

**DGO**

# Nudging in de zorg-quiz

Wenda Linthorst



**KEUKEN  
TIJGERS**

**Wenda Linthorst**

**Hotelschool**

**35 jaar**

**10 jaar consumenten-  
onderzoek**



**Mede-eigenaar**

**Keukentijgers**

**Passie voor zorg & eten en  
drinken**

**Eigenaar groepsaccommodatie**

**voor de zorg, Eikenhorst**

**Woon met man & 3 kinderen in**

**Vijfhuizen**



# Inspiratie en tools voor waardevolle eetmomenten

Keukentijgers biedt kennis, tips en inspiratie over eten en drinken voor professionals in de zorg. Wij helpen begeleiders, gastvrouwen, verzorgers of vrijwilligers om het eten en drinken op de afdeling leuker en beter te maken. Dat doen we op het gebied van producten, recepten, voedingsleer, ambiance en samenwerking. Via een abonnement of op maat.



Completed

## 21.11 Appeltje-eitje

Iets minder dierlijk, ietsie meer plantaardig eten.

[Appeltje-eitje...](#)



In progress

## 21.12 De slingers ophangen

Een speciaal thema voor een speciale maand!

[De feestmaand...](#)



In progress

## 22.01 De balans opmaken

Een frisse start van het nieuwe jaar.

[Op naar 2022...](#)



In progress

## 22.02 Meer noten op je zang

Aandacht voor onverzadigde vetten, en meer.

[Kraak die noot!](#)



Completed

## 22.03 Volkoren ga je 3 keer horen

Over volkoren qua voedingsvezels en over horen.

[Start thema...](#)



Not started

## 22.04 Blij ei

VANAF 1 april: Over dierlijk eiwit en 'blijheid'

[Begin met 'blij ei'...](#)



Wil jij een week bij jouw  
zorgorganisatie eten?



