

# FACTSHEET HAS TO GO HET MOBIELE GROENTE EN FRUIT UITGIFTEPUNT

Studenten eten veel te weinig groente en fruit. Uit onze eerder studie blijkt dat slechts 28% van de Nederlandse studenten voldoende fruit eet en 7% voldoende groente<sup>1</sup>. Dit is ongunstig, want een lage groente- en fruitinname verhoogt het risico op overgewicht en leefstijl gerelateerde chronische ziekten zoals diabetes type 2, coronaire hartziekten en kanker<sup>2</sup>. Omdat onze fysieke voedselomgeving een grote rol speelt in de voedselkeuzes die we maken, kan de studieomgeving mogelijk bijdragen aan een verhoging van de groente- en fruitinname van studenten. Daarom hebben de Vrije Universiteit Amsterdam en de HAS Hogeschool in het voorjaar van 2017 onderzoek gedaan naar de HAS to GO. Dit is een mobiel groente en fruit uitgiftepunt waar studenten gratis groente en fruit kunnen pakken. De HAS to GO stond in de centrale hal van de HAS Hogeschool. Met vragenlijsten vooraf en achteraf is onderzocht of de HAS to GO de groente- en fruitinname van studenten van de HAS Hogeschool kan verhogen. Er zijn 2 concepten getest. In deze factsheet staan deze concepten beschreven en vindt u de voorlopige resultaten.

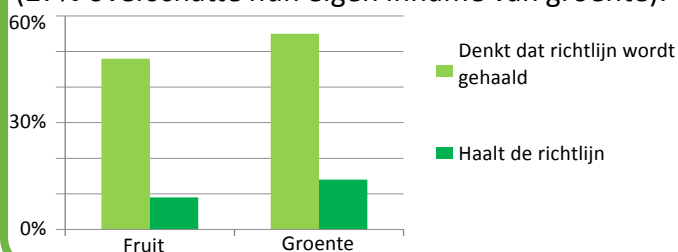
**Concept 1.** In de eerste 3 weken is het simpele en snelle HAS to GO concept getest. Het doel was om een "to go" gevoel te creëren waarbij studenten een stuk groente of fruit konden pakken onderweg naar hun les. Om studenten bekend te laten raken met de HAS to GO zijn er posters door de HAS opgehangen.



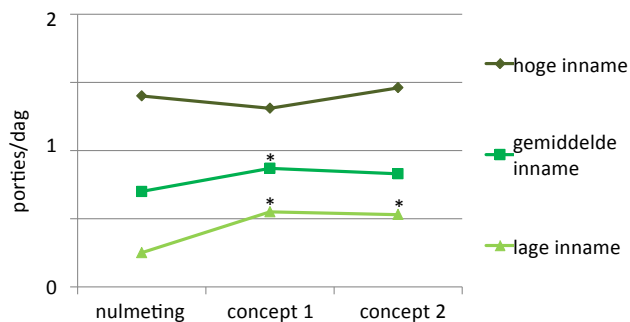
**Concept 2.** In de tweede 3 weken is het groene concept van de HAS to GO getest. Het doel was om een frisse, gezonde en groene sfeer te creëren. Er zijn planten, vogelgeluiden en krukjes geplaatst bij de HAS to GO zodat studenten hun groente en fruit op hun gemak konden opeten.



**Voormeting.** Uit de voormeting blijkt dat slechts 9% van de studenten de aanbevolen 2 stuks fruit per dag eet. Dit terwijl 45% van de studenten dacht ze de aanbeveling voor fruit haalde (14% overschatte hun eigen inname van fruit). In totaal at slechts 14% de aanbevolen 250 gram groente per dag, terwijl 50% van de studenten dacht ze de aanbeveling voor groente haalde (27% overschatte hun eigen inname van groente).

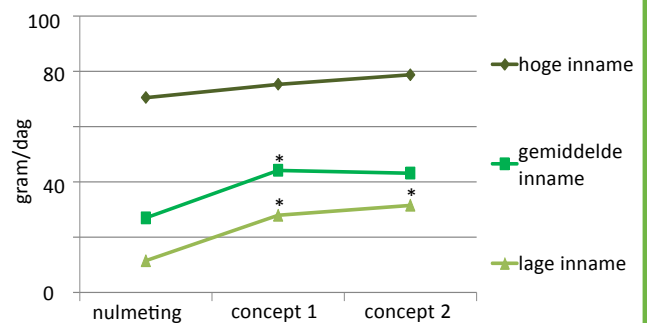


**Fruit.** Studenten zijn door de HAS to GO meer fruit gaan eten. De stijging was het sterkst in de groep studenten die tijdens de voormeting een lage (0 - 0.5 porties/dag) of gemiddelde (0.5 - 1 porties/dag) fruit inname hadden.



