

**reward** REWARDING  
HEALTHY  
FOOD CHOICES



reward

nieuwsflitsen

UW REGELMATIGE UPDATE VAN HET REWARD PROJECT

DECEMBER 2015

## Beste wensen voor 2016



De Reward teamleden wensen u voor 2016 een jaar vol belonende en gezonde keuzes.

## Een gezond drankje voor de feesten

De eindejaarsfeesten zijn een goede reden om een lekker, gezond (en kindvriendelijk) drankje te serveren, zoals deze **sprankelende vruchtencocktail** uit het boek van diëtisten Lien Joossens en Lies Elsander (Een goed gewicht voor je kind. Adviezen en lekkere recepten. Een gezond voedingspatroon voor het hele gezin).

### *Wat heb je nodig voor 1 liter?*

2 stukken fruit naar keuze (appel, peer, druiven, aardbeien, ...), 300 ml druivensap, 100 ml appelsap, ijsblokjes, 600 ml bruisend water.

### *Hoe maak je het?*

Was en schil het fruit. Snijd het in kleine stukjes. Meng het druivensap met het appelsap. Neem mooie grote cocktailglazen en doe er wat fruit en ijsblokjes in. Vul het glas voor de

helpt met het druiven-appelsap, en leng aan met water.

Dien op met een lange lepel en een rietje.



Dit feestelijk receptje zal - indien alles volgens plan kan verlopen - samen met andere kindvriendelijke en gezonde recepten worden gebundeld in een nieuw kookboek voor en door kinderen. Dit boek zullen we voorstellen op ons Reward **Eindsymposium op 27 en 28 oktober 2016**.

Heeft u zelf gezonde recepten die geschikt zijn voor kinderen en jongeren, mag u die bezorgen aan [Leentje](#).

## Stakeholdersmeeting 19 januari 2016

Wij nodigen u graag uit voor onze stakeholdersmeeting op 19 januari 2016, 8u30-11u30, het Pand, Oude Infirmerie, Onderbergen 2, Gent. agenda:

- 8u30-9u15: **netwerkontbijt**
- 9u15-10u: **Prof. John Van Camp**: 'Functional foods within a healthy diet'
- 10u-10u20: Reward valorisatie: voorstel **YAMMI** spel (IWT CiCi-project Reward, Food2Know, PeterFrank)

- 10u30-11u30: **Reward valorisatie**: op naar de valorisatiedag!

Inschrijven kan [hier](#) tot en met 12 januari.

## WP 1: kleuters

De afnames van de ouderstudie zijn in volle gang. In de ouderstudie leren ouders hun kleuters een groente leren lusten aan de hand van een beloningssysteem. De manier waarop dit beloningssysteem gecommuniceerd wordt verschilt tussen ouders: sommige ouders krijgen telefonisch informatie, terwijl andere ouders thuis uitleg krijgen en hen ook getoond wordt hoe het beloningssysteem werkt. Met deze studie willen we ten eerste nagaan of het beloningssysteem, met de bijhorende informatie, het verwachte positieve effect heeft. Ten tweede willen we nagaan in welke mate ouders zelfstandig aan de slag kunnen gaan met zo'n beloningspakket: hebben ze een persoonlijke begeleider nodig die bij hen thuis komt om het beloningssysteem uit te leggen en te tonen? Of hebben ze voldoende aan een korte telefonische toelichting?

## WP 2: lagere school

[Annelies](#) kreeg te horen dat ze een revisie mag doen van haar paper "Association of Reward Sensitivity with Food Consumption, Activity Pattern, and BMI in children". In deze paper beschrijft ze ook de relevantie om beloningsgevoeligheid mee te nemen in obesitas preventie strategieën. Twee studies toonden namelijk aan dat individuen met een hoge beloningsgevoeligheid beter reageren op bepaalde boodschappen, afhankelijk of je voor hen de winst (reward) dan wel de nadelen benadrukt. Zo wordt de gezondheidsboodschap die een interventie wil brengen best gecommuniceerd als iets waarbij de doelpersonen baat

hebben als ze de aanbeveling volgen, iets dat winst oplevert voor henzelf. Individuen met een hoge beloningsgevoeligheid zouden minder goed reageren op gezondheidsboodschappen die vooral benadrukken wat ze kunnen verliezen als ze de aanbeveling niet opvolgen. Daarnaast zouden sterke verlangens naar lekkere voeding verminderen bij individuen met hoge beloningsgevoeligheid als je ze aanleert bewust te zijn van deze gevoelens en ze te accepteren zonder de verlangens in te willigen.

interventie, die start op 15 februari 2016. Vragenlijsten werden grondig nagelezen en geprint, de eerste presentaties voor de leerkrachten werden gegeven en de 300 test-smartphones werden aangekocht en klaargemaakt. Natuurlijk werd er ook niets aan het toeval overgelaten wat betreft de app, deze werd gedurende de maand december uitvoerig getest door het hele wp3 team, 2 klassen adolescenten, een groep studenten en enkele van de stakeholders. Kortom de interventie is in volle voorbereiding.

## WP 3: adolescenten

[Nathalie](#), [Jolien](#) en Melissa zijn volop bezig met het voorbereiden van de

KU LEUVEN

reward

Rewarding Healthy Food Choices

Leentje Vervoort,  
projectmanager

Henri Dunantlaan, 2, 9000 Ghent,  
Belgium  
09/264.64.28  
info@rewardstudy.be  
www.rewardstudy.be



Wilt u uw bericht in onze Nieuwsflits, neem dan contact op met [Leentje](#)