1. Met klassieke muziek wordt er meer koffie gedronken

**Goed**

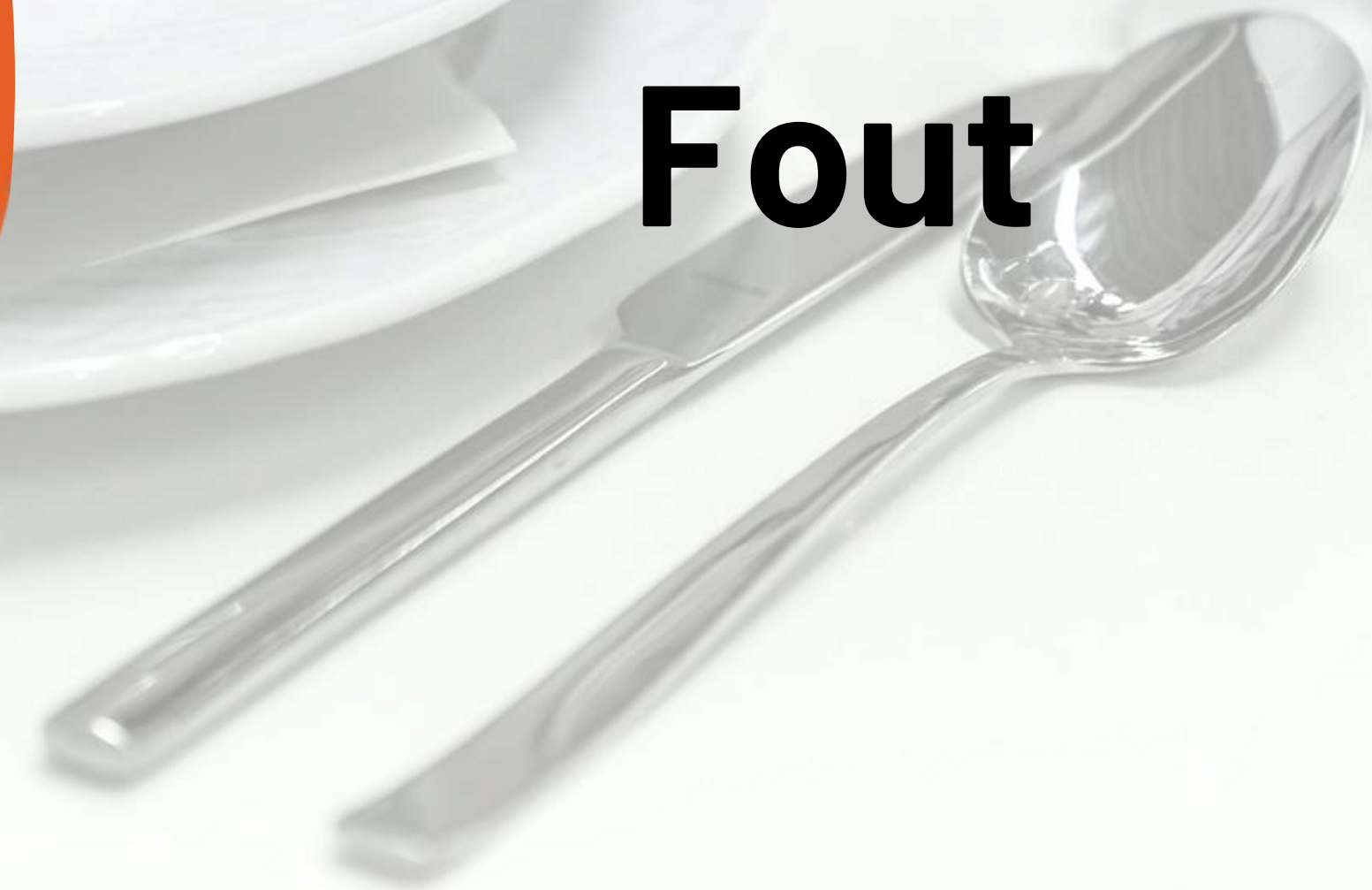


**KEUKEN  
TIJGERS**



2. Porties lijken  
groter op een  
groot bord

**Fout**





3. Als je elke drie dagen bewust  
meer opschept, ga je meer eten

**Goed**



4. Mensen eten zich alleen gelukkig van het eten van dopamine-bommetjes zoals chocolade

**Fout**

Lesani, e.a. (2016). Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(4), 645-651.



5. Je kunt mensen  
beter geen keuze  
geven

**Onjuist**

Parizel e.a. (2016). Providing choice among desserts increases food intake during a meal. *Appetite*, 101, 217.