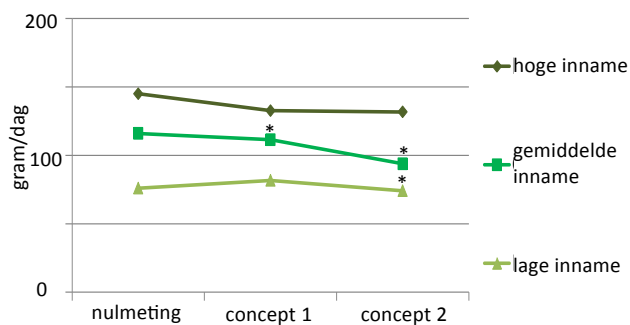
\* significant verschil ten opzichte van de nulmeting

**Snackgroente.** Studenten zijn door de HAS to GO meer snackgroente gaan eten. De stijging was het sterkst in de studenten die tijdens de voormeting een lage (0-150 gram/dag) of gemiddelde groente inname (150 - 200 gram/dag) hadden.



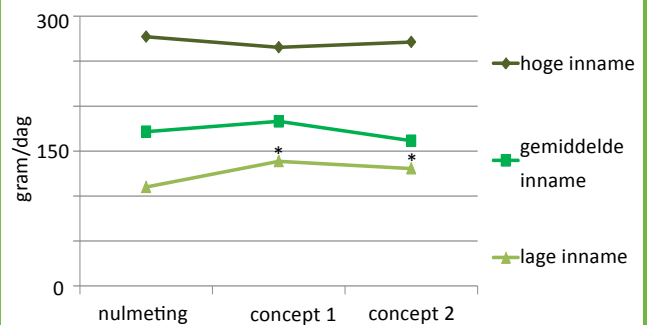
\* significant verschil ten opzichte van de nulmeting

**Gekookte/ gebakken groente.** Studenten met een hoge groente inname (>200 gram/dag) tijdens de voormeting zijn door de HAS to GO minder gekookte/gebakken groente gaan eten. We zagen geen verschil als we naar alle studenten in totaal keken.



\* significant verschil ten opzichte van de nulmeting

**Groente totaal (gekookte/gebakken groente, + rauwkost + snackgroente).** Studenten met een lage groente inname (0 - 150 gram/dag) tijdens de voormeting zijn door de HAS to GO meer groente gaan eten. We zagen geen verschil als we naar alle studenten totaal keken.



\* significant verschil ten opzichte van de nulmeting

**Conclusie.** Uit de voormeting blijkt dat een groot deel van de studenten van de HAS Hogeschool de richtlijnen voor groente- en fruitinname niet haalt. Dit terwijl veel van deze studenten zelf wel dacht dat ze de richtlijnen haalden. Veel studenten overschatten dus hun eigen inname van groente en fruit.

Het lijkt erop dat de HAS to GO de groente- en fruitinname van studenten kan verhogen. Het uitgiftepunt lijkt vooral effectief voor studenten die tijdens de voormeting een lage groente- en fruitinname hadden. Studenten die tijdens de voormeting al veel groente aten lijken te hebben gecompenseerd; zij zijn iets meer snackgroente gaan eten, maar minder gekookte/gebakken groente.



**Colofon.** Het onderzoek is uitgevoerd door onderzoekers en studenten van de HAS Hogeschool en de Vrije Universiteit Amsterdam. Het onderzoek is gefinancierd door de Topsector Tuinbouw en Uitgangsmaterialen, Royal FloraHolland en de Triodos Foundation. Het groente en fruit is gratis ter beschikking gesteld door Harries, GreenCo, DeGroot, en van Halder.

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u contact op nemen met Nicole van den Bogerd van de Vrije Universiteit Amsterdam (n.vanden.bogerd@vu.nl) of Herman Peppelenbos van de HAS Hogeschool (H.Peppelenbos@has.nl).