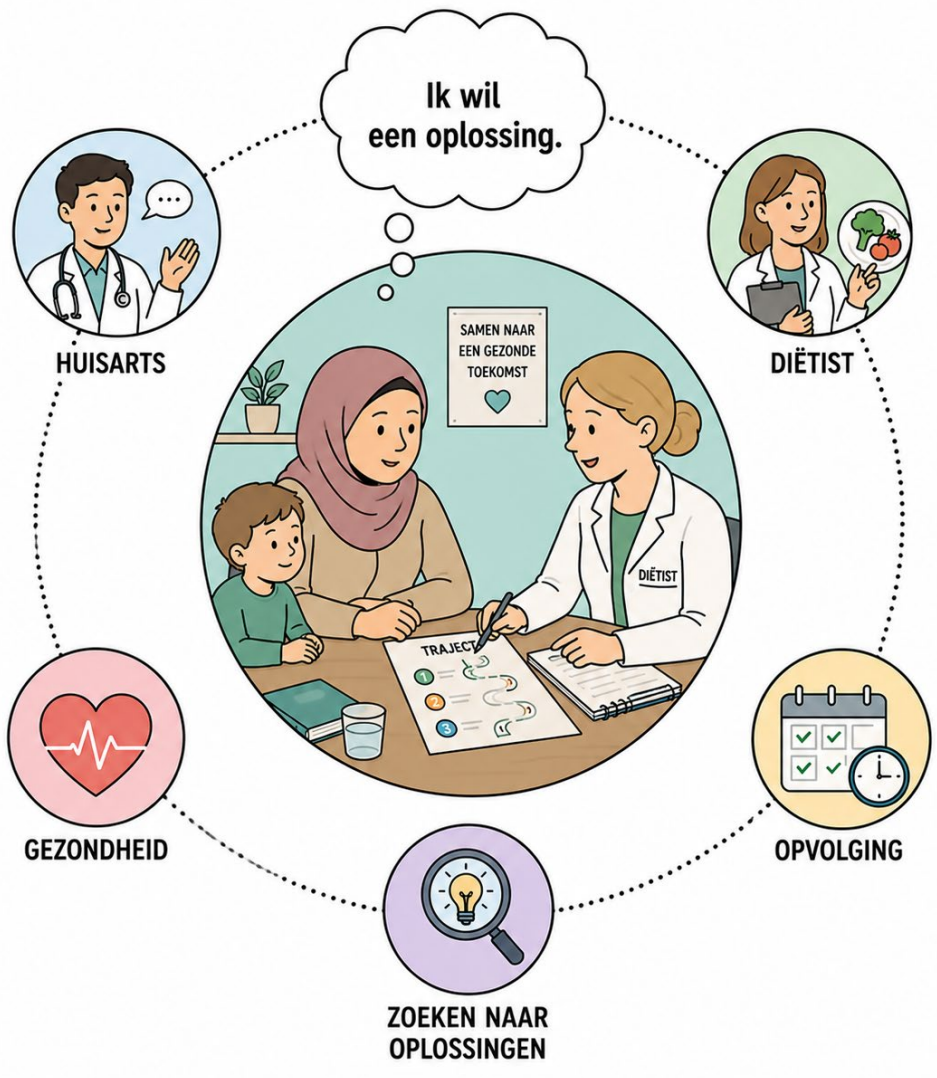
De het-probleem-teveel ouder



- Geen ruimte om actief met voedsel bezig te zijn
- **Overlevingsmodus**
- Geen weerstand tegen professionele ondersteuning, maar andere prioriteiten

Persona 5

De intensieve zorgzoekende ouder



- Zoekt **intensieve ondersteuning**
  (meestal bij ernstige voedingsproblematiek)
- Botst vaak op obstakels bij implementatie van professioneel advies

Persona 6

De ik-volg-andere-kanalen ouder



- Zoekt informatie bij **andere kanalen** (religieuze gemeenschap, whatsapp groep, kind dat zelf stuurt,…)
- Professionele ondersteuning wordt als minder relevant ervaren

	1 digitale snelzoeker	2 passieve niet-zoeker	3 drempel-ervarende ouder	4 het-probleem-teveel ouder	5 intensieve zorgzoekende ouder	6 ik-volg-andere-kanalen ouder
						
trigger om te zoeken	zoekt meteen, bij elke vraag of twijfel	geen behoefte om te zoeken	intentie aanwezig, maar wordt niet omgezet in actie	geen ruimte om actief met voeding bezig te zijn	zoekt hulp bij ernstig voedings-probleem	uiteenlopend
voorkeurskanaal	digitale kanalen (ChatGPT, YouTube, Instagram,…)	geen actief kanaal (intuïtie, omgeving)	geen vast voorkeurskanaal	geen vast voorkeurskanaal	professionele hulpverlening (huisarts, diëtist,…)	informeel netwerk, religieuze/culturele bronnen, online gemeenschap
motivatie om kanaal te gebruiken	snelheid, gebruiksgemak, gratis	gewoonte, normalisering ('het gaat wel over')	toegankelijkheid, nood aan hulp	overlevingsmodus (tijd, stress, mentale ruimte primeren)	betrouwbaarheid, nood aan hulp	vertrouwen, aansluiting bij de eigen leefwereld
relatie tot professionals	⊖ te weinig tijd, te duur, te hoogdrempelig	⊖ geen behoefte aan, geen noodzaak zien	⊖⊕ taal als barrière, beperkte kennis van zorgsysteem	⊖⊕ geen weerstand maar andere prioriteiten	⊕ hoge betrokkenheid en frequent contact	⊖ worden als minder relevant ervaren
Wat heeft deze ouder nodig?	✓ sterk inzetten op online aanwezigheid ✓ betrouwbare info integreren in kanalen die ze al gebruiken ✓ samenwerken met influencers/ artsen op social media	✓ proactief aanbieden via vertrouwde contexten (school, huisarts) ✓ gebruik van brugfiguren (leerkrachten, kinderopvang) ✓ nudging: kleine, impliciete interventies (via schoolcommunicatie)	✓ meertalige en visuele communicatie ✓ actieve begeleiding / navigatie (bv. door-verwijzing via huisarts) ✓ werken met community health workers / brugfiguren ✓ fysieke nabijheid (wijkgericht aanbod)	✓ ontzorgen en vereenvoudigen (kant-en-klare oplossingen) ✓ integratie in bestaande routines (school, opvang) ✓ praktisch: snelle recepten, budgettips ✓ **NIET:** extra belasting (bv. losse workshops)	✓ multidisciplinaire begeleiding (huisarts, diëtist, psycholoog) ✓ vertaling naar praktijk (haalbare adviezen) ✓ continue opvolging en coaching ✓ betrek ook kinderen actief	✓ aansluiten bij referentiekader (cultuur, religie) ✓ betrek sleutelfiguren uit gemeenschap ✓ dialoog i.p.v. correctie ✓ vertalen van evidence-based info naar leefwereld ouder