**KEUKEN  
TIJGERS**

# Ronde 2

## Fotoronde

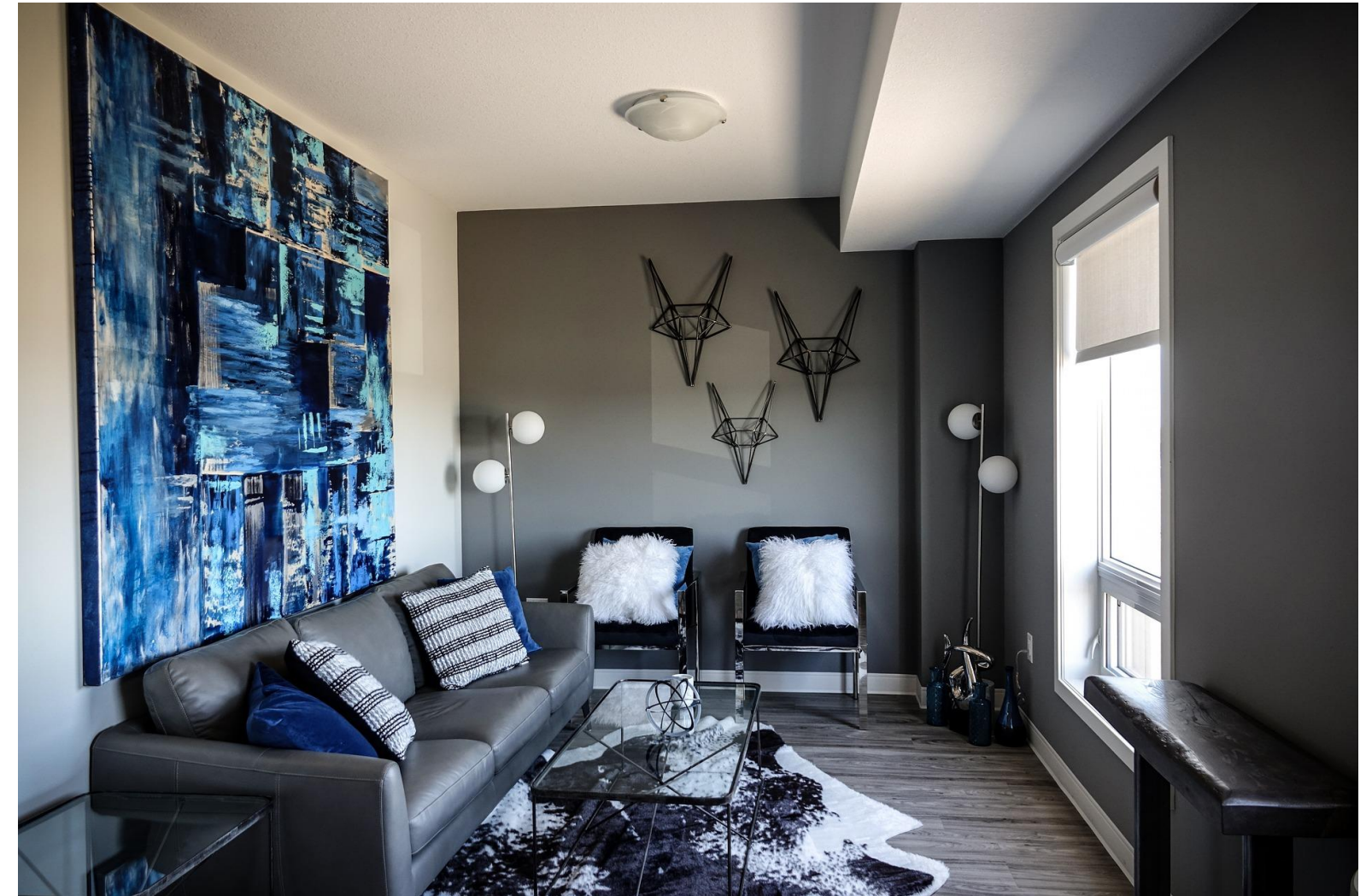


**KEUKEN  
TIJGERS**


# 6. Waar eet je meer?



A



B



## 7. Hebben mensen een **andere smaakvoorkeur (A)** of andere smaak (B)?

---

Dit komt vooral door andere emoties en herinneringen (Hoogeveen, 2016)



**KEUKEN  
TIJGERS**



*“Wilt u A eten **of B?**”*

8. Gaan mensen  
voor de eerste  
(A) of **de tweede**  
**(B) optie?**



KEUKEN  
TIJGERS

9. De geur van welk fruit verbetert het humeur het meeste?

A

B



KEUKEN  
TIJGERS

# 10. Wanneer maak je de meeste endorfine aan?

**A**

**B**



KEUKEN  
TIJGERS

# Ronde 3

Benaderingsvragen



**KEUKEN  
TIJGERS**

# 11. Hoe veel procent eet je meer als je afgeleid bent?

Tot 45% meer  
(tussen 35% en 55% is goed)



**KEUKEN  
TIJGERS**

## 12. Hoe veel procent van de ouderen is eenzaam?

68% van de 75+ers  
Tussen 58% en 78% is goed



**KEUKEN  
TIJGERS**

# 13. Hoe veel procent minder vermoeid kunnen mensen zijn door planten in een ruimte?

---

37% minder vermoeid  
Tussen 27% en 47% is goed





14. Hoe veel procent lekkerder is iets waar je een smaakvolle tekst bij benoemt?

27%

Tussen 17% en 37% is goed

15. Hoe veel  
procent eet je  
extra als je van  
een groot bord  
eet?

56%

Tussen 46 en 66% is goed



KEUKEN  
TIJGERS

Wie zijn de  
grote DGO-  
winnaars?



W I N N E R



KEUKEN  
TIJGERS

# Tips



- Bekijk de presentatie en haal er minimaal 1 ding uit
- Probeer het thuis en op je werk
- Eet mee met de bewoners!
- Zet familie in
- Gebruik de pollepel
- Meld je zorgorganisatie aan voor een gratis maand via [Keukentijgers.com](https://www.keukentijgers.com)

# Hartelijk dank!



---

**KEUKEN  
TIJGERS**



Wenda Linthorst  
[wenda@keukentijgers.com](mailto:wenda@keukentijgers.com)  
06-52684006