

O&O portfolio onderbouw

Geef altijd antwoord op de **verplichte vragen**. Kies zelf een aantal **overige onderdelen** uit die jij van toepassing vindt op het afgeronde project. Pas zelf de lay-out van de pagina aan.

Verplichte vragen

Naam: Pieter Oosterling

Klas: AT3O

Datum: 24-05-2025

Titel van het project:	Gezond eten
Naam opdrachtgever:	Maartje
Bedrijf opdrachtgever:	JOGG - Jong Leren eten

Mijn team bestond uit:

Teamlid 1:	Felix Roeterdink
Teamlid 2:	Valentijn Snelleman
Teamlid 3:	Resul Eryigit
Teamlid 4:	Pieter Oosterling (ik)

Ik ben dit project erg gegroeit in het schrijven en coderen van een website, zo heb ik geleerd in de volgende code's te schrijven:

- Html
- css
- .js
- .py

De opdracht was om te onderzoek hoe je jongeren gezonder kon laten eten en dat we een advies moesten geven aan de opdrachtgevers wat zij moesten doen om deze vraag in vervulling te brengen.

Inleiding

Voor dit project kregen wij de opdracht om een manier te bedenken waarmee we de gemiddelde middelbare scholier kunnen verleiden tot het maken van gezondere voedselkeuzes. Samen (Felix Roeterdink, Valentijn Snelleman, Pieter Oosterling en Resul Eryigit) hebben we onderzoek gedaan en verschillende experimenten uitgevoerd om inzicht te krijgen in het huidige eetpatroon van scholieren, hoe ze beïnvloed kunnen worden en wat er moet veranderen aan hun dieet. Alles met als doel om de jeugd weer gezonder te maken.

(Hier is het verslag: [Project Eet jezelf gezond - team 4 - AT3o - P3](#))

Onderzoek

Voor dit project hebben we op meerdere manieren onderzoek gedaan. We zijn gestart met een brainstorm waarin we verschillende ideeën verzamelden over hoe je middelbare scholieren kunt laten zorgen om gezonder te eten. Vervolgens hebben we gekeken naar geschikte onderzoeksmethoden en gekozen voor meerdere experimenten, interviews, enquêtes en observaties. Zo hebben we bijvoorbeeld getest of leerlingen eerder voor gezonde voeding kiezen als het gratis wordt aangeboden, of juist wanneer er een beloning tegenover staat. Daarnaast hebben we een webapp ontwikkeld, *SnackCheck*, waarin leerlingen konden bijhouden wat ze op een dag aten. De app gaf punten voor gezonde keuzes en gaf persoonlijke tips via AI. Ook voerden we een nudging-experiment uit om te onderzoeken of factoren zoals kleur, ooghoogte of bepaalde teksten invloed hadden op hun keuzes. Dankzij deze verschillende onderzoeken kregen we een duidelijk beeld van wat werkt — en wat niet — als het gaat om het stimuleren van gezonde eetgewoonten onder jongeren.

Eindproduct

Ons eindproduct is uiteindelijk een combinatie geworden van meerdere onderdelen. We hebben een goed werkende webapp ontwikkeld waarmee scholieren hun eetgedrag konden bijhouden en direct feedback kregen over hoe gezond hun keuzes waren. Ze verdienden punten, konden hun score vergelijken met anderen, en in sommige klassen werden zelfs challenges georganiseerd waarbij leerlingen beloningen konden winnen, zoals een les die uitviel. Daarnaast hebben we een duidelijke infographic ontworpen die inzicht geeft in wat gezond eten precies inhoudt en wat de gevolgen ervan zijn.

Ons belangrijkste advies richt zich echter op de supermarkt zelf: daar moet echt iets veranderen. Gezond voedsel zou op ooghoogte moeten liggen, gepresenteerd in kleurrijke schappen met positieve boodschappen over de voordelen – zoals een langer en fitter leven. Ongezond voedsel daarentegen zou juist minder aantrekkelijk gepresenteerd moeten worden, in kleurloze vakken met waarschuwingen over de negatieve gevolgen. Op die manier sturen we mensen onbewust richting gezondere keuzes, en dragen we bij aan een gezondere samenleving.

*De infographic:

