

WAAROM KIEZEN JONGEREN VOOR PLANTAARDIG VOEDSEL?



Naam: T.P.J. Goes

Afstudeerbegeleider: Wiggele Oosterhoff

Titel: Waarom kiezen jongeren voor plantaardig voedsel?

Naam: Tom Petrus Johannes Goes

Student nummer:3026678

Mail: 3026678@aeres.nl

Afstudeerbegeleider: De heer Wiggele Oosterhoff

Opleiding: Agrarische Bedrijfskunde

DISCLAIMER

Dit rapport is gemaakt door een student van Aeres Hogeschool als onderdeel van zijn opleiding. Het is géén officiële publicatie van Aeres Hogeschool. Dit rapport geeft niet de visie of mening van Aeres Hogeschool weer. Aeres Hogeschool aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade voortvloeiend uit het gebruik van de inhoud van dit rapport.

Voorwoord

Onderliggend afstudeerwerkstuk is geschreven ter afsluiting van de bacheloropleiding “Bedrijfskunde en Agribusiness” aan de Aeres Hogeschool te Dronten.

Dankzij deze opleiding heb ik mezelf kunnen ontwikkelen op het gebied van agrarische bedrijfskunde, maar ook op persoonlijk vlak. Tijdens de opleiding was ik werkzaam bij ‘Royal Agrifirm’ (hierna Agrifirm) waar ik de kennis opgedaan tijdens de studie kon toepassen in de praktijk.

De kennis en vaardigheden opgedaan tijdens deze opleiding zijn gebruikt voor dit afstudeerwerkstuk.

Tijdens mijn studie heb ik te maken gehad met vele enthousiaste medestudenten en docenten. Mede door hen bevind ik me nu op het moment van afstuderen.

Er zijn een aantal personen in het bijzonder die ik wil bedanken. Allereerst gaat mijn dank uit naar mijn werkgever Agrifirm. Deze mooie onderneming heeft mij de kans gegeven om ervaring op te doen binnen een multinationale organisatie. Veel van mijn opdrachten gedurende de vier jaar van mijn studie heb ik bij hen kunnen uitvoeren.

In het bijzonder gaat mijn dank uit naar Willem Bartelds, mijn leidinggevende binnen Agrifirm. Ik heb veel van hem geleerd op het gebied van de organisatiestructuur van Agrifirm en hij heeft mij in contact gebracht met de juiste mensen voor de diverse opdrachten. Met enthousiasme voor het vak heeft hij mij gestimuleerd om het beste uit mezelf te halen.

Mijn collega bij Agrifirm, Anouk van der Meer, heeft mij de afgelopen vier jaar gecoacht. Zij deed dit op een prettige en stimulerende wijze. Hartelijk dank hiervoor.

Tevens dank ik mijn afstudeerbegeleider Wiggele Oosterhoff. Met zijn kennis en ervaring heeft hij mij zeer goed begeleid in de uitvoering van mijn afstudeerverslag. Na de beoordeling van het vooronderzoek heeft hij mij feedback gegeven welke ik heb verwerkt in dit afstudeerwerkstuk. Hoofdstuk 1 en 2 zullen opnieuw beoordeeld moeten worden.

Tot slot, maar zeker niet onbelangrijk, wil ik mijn familie bedanken die het mede mogelijk hebben gemaakt mijn studie met succes af te ronden.

Tom Goes

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	6
Summary	7
Hoofdstuk 1 Inleiding.....	8
1.1. <i>Breder kader</i>	8
1.1.1. Aanleiding	8
1.1.2. Onderwerp.....	8
1.1.3. Ontwikkelingen.....	9
1.1.4. Relevantie	10
1.2. <i>Theoretisch kader</i>	11
1.2.1. Uitwerking begrippen	11
1.2.2. Uitwerking concepten	13
1.2.3. Knowledge gap	13
1.3. <i>Hoofd- en deelvragen</i>	14
1.4. <i>Afbakening</i>	14
1.4.1. Doelgroep	14
Hoofdstuk 2 Aanpak (materiaal en methoden).....	16
2.1. <i>Hoofd- en deelvragen</i>	16
2.1.1. Materiaal en methoden.....	16
Hoofdstuk 3 Resultaten	18
3.1. <i>Gegevensverzameling</i>	18
3.2. <i>Resultaten per deelvraag</i>	19
3.2.1. “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”	19
3.2.2. “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”	20
3.2.3. “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”	21
3.2.4. “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”	21
3.2.5. “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”	21
Hoofdstuk 4 Discussie	23
<i>Reflectie op het uitgevoerde onderzoek</i>	24
Proces	24
Methode	25
Hoofdstuk 5 Conclusie & Aanbevelingen	26
<i>Conclusie</i>	26
<i>Aanbevelingen</i>	27
Bronnenlijst	30

Bijlagen.....	32
<i>Bijlage 1 Vragenlijst</i>	<i>32</i>
<i>Bijlage 2 Aanpak bij vragenlijst.....</i>	<i>34</i>
<i>Bijlage 3 Vragenlijst via Google Forms.....</i>	<i>35</i>

Samenvatting

Steeds vaker vragen consumenten, overheden en bedrijven uit de foodindustrie zich af hoe we op een duurzame manier eten kunnen blijven produceren zonder de wereld nog meer te belasten. Jongeren spreken zich frequenter uit en vinden dat zij een voorbeeld moeten nemen in het doen van duurzame voedselkeuzes zoals plantaardige alternatieven in plaats van dierlijke eiwitten. De uitdaging hierbij is op een gezonde, maar lekkere manier te kunnen eten waarbij het milieu en dierenwelzijn zo min mogelijk worden belast.

Het onderliggend onderzoek heeft als doel te onderzoeken waarom jongeren onder de 30 jaar voor plantaardig voedsel kiezen. Het onderzoek probeert duidelijk te maken op welke manieren jongeren beïnvloed worden in de keuzes die zij maken ten aanzien van hun voedingspatroon. Het onderzoek tracht een lacune in de literatuur op te vullen door specifiek te richten op een doelgroep onder de 30 jaar. Dit in tegenstelling tot andere recente onderzoeken waarbij de totale Nederlandse populatie werd onderzocht. Jongeren hebben de toekomst, de keuzes die zij in de komende jaren (gaan) maken hebben invloed op de komende generaties.

Het onderzoek richt zich op de verschuiving van eiwit consumptie van dierlijk naar plantaardig onder Nederlandse jongeren tot 30 jaar. Daarbij richt het onderzoek zich op de motivatie en beweegredenen van deze doelgroep en op welke wijze zij worden aangezet tot het maken van plantaardige keuzes. Hiervoor is gebruik gemaakt van een enquête welke 84 respondenten had.

Uit het onderzoek komt naar voren dat de meeste mensen zich als flexitariër zien en hun voedselkeuzes baseren op gezond, rekening houdend met milieu en dierenwelzijn. Men wordt beïnvloed voor de keuze tot plantaardig eiwit door het aanbod van supermarkten, evenementen en horeca. Ruim 65% van de respondenten verwacht over 5 jaar meer plantaardig eiwit te eten.

Jongeren willen bijdragen aan een betere wereld door bewuste keuzes te maken ten aanzien van hun voedselpatroon. Eigen gezondheid is hierbij belangrijk maar ook een beter milieu en dierenwelzijn zijn factoren die bijdragen aan een meer gezonde toekomstige wereld.

Het dient aanbeveling dat de overheid zich middels campagnes en subsidies zich meer direct richt tot de doelgroep. Belangrijk is dat jongeren mogelijkheden wordt geboden om ideeën te ontwikkelen via (online) samenwerkingen.

Agrifirm kan zich onderscheiden door voorop te lopen in de ontwikkeling van eiwithoudende gewassen geschikt voor menselijke consumptie. Door samenwerkingen met overheid, agrarisch ondernemers, food industrie en onderwijs kan men ontwikkelingen initiëren.

Summary

Consumers, governments and companies in the food industry are increasingly asking themselves how we can continue consuming food in a sustainable way. Young generations are more outspoken and strongly believe they must take the lead in choosing for sustainable food alternatives based on plants instead of animal proteins. The challenge is to find a way in eating both healthy and tasteful food while the environment and animal welfare are impacted as little as possible.

The underlying study has the objective to investigate why people below the age of 30 are choosing for plant-based food. This study intends to clarify in what ways young people are influenced with respect to nutrition choices. The aim of this study is to address a gap in existing literature by targeting people below the age of 30. Other recent studies have targeted the complete Dutch population. The younger generations will be part of our future world and as a result the choices they are making have a large impact on future generations.

The study focusses on the consumption transition from animal protein-based food toward plant-based food within the target group of people below the age of 30 year. The focus is on investigating the motivation and rationale behind the choices of the target group and in which ways they are motivated to consider plant-based choices. A survey has been conducted which is completed by 84 respondents.

The research shows that most people see themselves as flexitarians and base their food choices on health, considering the environment and animal welfare. People are influenced to make plant-based choices due to the assortment offered by supermarkets, events and catering. More than 65% of the respondents expect to consume more plant protein in 5 years.

Young people want to contribute to a better world by making conscious choices regarding their food pattern. Their own health is important, but a better environment and animal welfare are also factors that contribute to a healthier future world.

It is recommended that the government focusses towards the target group more directly through campaigns and subsidies. It is important that young people are offered opportunities to develop ideas through (online) collaborations.

Agrifirm can distinguish itself by being a frontrunner in the development of protein crops suitable for human consumption. Developments can be initiated through collaborations with governments, agricultural entrepreneurs, the food industry and educational institutions.

Hoofdstuk 1 Inleiding

1.1. Breder kader

1.1.1. Aanleiding

2021; Gelukkig en Gezond Nieuwjaar gewenst! Geleid door verscheidene media komt deze boodschap bij de consument. Het is nu echt tijd om gezonder te gaan leven en dit betekent dan ook minder dierlijke eiwitten en meer plantaardig. Kookprogramma's laten vegetarische en veganistische menu's zien, vleesvervangers en alternatieven voor melk worden geboden. Is dit allemaal wel beter voor onze gezondheid of moeten we dit met een bepaalde mate van scepsis beoordelen. Wat willen we horen en waar worden aannames op gebaseerd. Is vegetarisch of veganistisch wel zo gezond voor iedereen en is de CO2 afdruk wel juist zoals we deze interpreteren.

1.1.2. Onderwerp

Steeds meer jongeren kiezen voor aanpassingen in hun voedingspatroon. Keuzes voor dierlijk of plantaardig eiwit worden steeds meer bewust genomen. De Schijf van Vijf is hét advies van de overheid voor gezond en duurzaam eten in Nederland. De overheid wil het voedselsysteem verder verduurzamen en stuurt daarom aan op een eiwittransitie: minder eiwit eten, waarvan een groter deel plantaardig eiwit. Om de groeiende wereldbevolking in de toekomst van voldoende eiwitten te kunnen voorzien, zal naast de bekende eiwitbronnen ook alternatieve, wat meer avontuurlijke, eiwitbronnen gezocht moeten gaan worden. De laatste decennia zijn consumenten steeds meer vooral dierlijke producten met dierlijke eiwitten gaan eten zoals vlees, vis, ei, melk en kaas. Maar om iedereen in de toekomst te kunnen voeden is het goed om weer meer plantaardige eiwitten te gaan eten en meer te variëren in eiwitten. Zo ontstaat een duurzamer eetpatroon. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen (Wageningen University & Research, 2021). Het RIVM stelt in "Wat ligt er op ons bord?" drie manieren voor om een gezonder, duurzamer en veiliger voedingspatroon te realiseren: niet te veel eten, meer plantaardige en minder dierlijke producten eten, en minder suikerhoudende en alcoholische dranken consumeren. Door deze veranderingen in het voedingspatroon stelt het RIVM (2018) dat het aantal chronisch zieken vermindert, de gezondheidsverschillen verkleind worden en wordt het milieu minder belast. In de meeste gevallen wordt het voedsel ook veiliger; zo gaat de consumptie van minder vlees samen met minder voedselinfecties (RIVM, 2018). De Nederlandse Rijksoverheid heeft doelen gesteld om meer plantaardige eetpatronen te stimuleren. Zo bevatten het Grondstoffenakkoord (2018), het Klimaatakkoord (2019) en het Nationaal Preventieakkoord (VWS, 2018) doelstellingen om de eiwitconsumptie in lijn te brengen met de aanbevelingen uit de Schijf van Vijf (Rijksoverheid, 2020). In het Grondstoffenakkoord staat de doelstelling om de verhouding in de consumptie van dierlijk/plantaardig eiwit op de langere termijn om te keren van 60/40 naar 40/60. Het Klimaatakkoord bevat de doelstelling om in 2050 een gezonde verhouding te bereiken in de consumptie van dierlijke/plantaardige eiwitten conform de adviezen van het Voedingscentrum - hetgeen neerkomt op minstens een 50/50 verhouding (Rijksoverheid, 2020). In het Nationaal Preventieakkoord (VWS, 2018) stimuleren de ondertekenende partijen waaronder het kabinet, consumenten om volgens de Schijf van Vijf te eten. Het voedselbeleid (LNV, 2018) steunt de inzet van het Voedingscentrum op de promotie van de Schijf van Vijf, en daarmee van een evenwichtig, duurzaam en gezond voedingspatroon met o.a. een juiste balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten (Rijksoverheid, 2020). Daarnaast zijn bedrijven en maatschappelijke organisaties verschillende andere initiatieven gestart met als doel meer plantaardige eetpatronen te bevorderen (Rijksoverheid, 2020). Een voorbeeld hiervan is de 'Green Protein Alliance': een maatschappelijke beweging waarin ketenpartijen samenwerken met kennispartners en de overheid met als doel om de

overgang te versnellen naar een duurzamer voedselsysteem waarin plantaardige eiwitten de voor de hand liggende keuze zijn. Ook o.a. de 'Transitiecoalitie Voedsel', 'Dutch Cuisine' en 'Greendish' zijn maatschappelijke initiatieven die zich inzetten om eetpatronen te gezonder en duurzamer te maken (Rijksoverheid, 2020).

1.1.3. Ontwikkelingen

Er staat de komende jaren veel op het spel in de voedselsector. Volgens Wageningen University & Research (2021) worden er te veel natuurlijke hulpbronnen gebruikt voor de voedselproductie, teren in op biodiversiteit, bodemkwaliteit en fossiele brandstoffen en de atmosfeer wordt verpest met te veel CO₂ (Wageningen University & Research, 2017). De voedselproductie heeft een licence to produce van de burger en tegelijkertijd moet er voldoende marge op zitten voor de producenten (Sikkema, 2017). Wageningen University & Research stelt dat een achttal onderzoekslijnen ontwikkeld zijn welke hier oplossingen voor moeten bieden (Wageningen University & Research, 2017). Hieronder worden de onderzoekslijnen van 'Food Transitions 2030' uiteengezet.

1. Veredeling van plant en dier

Met nieuwe veredelingsstechnieken kunnen eigenschappen van planten en dieren heel precies worden veranderd. Uit recent onderzoek blijkt dat dit kansen biedt om de voedselzekerheid te vergroten en het gebruik van bestrijdingsmiddelen en medicijnen te verminderen (Kampers & Fresco, 2017).

2. Robotica, sensoren en big data

Rurale gebieden lopen leeg omdat jonge mensen niet willen ploeteren op het boerenbedrijf. Als men het zware werk door robots kan laten uitvoeren, wordt het aantrekkelijker om op het platteland te blijven (Kampers & Fresco, 2017). Anderzijds kan ook gedacht worden aan 'intercropping': het combineren van gewassen. Kampers & Fresco (2017) hebben aangetoond dat 'intercropping' met minder input een hogere opbrengst geeft dan monoculturen, maar je hebt wel meer arbeid nodig. Wellicht kun je met robots en precisielandbouw dit probleem oplossen.

3. Blue Growth: voedselproductie in zee

Te denken valt aan zeewierkwekerijen in delta's waar veel nutriënten in het water zitten (Kampers & Fresco, 2017). Het zeewier kan worden verwerkt in allerlei voedingsproducten. Uit onderzoek van Kampers & Fresco (2017) blijkt wel dat je hiervoor eerst goed moet kijken naar de aminozuren in het zeewier en of die passen in een gezond dieet.

4. Van dierlijk naar plantaardig

Veehouderij kan een rol vervullen in duurzame voedselsystemen, maar de huidige vleesproductie is niet duurzaam. Volgens Kampers & Fresco (2017) is de vraag: "Waar ligt het optimum in de combinatie van dierlijke en plantaardige productie?". Deze transitie speelt ook op consumentniveau. Kampers & Fresco (2017) stellen dat de consument over dertig jaar nog maar één keer per week vlees eet en één of twee keer per week vleesvervangers. Volgens de auteurs is de uitdaging hoe vertalen we deze transitie naar de voedselpraktijk van consumenten?

5. Minder voedselverwerking

Consumenten eten veel processed food en dat is niet duurzaam. Het drogen van voedingsingrediënten en het uit elkaar pluizen van voedsel tot losse grondstoffen kost veel energie. Bovendien wordt steeds duidelijker dat sterk bewerkt voedsel ongezonder is dan de ongeraffineerde

producten (Kampers & Fresco, 2017). De auteurs stellen vervolgens dat de voedingsindustrie minder geraffineerde voeding moet produceren, wat een procesomslag vergt.

6. Digitalisering

Door de voortschrijdende digitalisering verzamelen media- en voedingsbedrijven veel data over de leefstijl van Nederlandse consumenten. Kampers & Fresco (2017) verwachten dat de Googles van deze wereld de inhoud van onze koelkast al kennen, of anders kennen ze die over tien jaar. Volgens Kampers & Fresco (2017) betekent dit dat je voedsel kunt afstemmen op leefstijl of de koelkast kunt laten communiceren met de bezorgdienst. Dat beïnvloedt de gehele voedselkolom. De uitdaging is ervoor zorgen dat de digitalisering ten goede komt aan publieke doelen als gezondheid en welzijn.

7. Minder voedselverspilling

In deze onderzoekslijn staat onder andere de vraag centraal: “Waarom wordt er veel voedsel weggegooid en hoe kunnen we dat vermijden?” Volgens Kampers & Fresco (2017) maakt de Nederlandse consument vaak verkeerde keuzes bij het gebruik van voedsel. Dit raakt aan het punt van goed voedselonderwijs.

8. Gezondheid

De koppeling tussen voeding en gezondheid staat centraal in de laatste onderzoekslijn. “Welke voeding sluit aan bij de biochemie in ons lichaam?” Onderzoek naar de relatie tussen genexpressie en biochemie, en tussen voeding en de bacteriepopulatie in ons lichaam staat nog in de kinderschoenen (Kampers & Fresco, 2017). De auteurs stellen dat het streven moet zijn patronen te vinden tussen voeding en gezondheid en weten hoe je die gezondheid vervolgens kunt sturen met voeding. Dit onderzoek richt zich op punt 4 uit ‘Food Transitions 2030’: Van dierlijk naar plantaardig. In 2020 is in Flevoland een proef uitgevoerd met de FlevoVeldboon. De Flevolandse boon wordt geteeld voor de humane consumptie, verrijkt de bodem, haalt stikstof uit de lucht en is goed voor de biodiversiteit. De FlevoVeldboon wordt volledig geproduceerd in Flevoland, waardoor de korte keten binnen Nederland wordt gestimuleerd en we als land minder afhankelijk worden van import voor eiwitrijke producten. De pilot FlevoVeldboon is een onderdeel van de proeftuin Growing Green Proteins, die de economische kansen en uitdagingen van de eiwittransitie onderzoekt. De teelt van veldbonen voor humane consumptie in Nederland, die wordt begeleid door Louis Bolk instituut, Horizon en StapinActie, past in het beleid van de Europese Unie om minder afhankelijk te worden van import (Cuijpers et al, 2021). De Europese Commissie constateerde in 2020 dat 33 miljoen EU-burgers er niet in slagen om een keer per twee dagen een volwaardige maaltijd op tafel te krijgen (Algemeen Dagblad, 2020). Terwijl tegelijkertijd 20 procent van het voedsel verspild wordt. Ook constateert de Commissie dat meer dan de helft van de volwassenen te zwaar is. EU-burgers eten gemiddeld meer rood vlees, suiker, zout en vet dan wordt aanbevolen, en minder fruit, groente, noten en volkoren producten. Dus: meer planten eten en minder vlees. Anders, zo schrijft de Commissie kan een ander doel niet gehaald worden: het terugdringen van overgewicht en obesitas vóór 2030. In het kort moet er meer betaalbaar, gezond en duurzaam voedsel komen. En dat moet aantrekkelijk gemaakt worden voor de consument. Zo is de Commissie van mening dat de reclame voor producten met veel vet, suiker of zout beperkt moet worden (Van Assen, 2020). In onderliggend onderzoeksverslag wordt plantaardige voeding vanuit meerdere kanten belicht.

1.1.4. Relevantie

In het onderzoek van Motivaction, welke uitgevoerd is in opdracht van het Voedingscentrum, is gevraagd naar de eetgewoontes en toekomstblik van verschillende sociale milieus in Nederland (Voedingscentrum, 2020). Steeds meer mensen kiezen ervoor om meer plantaardig te eten. Het

aantal flexitariërs, vegetariërs en veganisten neemt toe. Minder vlees eten is goed voor het dierenwelzijn en het milieu. Uit onderzoek van Motivaction blijkt dat 55% van de Nederlanders 3 dagen per week of vaker geen vlees eet bij de warme maaltijd of tussendoor. Men kiest voor alternatieven als vis, ei, champignons of peulvruchten. Duurzame en gezonde voedselkeuzes blijken hand in hand te gaan (Voedingscentrum, 2020). Stimulans hiervoor blijkt de zorg te zijn of gezond eten in de toekomst nog wel betaalbaar is en of er in de toekomst nog wel voldoende eten is. De productie van eten vraagt veel van de wereld. Voedsel is verantwoordelijk voor 20% tot 35% van de uitstoot van alle broeikasgassen. Meer dan de helft daarvan komt van vlees en zuivel. Eten produceren kost ook veel water en er gaat bos en natuur verloren. Bovendien is er vervuiling door mest. Door minder vlees en zuivel te nemen help je het milieu. Door één dag per week minder vlees te eten, verlaag je de milieu-impact van je voedingspatroon met wel 5% tot 10% (Milieu Centraal, 2020). Ook voor je gezondheid is het beter om minder vlees en meer granen, peulvruchten, groente, fruit en noten te nemen. Men heeft een lager risico op hart- en vaatziekten bij een eetpatroon met minder vlees en méér volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten, fruit en noten (Voedingscentrum, 2020). Onbewerkt vlees staat wel in de Schijf van Vijf en past in een gezond eetpatroon. Geadviseerd wordt om er niet meer dan 500 gram per week van te eten. Het is niet nodig om iedere dag vlees te eten; vlees kan prima vervangen worden (Voedingscentrum, 2020). Uit een recent krantenartikel blijkt dat Nederlanders per persoon de meeste vleesvervangers eten van Europa (NOS, 2021). Toch is het aandeel vleesvervangers ten opzichte van de totale vleeswarenmarkt nog slechts 2,5%. Volgens de (NOS, 2021) blijkt dat met name jongeren nu bewuster hun voedsel kiezen.

1.2. Theoretisch kader

In onderliggende paragraaf worden de concepten uiteengezet. Per concept volgt een verdieping op basis van hetgeen in de bestaande literatuur al bekend is. Vervolgens wordt de knowledge gap toegelicht en wordt duidelijk gemaakt welke afbakening het onderzoek kent.

1.2.1. Uitwerking begrippen

De volgende begrippen worden toegelicht welke in de vraagstelling centraal staan. Onderzocht is hoe deze in de literatuur worden gedefinieerd.

Plantaardig voedsel

Plantaardig voedsel bestaat uit granen, peulvruchten, noten, zaden groente en fruit (Smits, 2021).

Vegetarisch eetpatroon

Bij dit eetpatroon eet men geen vlees en vis (Gerritsen, 2021).

Veganistisch eetpatroon

Volgt men een veganistisch dieet, dan worden geen dierlijke producten gegeten of gedronken zoals vlees en vis maar ook geen zuivelproducten, eieren en honing (Smits, 2021). E-nummers van dierlijke oorsprong zijn tevens niet toegestaan wanneer men kiest voor een veganistisch eetpatroon.

Eetpatroon jongeren

Nederlandse jongeren denken te weinig aan gezond eten. Dat blijkt wel uit hun groente- en fruitconsumptie: ze halen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden in geen velden of wegen. Met alle gevolgen van dien: ongezond eten kan leiden tot obesitas en diabetes (Nederlands Jeugdinstituut, 2020). De gemiddelde Nederlandse jongere eet veel te weinig groente en fruit. Jongens tussen de 14 en 18 eten bijvoorbeeld zo'n 100 gram groente per dag, terwijl de norm op 250 gram ligt. Van de

dagelijks aanbevolen hoeveelheid fruit van 200 gram, komen ze niet eens aan de 70 (Nederlands Jeugdinstituut, 2020). Een ongezond voedingspatroon kan op termijn tot ernstige gezondheidsklachten leiden, zoals obesitas en diabetes. Maar liefst 13 procent van de jongeren heeft al te maken met overgewicht. Tijdig het voedingspatroon bijsturen is belangrijk – de vraag is alleen hoe (Nederland Voedselland, 2021). Wageningen University & Research onderzoekt al een aantal jaren hoe de trend kan worden gekeerd. Kinderen en jongeren denken weinig aan hun gezondheid. Ze zijn meer bezig met alles wat lekker en goedkoop is. Onderzoek zal moeten uitwijzen hoe de eerste keuze ook een gezonde keuze wordt (Wageningen University & Research, 2021).

Klimaatdiscussie

Het bewustzijn van de consument over de intensieve veeteelt groeit. Vegaburgers zijn wel degelijk een duurzamere keuze dan vlees. Maar dan dient wel voor een plantaardige variant gekozen te worden. Zit er melk of kaas in verwerkt, dan is de ecologische voetafdruk alsnog vrij groot. Wanneer er meer plantaardig gegeten zou worden zou dit aanleiding kunnen zijn voor een andere invulling van vleesdierhouderij; meer richting biologisch en minder intensief (Gerritsen, 2021).

Invloed media op plantaardig eiwit

Vanuit de politiek heeft men aandacht voor de verschuiving naar een meer plantaardig voedingspatroon. De verkiezingen, maart 2021, lieten dat ook zien in de diverse partijprogramma's. De 'Europese Green Deal' gaat uit van een voedselsysteem (alles wat nodig is om voedsel te produceren, verwerken, bewerken, vervoeren en consumeren) welke radicaal anders moet. Want, zo zegt de Europese Commissie: 29 procent van de globale uitstoot van broeikasgas komt van voedselsystemen; 68 procent van de landbouwgrond in de EU wordt gebruikt voor veeteelt; en bijna 70 procent van alle landbouwuitstoot wordt veroorzaakt door de veeteelt. De commissie wil dat de Europese Unie stopt met het stimuleren van het maken en eten van vlees. Daarvoor gaat ze ook haar eigen subsidiebeleid herzien: geen geld meer voor campagnes om meer vlees te eten. Het doel is om meer planten te eten en minder vlees zodat overgewicht en obesitas vóór 2030 wordt teruggedrongen (Mikkers, 2020).

Plantaardig dieet en betere gezondheid en milieu

Overstappen op een volledig plantaardig dieet is niet altijd gemakkelijk, want producten als vlees en vis bevatten belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten en vitamine B12. Gelukkig zijn er ook voldoende plantaardige producten die deze voedingsstoffen bevatten. Uit onderzoek van het Voedingscentrum (2021) is gebleken dat het volgen van een plantaardig dieet diverse voordelen voor je gezondheid heeft. Zo geeft het Voedingscentrum aan dat de kans op hart- en vaatziekten verkleint door minder vlees en meer producten te eten als volkoren granen, peulvruchten, groente, fruit en noten (Voedingscentrum, 2021). Het eten van meer plantaardige producten en minder dierlijke producten heeft niet alleen voordelen voor je gezondheid, maar ook voor het milieu. De voedingsindustrie is namelijk verantwoordelijk voor 20 tot 35 procent van de uitstoot van alle broeikasgassen. Een groot gedeelte van deze uitstoot wordt veroorzaakt door de vlees- en zuivelindustrie. Daarnaast wordt er veel energie, grondstoffen en water bespaard als er meer groente en minder vlees wordt gegeten (Natuur & Milieu, 2020).

Alternatieven voor zuivel en vlees

Duurzame en economisch aantrekkelijke alternatieven voor vlees en zuivel (Smits, 2021):

- Plantaardige eiwitten
- Insecten
- Aquatische eiwitbronnen: zeewier, algen, eendenkroos
- Andere manier van voedsel bewerken
- Dierlijk eiwit uit circulaire systemen
- Plantaardige drinks
- Kaas en boter op basis van bijvoorbeeld haver, cashew, kokos, hennep, macademia, spelt, amandel, rijst, hazelnoot en soja

1.2.2. Uitwerking concepten

Hieronder volgt een overzicht van het onderzoek dat tot dusver is verricht over de relatie tussen plantaardig eten en jongeren. Uit de literatuur blijkt dat deze niet eenduidig is. Het weglaten van dierlijke producten kan zorgen voor tekorten aan bepaalde voedingsstoffen of een onverzadigd gevoel. Door veel te variëren met producten krijgt men de juiste voedingsstoffen binnen en voorkom je een tekort aan vitaminen en eiwitten. Volgens Wageningen University & Research (2021) zijn er veel initiatieven en wordt er goed onderzoek gedaan, en toch verandert het voedingspatroon in de praktijk maar heel langzaam. Het is van belang om de volgende stap te zetten en succesvolle strategieën te bundelen en implementeren (Wageningen University & Research, 2021). Afhankelijk van de invulling van het nieuwe kabinet in 2021 zal blijken hoeveel aandacht er gaat naar de verschuiving richting een meer plantaardig eetpatroon. Nieuwe eiwitbronnen zijn in ontwikkeling. Een Brabants bedrijf, 'The Protein Brewery', ontwikkelt de productie van eiwit met behulp van schimmels. Volgend jaar zal het op de markt moeten komen. 'Fermotein', zo is de naam, zou geschikt zijn als grondstof voor vleesvervangers en broodproducten. Als grondstof worden landbouwproducten gebruikt. In een project waaraan onder meer Aeres Hogeschool deelneemt, levert 'Schaap Holland' aardappelschillen als grondstof. Dit restproduct krijgt zodoende een hoogwaardiger bestemming dan het traditionele gebruik in de veevoerbranche. Ook bietenblad geldt als interessante bron voor hoogwaardig eiwit dat gebruikt kan worden in voedingsproducten (Engwerda, 2021). Hierdoor wordt afval efficiënt ingezet ten behoeve van productie van plantaardig eiwit zonder dat hier dieren voor nodig zijn.

1.2.3. Knowledge gap

Het onderzoek richt zich specifiek op een bepaalde leeftijdsgroep in Nederland. Interessant is om te onderzoeken wat hun beweegredenen zijn om voor een bepaald voedingspatroon te kiezen. Waardoor wordt men beïnvloed om te kiezen voor een meer plantaardige vorm van eten? Middels de overheid en het Voedingscentrum wordt aangestuurd op een voedingspatroon wat meer richting plantaardig eiwit gaat ten koste van dierlijk eiwit. Diverse politieke partijen willen vanuit milieuoogpunt en dierenwelzijn deze overgang bewerkstelligen. In de supermarkt is een divers aanbod voor vervangers van vlees en melkproducten. Regelmatig worden nieuwe vegetarische producten geïntroduceerd. Deze zijn niet allemaal een succes wat kan komen door onvoldoende marktonderzoek, slecht geïnterpreteerde informatie over klantbehoeften of een gebrek aan informatie over de klantbehoefte. Tevens bestaat er een verschil in kennis tussen hoger en lager opgeleiden, als gevolg van opleiding en sociaaleconomische status. Daarnaast kan er sprake zijn van een verbale en/of visuele knowledge gap. De boodschap van een instantie of bedrijf dient zo visueel mogelijk overgebracht te worden. Daarmee worden niet alleen de hoger opgeleiden bereikt, maar lukt het de lager opgeleiden ook om de boodschap te begrijpen. De media laat zien dat informatie wordt gebracht met pakkende beelden en zo min mogelijk tekst. Vlees wordt voornamelijk door

supermarkten zelf gepromoot via tv- en radioreclames en folders om zo een groot publiek te bereiken. Als tegenhanger zijn er partijen als bijvoorbeeld 'WakkerDier' welke de consument bewust maken van in hun ogen verkeerde keuzes. Als voorbeeld de plofkip en de kiloknaller reclames. Het onderzoek zal zich richten op de redenen waarom het eetpatroon van jonge mensen verandert en wat hen drijft om tot de keuze te komen plantaardig(er) te (gaan) eten.

1.3. Hoofd- en deelvragen

Gegeven de hiervoor genoemde argumentatie wordt verondersteld de hoofdvraag: "Waarom kiezen jongeren voor plantaardig voedsel?" beantwoord te worden middels de volgende deelvragen.

Deelvraag 1: "Waarom verandert het eetpatroon van mensen?"

Deelvraag 2: "Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?"

Deelvraag 3: "Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?"

Deelvraag 4: "Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?"

Deelvraag 5: "Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten

1.4. Afbakening

Volgens Wageningen University & Research (2021) zijn er vier onderzoeksrichtingen welke toegepast worden in onderzoek naar de manieren om de beschikbaarheid van eiwitten te verhogen. Deze onderzoeksrichtingen bestaan uit (1) technologisch onderzoek, (2) productiesystemen herontwerpen, (3) verschuiving eiwitconsumptie en (4) aanpak slechte excuses voor inactiviteit. Het onderzoek richt zich op de verschuiving van eiwitconsumptie van dierlijk naar plantaardig onder Nederlandse jongeren tot 30 jaar. Daarbij richt het onderzoek zich op de motivatie en beweegredenen van deze doelgroep en op welke wijze zij worden aangezet tot het maken van plantaardige keuzes. Het onderzoek is niet gericht op technologisch onderzoek en het herontwerpen van productiesystemen. De keuze voor deze afbakening komt voort uit het feit dat de technische benadering op dit onderwerp niet, of in mindere mate, tijdens de opleiding aan bod is gekomen. Daarnaast is mijn huidige werkgever 'Agrifirm' geïnteresseerd in de verschuiving van eiwitconsumptie onder jongeren. Middels literatuuronderzoek wordt ingegaan op begrippen, theorieën en modellen waarmee het onderzoek uiteengezet wordt.

1.4.1. Doelgroep

Het onderliggend onderzoek heeft als doel te onderzoeken waarom jongeren onder de 30 jaar voor plantaardig voedsel kiezen. Het onderzoek probeert duidelijk te maken op welke manieren jongeren beïnvloed worden in de keuzes die zij maken ten aanzien van hun voedingspatroon. Het is voor Agrifirm belangrijk om inzicht te krijgen hoe snel de transitie van dierlijk naar plantaardig eiwit zal gaan. Het uit te voeren onderzoek zal resulteren in een advies waarop Agrifirm (deels) haar strategische keuzes voor de komende jaren baseert ten aanzien van de transitie van dierlijk naar plantaardig eiwit. Daarnaast heeft onderliggend onderzoek als doel een bijdrage te leveren aan de wetenschappelijke relevantie. Het onderzoek tracht een lacune in de literatuur op te vullen door specifiek te richten op een doelgroep onder de 30 jaar. Dit in tegenstelling tot andere recente onderzoeken waarbij de totale Nederlandse populatie werd onderzocht. Jongeren hebben de toekomst, de keuzes die zij in de komende jaren (gaan) maken hebben invloed op de komende generaties. Tot slot levert onderliggend onderzoek een bijdrage aan de maatschappelijke relevantie. Zowel de politiek, overheidsinstellingen als ook (commerciële) bedrijven in de voedingsindustrie

kunnen de uitkomsten van het onderzoek gebruiken in hoe zij jongeren onder de 30 jaar kunnen beïnvloeden in het maken van hun voedingskeuzes, dan wel waar plantaardige producten aan moeten voldoen. Ook geeft het onderzoek jongeren inzicht in de wijze waarop leeftijdsgenoten keuzes maken in hun voedingspatroon en met welke motivatie. Het advies wordt beschikbaar gesteld aan Agrifirm en eenieder die daarin geïnteresseerd is en aan de deelnemers aan de enquête. Hopelijk zal dit advies bijdragen aan het kennisniveau van de doelgroep en hen doen nadenken over de keuzes die gemaakt kunnen worden betreffende de eiwitinname.

Hoofdstuk 2 Aanpak (materiaal en methoden)

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de antwoorden op de deelvragen zijn gevonden om zo de hoofdvraag te hebben kunnen beantwoorden. Per deelvraag wordt beschreven hoe en wat daarvoor is gedaan.

2.1. Hoofd- en deelvragen

“Waarom kiezen jongeren voor plantaardig voedsel?”

De hoofdvraag is beantwoord middels onderstaande deelvragen.

1. “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”
2. “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”
3. “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”
4. “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”
5. “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

2.1.1. Materiaal en methoden

Hieronder wordt per deelvraag weergegeven welke variabelen onderzocht zijn en op welke wijze deze variabelen zijn onderzocht.

1. “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”

De variabele ‘eetpatroon jongeren’ werd gemeten door middel van vier vragen via een online enquête (zie Bijlage 1, Bijlage 3). Op basis van verschillende literatuurbronnen (Voedingscentrum, 2021; Wageningen University & Research, 2021) zijn deze enquêtevragen opgesteld waarmee kwalitatief onderzoek is uitgevoerd. De respondenten werden naar hun perceptie gevraagd bij de mate waarin zij beïnvloed worden door supermarkten, politiek en media op hun eetpatroon. De respondenten beoordeelden de vragen middels een ‘multiple choice’ antwoordcategorie of middels een open antwoordcategorie.

De data is verzameld via Google Forms. In Excel is de data geanalyseerd waarna de analyse zowel beschrijvend als visueel (middels figuren) is weergegeven.

2. “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”

De variabelen ‘klimaatdiscussie’ en ‘plantaardig eetpatroon’ werden gemeten door middel van twee vragen via een online enquête (zie Bijlage 1, Bijlage 3). Op basis van verschillende literatuurbronnen (Voedingscentrum, 2021; Wageningen University & Research, 2021; Groeneveld, 2020; Milieu centraal, 2020) zijn deze enquêtevragen opgesteld waarmee kwalitatief onderzoek is uitgevoerd. De respondenten werden naar hun perceptie gevraagd op welke wijze de klimaatdiscussie de keuze voor een plantaardig eetpatroon beïnvloed. De respondenten beoordeelden de vragen middels een ‘multiple choice’ antwoordcategorie.

De data is verzameld via Google Forms. In Excel is de data geanalyseerd waarna de analyse zowel beschrijvend als visueel (middels figuren) is weergegeven.

3. “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”

De variabelen ‘invloed media’ en ‘plantaardig eetpatroon’ werden gemeten door middel van drie vragen via een online enquête (zie Bijlage 1, Bijlage 3). Op basis van verschillende literatuurbronnen (Voedingscentrum, 2021; Wageningen University & Research, 2021; Groeneveld, 2020; Smits, 2021) en onderzoek naar de programma’s van diverse politieke partijen, zijn deze enquêtevragen opgesteld waarmee kwalitatief onderzoek is uitgevoerd. De respondenten werden naar hun perceptie gevraagd of en op welke wijze zij beïnvloed worden door (social) media bij de keuze voor plantaardig eiwit. De respondenten beoordeelden de vragen middels een ‘multiple choice’ antwoordcategorie of middels een open antwoordcategorie.

De data is verzameld via Google Forms. In Excel is de data geanalyseerd waarna de analyse zowel beschrijvend als visueel (middels figuren) is weergegeven.

4. “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan een betere leefomstandigheden voor de mens?”

De variabelen ‘plantaardig dieet’ en ‘betere gezondheid en milieu’ werden gemeten door middel van twee vragen via een online enquête (zie Bijlage 1, Bijlage 3). Op basis van verschillende literatuurbronnen (Voedingscentrum, 2021; Wageningen University & Research, 2021), zijn deze enquêtevragen opgesteld waarmee kwalitatief onderzoek is uitgevoerd. De respondenten werden naar hun perceptie gevraagd of zij voor een plantaardig dieet zouden kiezen als zij hiermee kunnen bijdragen aan een betere leefomstandigheden voor de mens. De respondenten beoordeelden de vragen middels een ‘multiple choice’ antwoordcategorie.

De data is verzameld via Google Forms. In Excel is de data geanalyseerd waarna de analyse zowel beschrijvend als visueel (middels figuren) is weergegeven.

5. “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

De variabele ‘alternatieven voor zuivel en vlees’ werd gemeten door middel van zes vragen via een online enquête (zie Bijlage 1, Bijlage 3). Op basis van verschillende literatuurbronnen (Rijksoverheid, 2020; Vogelzang, 2020; Wageningen University & Research, 2017), zijn deze enquêtevragen opgesteld waarmee kwalitatief onderzoek is uitgevoerd. De respondenten werden naar hun perceptie gevraagd welke factoren van invloed zijn op de opmars van alternatieven voor dierlijk eiwit. De respondenten beoordeelden de vragen middels een ‘multiple choice’ antwoordcategorie.

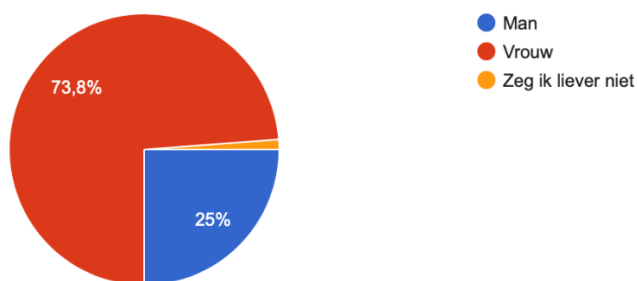
De data is verzameld via Google Forms. In Excel is de data geanalyseerd waarna de analyse zowel beschrijvend als visueel (middels figuren) is weergegeven.

Hoofdstuk 3 Resultaten

3.1. Gegevensverzameling

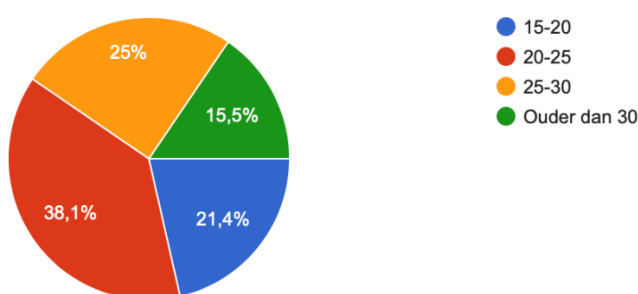
Als voorbereiding op het onderzoek is literatuuronderzoek toegepast waarmee informatie is verzameld over de beweegredenen van jongeren naar de keuze bij plantaardig voedsel. De vragenlijst is middels een online enquête onder de doelgroep uitgezet. Respondenten zijn geïnformeerd over de algemene doelstellingen van het onderzoek. Respondenten beantwoordden in totaal 15 vragen behorend bij de variabelen 'plantaardig voedsel', 'vegetarisch eetpatroon', 'veganistisch eetpatroon', 'eetpatroon jongeren', 'klimaatdiscussie', 'invloed media op plantaardig eiwit', 'plantaardig dieet en betere gezondheid en milieu' en 'alternatieven voor zuivel en vlees'.

De enquête telt 84 respondenten. De enquête is via social media (Instagram) uitgezet onder (voornamelijk) jongeren onder de 30 jaar. Wat opvalt is dat veel meer vrouwen dan mannen de tijd hebben genomen om de vragen te beantwoorden. In Figuur 1 wordt het geslacht in percentages weergegeven.



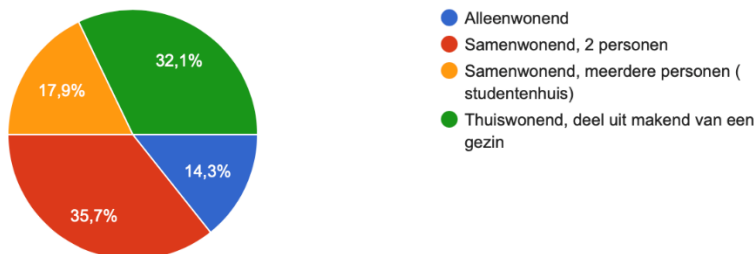
Figuur 1. Geslacht weergegeven in percentages

Het merendeel van de respondenten valt in de leeftijdscategorie van 20 – 25 jaar. In Figuur 2 wordt de leeftijd in categorieën weergegeven met bijbehorende percentages.



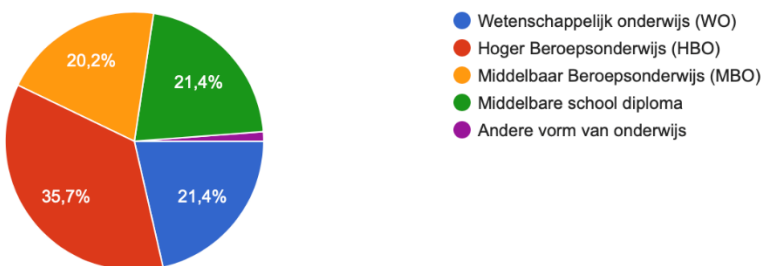
Figuur 2. Leeftijd in categorieën weergegeven met bijbehorende percentages

Het overgrote deel van de respondenten woont samen met een of meerdere personen. In Figuur 3 wordt de woonsituatie in categorieën weergegeven met bijbehorende percentages.



Figuur 3. Woonsituatie in categorieën weergegeven met bijbehorende percentages

Tot slot heeft meer dan 50% van de respondenten een hbo-opleiding of hoger afgerond. In Figuur 4 wordt het opleidingsniveau in categorieën weergegeven met bijbehorende percentages.



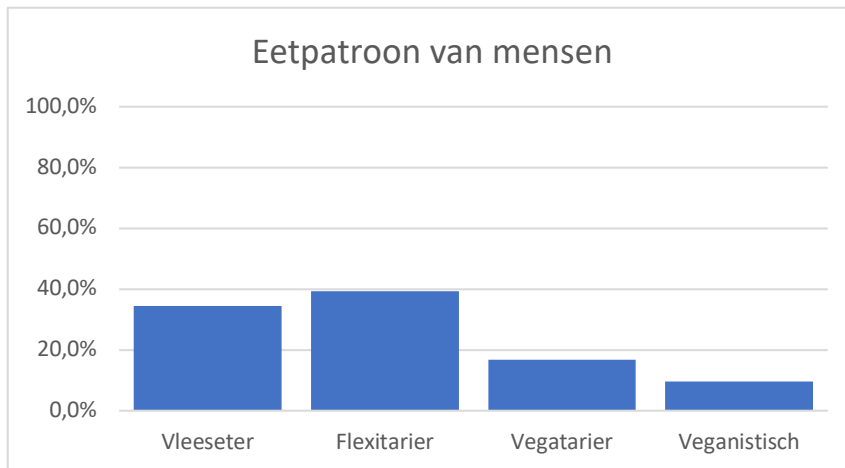
Figuur 4. Opleidingsniveau in categorieën met bijbehorende percentages

3.2. Resultaten per deelvraag

Hieronder worden de resultaten per deelvraag weergegeven.

3.2.1. “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”

Het merendeel van de respondenten (39,3%) geeft aan zichzelf onder de categorie ‘flexitariër’ te scharen. 34,5% van de respondenten geeft aan zichzelf als een ‘vleeseter’ te beschouwen. Het overige deel van de respondenten valt onder de categorieën ‘vegetarisch’ en ‘veganistisch’. In onderstaande figuur 5, is dit af te lezen.



Figuur 5. Eetpatronen in categorieën van mensen met bijbehorende percentages.

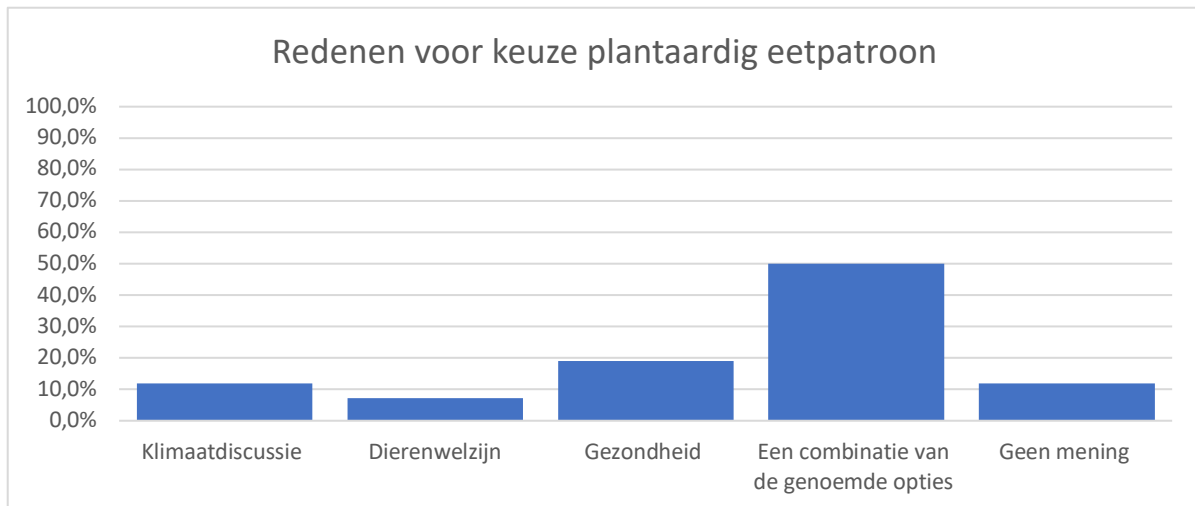
Uit de resultaten blijkt dat voor de meerderheid van de respondenten (34,5%) geldt dat de partner de eetkeuze (mede) bepaalt. Voor 27,4% van de respondenten geldt dat ouders deze keuze bepalen. Huisgenoten en social media bepalen voor 36,9% van de respondenten de eetkeuze.

Van de respondenten geeft 36,9% aan dat het maken van reizen geen invloed heeft gehad op de ontwikkeling van het eetpatroon van respondenten. Uit de resultaten blijkt wel dat de respondenten tijdens hun reis nieuwe variaties en recepten opdoen. Zo wordt aangegeven (middels open antwoordcategorie) “Ik ben bekender geworden met exotische producten”, “Tijdens buitenlandse reizen ervaar ik dat in Nederlandse restaurants weinig variatie is” en “In Australië heb ik gemerkt dat wanneer ik lichter eet of vaker fruit eet bij de maaltijd, ik meer energie heb”.

Respondenten maakten daarnaast opmerkingen over plantaardig voedsel, zoals “Laten we met elkaar meer bewustzijn creëren bij voedselkeuzes”, “Go vegan!”, “Je kan zo lekker eten maken zonder vlees of vis zonder dat er dieren op wat voor manier dan ook hoeven te lijden” of “Ik ben bereid om minder vlees te eten maar ik vind een vleesvervanger, zoals Vales, geen gezond alternatief. Dan eet ik liever iets met kaas of ei als vervangend product. Een vleestaks lijkt mij zeker goed, maar laat het dan terechtkomen bij de boeren om hun bedrijfsvoering aan te passen in plaats van dat het terechtkomt bij de overheid”.

3.2.2. “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”

Het merendeel van de respondenten (71,4%) kiest bewust voor dierlijke of plantaardige eiwitten om zich fit en gezond te voelen. De helft van de respondenten (50%) geeft aan dat een combinatie van klimaatdiscussie, dierenwelzijn en gezondheid redenen zijn om een alternatief te kiezen voor zuivel en/of vlees. Onderstaande figuur 6 geeft dit aan.



Figuur 6. Redenen in categorieën voor plantaardig eetpatroon met bijbehorende percentages.

3.2.3. “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”

Bijna 60% (58,3%) van de respondenten geeft aan zich niet beïnvloed te voelen door (social) media bij het maken van keuzes voor dierlijk of plantaardig eiwit. Voor de respondenten (41,7%) die zich wel beïnvloed voelen door (social) media gaven het volgende aan “Veel documentaires via bijvoorbeeld Netflix geven te denken over ons huidige voedselsysteem”, “Door middel van reclame en een ideaalbeeld word ik onbewust beïnvloed over wat gezond is” of “Dankzij reclames overweeg je nieuwe producten te proberen”.

Daarnaast blijkt uit de resultaten dat de meerderheid van de respondenten (57,1%) door zowel supermarkten, horeca als evenementen worden beïnvloed voor de keuze van plantaardig eiwit.

3.2.4. “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”

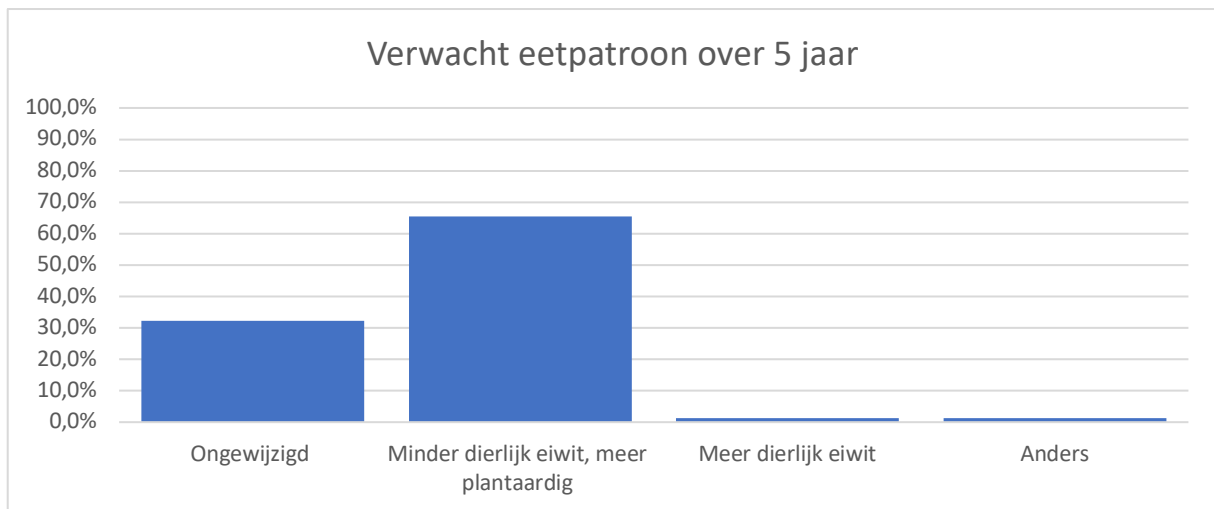
Voor 65,5% van de respondenten geldt dat zij worden beïnvloed door het gegeven van twee dagen per week minder vlees eten in een jaar al 130 kilo CO₂ wordt bespaard. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat voor 67,9% van de respondenten geldt dat zij hun watervoetafdruk willen verkleinen door iets vaker voor plantaardige producten te kiezen.

3.2.5. “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

Een vleestaks zou voor 40,5% van de respondenten invloed hebben op hun keuze voor dierlijk of plantaardig eiwit. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat 81% van de respondenten openstaat voor alternatieven van dierlijk eiwit zoals vleesvervangers en plantaardige melk. Van de respondenten geeft 46,4% aan dat uitgaande van drie maaltijden per dag er twee maaltijden zijn die plantaardige eiwitten bevatten. Op de vraag hoeveel van de maaltijden dierlijke eiwitten bevatten zijn de antwoorden verdeeld, merendeel van de respondenten (34,5%) geeft aan dat het om twee maaltijden gaat.

Uit de resultaten blijkt dat voor 55,4% van de respondenten geldt dat smaak de belangrijkste voorwaarde is waarop de aankoop van vleesvervangers wordt gedaan.

Het merendeel van de respondenten (65,5%) geeft aan over 5 jaar te verwachten dat hun eetpatroon ten opzichte van het heden uit minder dierlijk eiwit en meer plantaardig eiwit bestaat, zoals onderstaand figuur 7 laat zien.



Figuur 7. Verwacht eetpatroon in categorieën over 5 jaar met bijbehorende percentages.

Hoofdstuk 4 Discussie

Het onderzoek richt zich op de verschuiving van eiwitconsumptie van dierlijk naar plantaardig onder Nederlandse jongeren tot 30 jaar. Daarbij richt het onderzoek zich op de motivatie en beweegredenen van deze doelgroep en op welke wijze zij worden aangezet tot het maken van plantaardige keuzes. Allereerst worden in de discussie de resultaten besproken en geïnterpreteerd. Per deelvraag volgt een korte samenvatting. Vervolgens wordt op het uitgevoerde onderzoek kritisch gereflecteerd.

Deelvraag 1: “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”

Iedere dag vlees eten is geen standaard meer blijkt zowel uit de resultaten als ook uit eerder onderzoek. Hieruit bleek namelijk dat steeds meer mensen ervoor kiezen om plantaardig te eten. Het aantal flexitariërs, vegetariërs en veganisten neemt hierdoor toe (Voedingscentrum, 2020). Dit ligt in lijn met het uitgevoerde onderzoek waaruit bleek dat het merendeel flexitariër is en daarom meerdere keren per week geen vlees eet. Opmerkelijk is dat uit de resultaten blijkt dat men in hun voedingskeuzes niet (bewust of direct) beïnvloed wordt door vakanties. Toch lijkt er sprake te zijn van onbewuste of indirecte beïnvloeding doordat maaltijden thuis toch (deels) gebaseerd worden op (vegetarische of veganistische) recepten en ingrediënten uit andere landen. Dit is een interessant inzicht aangezien dit niet uit het literatuuronderzoek bleek.

Deelvraag 2: “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”

Voor wat betreft de keuze voor een plantaardig alternatief voor zuivel en/of vlees komen de resultaten overeen met eerder onderzoek (Wageningen University & Research, 2017). Van invloed op de keuze is een combinatie van klimaatdiscussie, dierenwelzijn en gezondheid. Daarnaast speelt ook gezondheid en zich ‘fit willen voelen’ een rol bij het kiezen voor dierlijke of plantaardige eiwitten. Eerder onderzoek onderschreef dit al (Wageningen University & Research, 2021; Voedingscentrum, 2021). Men lijkt bewust te kiezen voor dierlijke of plantaardige eiwitten om zich fit en gezond te voelen.

Deelvraag 3: “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”

In tegenstelling tot eerder onderzoek van Mikkers (2020) waaruit blijkt dat de overheid en de media de voedingskeuzes van de consument proberen te verschuiven naar een meer plantaardig voedingspatroon, blijkt uit de resultaten dat het merendeel zich niet beïnvloed voelt door (traditionele) media bij het maken van keuzes voor dierlijk of plantaardig eiwit. Mogelijk dat jongeren zich niet (volledig) bewust zijn van de totale beïnvloedingscontext en de belangen van de overheid hierin. Een andere mogelijke verklaring is dat de beïnvloeding van jongeren via andere kanalen verloopt. Zo blijkt uit het onderzoek sprake te zijn van beïnvloeding via sociale media op de keuze voor plantaardig eiwit. Documentaires op Netflix, reclames van nieuwe producten op Facebook of Instagram en het volgen van influencers zorgen voor nieuwsgierigheid naar het plantaardige product. Ook blijkt uit het onderzoek dat jongeren door zowel supermarkten, horeca als evenementen worden beïnvloed. Deze resultaten leiden tot een verdieping van de invloed van de media, doordat de uitkomsten inzicht geven in de invloedrijke rol van met name sociale media en activiteiten waar het product fysiek kan worden ervaren (zoals tijdens een evenement).

Deelvraag 4: “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”

Uit eerder onderzoek blijkt dat het eten van meer plantaardige producten en minder dierlijke producten niet alleen voordelen heeft voor je gezondheid, maar ook voor het milieu. Zo wordt er veel energie, grondstoffen en water bespaard als er meer groente en minder vlees wordt gegeten (Natuur & Milieu, 2020). Uit de resultaten blijkt dat men wordt beïnvloed door het gegeven van twee dagen per week minder vlees eten in een jaar al 130 kilo CO₂ wordt bespaard. Daarnaast blijkt het willen verkleinen van de watervoetafdruk van invloed te zijn in de keuze voor het frequenter eten van plantaardige producten. Jongeren lijken hiermee graag hun dieet aan te passen als dit van positief effect is op de leefomstandigheden voor de mens.

Deelvraag 5: “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

Volgens Wageningen University & Research (2021) zijn er veel initiatieven en wordt er goed onderzoek gedaan naar alternatieven voor dierlijke eiwitten, en toch verandert het voedingspatroon van mensen in de praktijk maar heel langzaam. Daarentegen blijkt uit de resultaten dat men over 5 jaar wel degelijk verwacht dat hun eetpatroon ten opzichte van het heden uit minder dierlijk eiwit en meer plantaardig eiwit bestaat. Dit zou betekenen dat de transitie naar plantaardig eiwit zich toch op relatief korte termijn inzet.

Uit eerder onderzoek van het Voedingscentrum (2020) blijkt de stimulans voor duurzame en gezonde voedselkeuzes te bestaan uit de zorg of gezond eten in de toekomst nog wel betaalbaar is en of er in de toekomst nog wel voldoende eten is. Daarentegen blijkt uit de resultaten dat de stimulans voortkomt uit de bereidheid meer te willen betalen voor een gezond product. De smaak van het product is hierin wel bepalend. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat men liever ziet dat plantaardig eiwit uit de eigen regio komt en dus een minimale footprint heeft. Nieuwe eiwitbronnen zijn in Nederland volop in ontwikkeling (Wageningen University & Research, 2021; Engwerda, 2021). Het belang van verdere ontwikkeling waarbij hoogwaardig eiwit geproduceerd wordt waar ook de consument woonachtig is, moet hierin een grote rol blijven spelen, zo blijkt ook uit de resultaten van het uitgevoerde onderzoek.

Reflectie op het uitgevoerde onderzoek

Proces

Voorafgaand aan het onderzoek is veel literatuuronderzoek uitgevoerd waarbij getracht is onderzoek te verzamelen vanuit verschillende invalshoeken. Vervolgens is deze informatie kritisch geanalyseerd. Hierbij is in gedachten gehouden wie het onderzoek heeft gedaan, hoe oud het is en onder welke doelgroep het heeft plaatsgevonden.

Belangrijk was om het onderzoek af te bakenen door te richten op de doelgroep jongeren onder 30 jaar en te richten op transitie naar plantaardig eiwit in het algemeen. In een volgend onderzoek is het van belang dit al in een eerder onderzoek stadium te doen.

Hoewel gedurende het onderzoek voldoende en betrouwbare gegevens verzameld zijn, was het een waardevolle aanvulling geweest om de theorie samen te brengen in de praktijk door middel van een stage bij (bijvoorbeeld) De Vegetarische Slager of Garden Gourmet. Zodat inzage verkregen kon worden in hun strategische keuzes ten aanzien van dierlijk en plantaardig eiwit naar de toekomst toe.

Methode

Hoewel de respons op de enquête uit 84 respondenten bestond en de indruk was dat de enquête serieus beantwoord is, was vooraf op een aantal vragen een ander resultaat verwacht. Wellicht hadden de vragen nog meer verfijnd kunnen worden. Angst was dat respondenten zouden afhaken wanneer de enquête te lang zou zijn of te veel input zou vragen.

Het onderzoek had wellicht andere resultaten laten zien wanneer de enquête uitgezet was onder de doelgroep jongeren onder de 30 jaar over heel Nederland, met een mix van lage en hoge inkomens en lager en hoger opgeleiden. Daarnaast was het wellicht interessant geweest om kwalitatief onderzoek (enquête) te combineren met kwantitatief onderzoek, zodat middels statisch onderzoek verbanden tussen de onderlinge resultaten gelegd hadden kunnen worden.

Hoofdstuk 5 Conclusie & Aanbevelingen

Conclusie

Het onderzoek richt zich op de verschuiving van eiwitconsumptie van dierlijk naar plantaardig onder Nederlandse jongeren tot 30 jaar. Daarbij richt het onderzoek zich op de motivatie en beweegredenen van deze doelgroep en op welke wijze zij worden aangezet tot het maken van plantaardige keuzes. In onderliggend hoofdstuk worden allereerst de belangrijkste conclusies getrokken waarmee de deelvragen en vervolgens de hoofdvraag beantwoord worden. Daarnaast worden aanbevelingen gedaan voor de praktijk en voor toekomstig onderzoek.

Deelvraag 1. “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”

Jongeren lijken zich steeds bewuster te worden van wat zij (willen) eten. De keuze voor dierlijk versus plantaardig eiwit slaat steeds vaker uit naar plantaardig eiwit. Bestaand onderzoek toonde al aan dat deze verschuiving gaande is onder de Nederlandse bevolking (Voedingscentrum, 2020). Echter wat het uitgevoerde onderzoek uniek maakt is dat het aantoont dat een dergelijke verschuiving ook bij jongeren onder 30 jaar gaande is en wat hun specifieke motieven hiervoor zijn. Zo blijken een goede gezondheid en zich fit willen voelen bepalende motieven bij de keuze voor plantaardig eiwit. Daarnaast toont het uitgevoerde onderzoek aan dat jongeren zich onbewust of indirect lijken te laten beïnvloeden door (sociale) media, documentaires op Netflix, het aanbod van plantaardige producten in supermarkten of de plantaardige smaakbeleving in restaurants. Ook blijkt dat (verre) reizen en in aanraking komen met andere culturen onbewust of indirect van invloed zijn op hetgeen jongeren, eenmaal thuis, eten.

Deelvraag 2. “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”

Uit het onderzoek blijkt dat jongeren onder 30 jaar de klimaatdiscussie van invloed beschouwen op hun keuze voor een plantaardig eetpatroon. Niet alleen geven zij aan dat de transitie van dierlijke naar plantaardige eiwitten van belang is voor het klimaat, ook het aantal ‘foodmiles’ telt: de afstand die een product of ingrediënt aflegt naar het bord. Ook dierenwelzijn lijkt van invloed te zijn op de keuze voor een plantaardig eetpatroon onder jongeren. Deels wordt dit onderschreven in bestaand onderzoek van Wageningen University & Research (2017) waaruit bleek dat de klimaatdiscussie in algemene zin van invloed is op de keuze voor plantaardige alternatieven voor zuivel en/of vlees. Het uitgevoerde onderzoek laat daarnaast aanvullend zien dat het niet louter gaat om de klimaatdiscussie maar ook om dierenwelzijn en (opnieuw) de eigen gezondheid wat de keuze voor een plantaardig eetpatroon beïnvloed bij jongeren onder 30 jaar.

Deelvraag 3. “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”

Verschillende media zijn actief betrokken bij het uitdragen van de keuzes die consumenten kunnen maken bij het aanschaffen van producten, dierlijk dan wel plantaardig. Ook in supermarkten wordt volop aandacht gegeven aan plantaardige vleesvervangers en zuivelproducten. Mensen lezen erover en zien in de winkelschappen een steeds groter assortiment. In tegenstelling tot eerder onderzoek van Mikkers (2020) waaruit blijkt dat de overheid en de media de voedingskeuzes van de consument proberen te verschuiven naar een meer plantaardig voedingspatroon, blijkt uit het uitgevoerde onderzoek dat specifiek jongeren onder 30 jaar zich niet laten beïnvloeden door (traditionele) media bij het maken van keuzes voor dierlijk of plantaardig eiwit. Maar door wat dan wel? Het uitgevoerde onderzoek geeft het interessante inzicht dat het de nieuwe (sociale) media zijn (campagnes van influencers, reclames op Facebook of Instagram, korte documentairs op Netflix) die de

nieuwsgierigheid wekken voor het plantaardige product en de jongeren overhalen het plantaardige product te eten. Dit inzicht leidt tot een verdieping op de invloed van de media, doordat de uitkomsten inzichten geven in de invloedrijke rol van met name sociale media en activiteiten waar het product fysiek kan worden ervaren (zoals tijdens een evenement).

Deelvraag 4. “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”

Uit eerder onderzoek bleek al dat er veel energie, grondstoffen en water bespaard kunnen worden als er meer groente en minder vlees wordt gegeten (Natuur & Milieu, 2020). Door te kiezen voor een groter aandeel plantaardig in ons dieet verkleint de CO₂ afdruk en de watervoetafdruk. Door te kiezen voor voedsel uit de regio waarvoor zo min mogelijk transport nodig is draagt men bij aan een beter milieu. Het uitgevoerde onderzoek toont aan dat al deze factoren van invloed zijn op de keuzes voor een plantaardig dieet onder jongeren. Jongeren lijken verder vooruit te kijken en passen hun dieet dan ook graag aan als dit leidt tot betere toekomstige leefomstandigheden van de mens.

Deelvraag 5. “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

De opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten lijkt door verschillende factoren veroorzaakt te worden, zo blijkt uit het uitgevoerde onderzoek. De EU speelt hierin een rol door onder andere (groene) subsidies te verstrekken waarmee onderzoek naar alternatieven financieel wordt aangemoedigd. Ook de Nederlandse politiek oefent invloed uit door bijvoorbeeld initiatief te nemen voor het invoeren van bijvoorbeeld een vleestaks of suikertaks, of juist het kopen van groenten financieel aantrekkelijker te maken door de btw hierop te verlagen. Ook de consument zelf lijkt meer open te staan voor alternatieven doordat men steeds vaker in aanraking komt met vegetarische of veganistische recepten tijdens (verre) reizen en diverse contacten in de multiculturele samenleving. Het uitgevoerde onderzoek toont daarnaast aan dat documentaires of live beelden van recente natuurrampen ervoor zorgen dat, met name jongeren onder 30 jaar, aan het denken worden gezet hoe we in de toekomst beter met elkaar, de natuur en dierenwelzijn om kunnen gaan.

Hoofdvraag “Waarom kiezen jongeren voor plantaardig voedsel?”

Jongeren zijn zich bewust van een wereld welke kwetsbaar is. De huidige manier van leven lijkt niet langer meer de meest duurzame te zijn. Jongeren willen dan ook bijdragen aan een betere wereld door bewuste keuzes te maken. Eten en drinken is een dagelijkse noodzaak. Bewuste dagelijkse keuzes ten aanzien van eten en drinken kunnen een groots effect hebben op onder andere waterverbruik en CO₂ uitstoot, wat bijdraagt aan een beter milieu voor mens en dier. Tegelijkertijd blijkt uit het uitgevoerde onderzoek dat jongeren niet alleen hun steentje willen bijdragen aan een beter milieu en dierenwelzijn, maar ook de eigen gezondheid speelt een grote rol bij de keuze voor plantaardig voedsel. Centraal lijkt te staan dat jongeren zich fit willen voelen in een wereld die bovendien ‘gezond’ is voor toekomstige generaties met een leefomgeving waar ook ruimte is voor natuur en dier.

Aanbevelingen

Hieronder volgen aanbevelingen voor de praktijk en voor toekomstig onderzoek. Het onderzoek brengt verschillende praktische implicaties voort voor Agrifirm (en andere bedrijven in de foodindustrie), overheden/politiek, jongeren en andere geïnteresseerden in de transitie naar plantaardig voedsel.

Agrifirm

De slogan van Agrifirm is: “Een verantwoorde voedselketen voor toekomstige generaties”. Dit betekent dus dat Agrifirm ook in de toekomst van meerwaarde wil zijn voor de leden van Agrifirm. Uit mijn onderzoek komt naar voren dat veel jongeren plantaardiger gaan eten. Voor een bedrijf als Agrifirm die veel van zijn omzet haalt uit de veevoederindustrie kan dit op middellange termijn grote gevolgen gaan hebben voor het bedrijf. Van de jongeren geeft namelijk 40% aan dat indien er een vleestaks wordt ingevoerd zij mogelijk hierdoor nog minder vlees gaan eten. Wel geven veel jongeren aan dat ze ook bezig zijn met waar het plantaardig eiwit dan geteeld wordt en hoeveel kilometers dit eiwit moet afleggen naar de eindgebruiker. Bijna 70% geeft aan dat het verbruik van water een belangrijke keuze is om minder vlees te eten. Als plantaardig eiwit dan een grotere foodprint krijgt dan dierlijk eiwit verliest dit zijn steun.

Wellicht ligt hierin dan ook de grootste kansen voor de Nederlandse boer om (nieuwe) eiwithoudende gewassen te gaan telen. Agrifirm kan hierin teelt advies geven en kan zo zorgen voor nieuwe omzetkansen. Het is van belang dat Agrifirm het eerlijke verhaal deelt met zijn achterban ondanks dat deze achterban op dit moment mede bestaat uit bedrijven die compleet afhankelijk zijn van het produceren van vlees tegen een zo laag mogelijke kostprijs. Het is daarom ook noodzakelijk dat Agrifirm zijn leden een alternatief wil en kan geven, denk bijvoorbeeld aan het telen van nieuwe eiwithoudende gewassen. Daarvoor zal Agrifirm dan ook proberen gezamenlijk afzet te creëren voor deze gewassen. Door samenwerkingen zou het mooi zijn als er nieuwe producten ontwikkeld kunnen worden. Door een transitie gezamenlijk aan te pakken komt de boer niet alleen te staan en houden we een leefbaar en ontwikkeld agrarisch gebied. Bij grote veranderingen wordt er in veel gevallen gekeken naar de overheid. In deze transitie naar meer plantaardig eiwit is het belangrijk dat de overheid een goed en duidelijk beleid schetst voor de aankomende twintig jaar zodat boeren en jonge agrarische bedrijfsopvolgers hierop kunnen voorbereiden. De Vegetarische Slager heeft in de media diverse keren opgeroepen om goede ideeën te belonen als die met dat bedrijf gedeeld worden. Dit laat zien dat het bedrijf graag gezamenlijk wil optrekken. De overheid en de rest van het bedrijfsleven kan hier een voorbeeld aan nemen. De beste ideeën komen tenslotte vaak niet van bovenaf maar vanuit de samenleving. Veel respondenten geven dat ook aan in het onderzoek. Nieuwe gerechten worden zelden tot nooit overgenomen van reclames op tv maar worden veel overdragen op huisgenoten onderling of worden gedeeld op werk of sociale bijeenkomsten.

Aanbevelingen voor concrete acties:

- Agrifirm dient nu in te spelen op de transitie naar plantaardig eiwit door zich voornamelijk te richten op teeltadviezen voor eiwithoudende gewassen en zich hiermee te onderscheiden in de markt.
- Door middel van eerlijke voorlichting en door inzicht te geven in toekomstige consumententrends kan Agrifirm een belangrijke rol spelen in het overtuigen van boeren om niet langer gefocust te blijven op traditionele landbouw, maar juist tijdig om te schakelen naar landbouw waar de focus op duurzame eiwitteelt ligt.
- Het opzetten van een netwerk waarin actief aan innovaties wordt samengewerkt tussen overheid, agrarische ondernemers en bedrijven in de foodindustrie. Vraag en aanbod en financiële middelen worden hierin samengebracht om zo tot ontwikkeling te komen van (nieuwe) plantaardige producten.

Overheid

Een mogelijkheid is dat de overheid zich ermee gaat ‘bemoeien’ om voor een gezonder en duurzamer consumptiepatroon te zorgen. Deels kan dit door indirecte maatregelen zoals voorlichting of door regelgeving omtrent de milieugebruiksruimte. Dat laatst wordt in Nederland al gedaan. Overheden kunnen ook kiezen voor directe maatregelen zoals btw-korting op plantaardige alternatieven of een vorm van vleesbelasting (vleestaks).

Vanuit de overheid worden er subsidies verstrekt. Misschien moeten deze zich nog meer richten op de ontwikkeling van plantaardig eiwit om zo te komen tot een duurzamer voedingspatroon. Voorlichting vanuit de overheid over gezonde keuzes ten aanzien van voeding is van nut maar kan en moet beter zodat de doelgroepen beter worden aangesproken.

Aanbevelingen voor concrete acties:

- De overheid dient de wijze waarop subsidies zijn opgebouwd te herzien. Subsidies moeten op een makkelijke wijze aangevraagd kunnen worden en dienen gericht te zijn op het stimuleren van innovaties ten aanzien van plantaardig eiwit.
- De voorlichting van de overheid moet vernieuwender. Uit het onderzoek blijkt dat jongeren zich niet langer via traditionele media laten beïnvloeden of voorlichten, maar uitsluitend via sociale media. De overheid doet er verstandig aan haar boodschap te richten op jongeren via Facebook en Instagram. Daarnaast dienen traditionele campagnes vervangen te worden door campagnes via populaire influencers.

Jongeren

Jongeren staan op diverse manieren met elkaar in contact. Via studie, vriendschappen, sport, festivals en reizen maken ze elkaar deelgenoot van ervaringen. Gezond leven, voedselkeuzes en ervaringen worden met elkaar gedeeld. Wanneer men positief is over een product en/of maaltijd en dit wordt gedeeld met elkaar, draagt dit bij aan een positief imago voor plantaardig eiwit. Uit het uitgevoerde onderzoek blijkt immers dat jongeren zich het meest laten inspireren door elkaar en hun omgeving via sociale media.

Aanbevelingen voor concrete acties:

- Organiseer evenementen waarbij jongeren betrokken worden bij de voedseltransitie en geënthousiasmeerd worden om innovatieve ideeën aan te dragen. Een “Dragons’ Den” evenement is hier een voorbeeld van.
- Het ontwikkelen van een app speciaal voor jongeren waarin voedselkeuzes worden toegelicht en recepten gedeeld kunnen worden kan bijdragen aan de onderlinge, positieve beïnvloeding voor plantaardige voedselkeuzes.

Toekomstig onderzoek

Hoewel het onderzoek bepaalde beperkingen heeft, biedt ze vooruitzichten en aanwijzingen voor toekomstig onderzoek. Ten eerste, hoewel de enquête overtuigend is, wordt het beperkt tot een bepaalde regio (midden Nederland) en veelal hoogopgeleiden. De resultaten zijn mogelijk beïnvloed door aspecten die specifiek zijn voor deze regio en opleidingsniveau. Toekomstig onderzoek uitgevoerd binnen alle Nederlandse regio’s en uitgevoerd onder verschillende opleidingsniveaus en culturele achtergronden, welke bovendien met hun voedingskeuzes in de tijd gevolgd worden, zou zeer waardevol zijn.

Bronnenlijst

Cuijpers, W. J. M., Keijzer, P., & Heupink, D. T. (2021). Flevo Veldboon - Eindrapportage 2020. *Louis Bolk Instituut*. Published.

<https://www.louisbolk.nl/sites/default/files/publication/pdf/flevoveldboon.pdf>

Groeneveld, M. (2020, 20 februari). *Alles wat je moet weten als je (meer) plantaardig wilt gaan eten*. Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://simplecheck.nl/blog/plantaardig-eten/>

Kampers, F. W. H., & Fresco, L. O. (2017). Food Transitions 2030. *Wageningen University & Research*, 1–63. https://www.wur.nl/upload_mm/a/6/0/c2f49059-642e-4699-8be5-286ebb776557_FoodTransitions2030-A5-LR.pdf

Milieu Centraal. (2020). Vlees en de impact op het klimaat. <https://www.milieucentraal.nl/eten-endrinken/milieubewust-eten/vlees/>

Natuur & Milieu. (2020, 29 september). *Drie heerlijke lunchrecepten voor onderweg*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.natuurenmilieu.nl/blog/alles-wat-je-moet-weten-over-eenplantaardig-voedingspatroon/>

Natuur & Milieu. (2019, oktober). *Vegamonitor 2019*. Kien Onderzoek. https://www.natuurenmilieu.nl/wp-content/uploads/2019/11/Natuur-Milieu-Vegamonitor-2019-RAPP_e1.pdf

Nederland Voedselland. (2021, 24 februari). *Hoe krijg je jongeren aan gezonde voeding?* Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.nederlandvoedselland.nl/artikel/hoe-krijgje-jongeren-aan-gezonde-voeding/>

Nederlands Jeugdinstituut. (2020, 26 juni). *Eten - Cijfers | Nji*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Cijfers-peronderwerp-Eten>

Nieuwenhuis, E. (2017, 10 februari). *Een beetje veeteelt is júist duurzaam (en nog 3 inzichten over vlees)*. Geraadpleegd op 15 mei 2021, van <https://decorrespondent.nl/6176/een-beetje-veeteelt-is-juist-duurzaam-en-nog-3-inzichten-over-vlees/87677318432-d4a390aa>

Rijksdienst voor ondernemend Nederland. (2021). *Ontwikkeling rundvleesreplica en rundvleesfamilie | RVO.nl | Rijksdienst*. Geraadpleegd op 13 mei 2021, van <https://www.rvo.nl/subsidiesregelingen/projecten/ontwikkeling-rundvleesreplica-en-rundvleesfamilie>

Rijksoverheid. (2020). *Verschuiving naar een meer plantaardig eetpatroon | Compendium voor de Leefomgeving*. Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://www.clo.nl/indicatoren/nl0598-duurzamer-eetpatroon->

RIVM. (2018). *Wat ligt er op ons bord?: Veilig, gezond en duurzaam eten in Nederland | RIVM*. Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://www.rivm.nl/publicaties/wat-ligt-er-op-ons-bord-veiliggezond-en-duurzaam-eten-in-nederland>

Schreijen, S., Smit, H., & Hilgeman, M. (2021). *De eiwittransitie is nog maar net begonnen*. Geraadpleegd van <https://www.rabobank.nl/kennis/d011155842-de-eiwittransitie-is-nog-maar-net-begonnen>

Serail, E.B.E.P. (2019, 29 oktober). *Iedereen vegetariër? Dat is helemaal niet nodig voor een beter*

milieu. Geraadpleegd op 1 april 2021, van <https://www.quest.nl/natuur/milieu/a29619667/vegetarier-beter-milieu-niet-nodig/>
Sikkema, A. (2017, 14 september). *Onderzoeksagenda voor een beter voedselsysteem*.
resource.wageningenur.nl. <https://resource.wur.nl/nl/show/Onderzoeksagenda-voor-een-betervoedselsysteem.htm>

Smits, D. (2021, 24 maart). *Waarom we vaker plantaardig zouden moeten eten*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van https://www.volkskrant.nl/eten-en-drinken/waarom-we-vaker-plantaardig-zoudenmoeteneten~b54d5996/?utm_campaign=shared_earned&utm_medium=social&utm_source=email

Stichting even geen vlees. (2021, 6 januari). *Wat is duurzamer: kringlooplandbouw of vegan landbouw?* Geraadpleegd op 1 april 2021, van <https://evengeenvlees.nl/blog-article-35612-wat-isduurzamer-kringlooplandbouw-of-vegan-landbouw/>

van Assen, M. (2020, 19 mei). *Plan Timmermans: Europeanen moeten anders gaan eten*. Geraadpleegd op 10 mei 2021, van <https://www.ad.nl/buitenland/plan-timmermans-europeanenmoeten-anders-gaan-eten~a99707d5/>

Gerritsen, D. (2021, 17 maart). *Kieswijzer Voedsel Dierenwelzijn en Landbouw door Vegetariersbond / Vegetariersbond*. Geraadpleegd op 25 mei 2021, van <https://www.vegetariers.nl/organisatie/artikelen-blogs/kieswijzer-voedsel-dierenwelzijn-landbouwvegetariersbond>

VitEducatief. (2020). *Voor- en nadelen van een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon*. Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://viteducatief.nl/vegetarisch-veganistischvoedingspatroon/>

Voedingscentrum. (2021). *Hoe ziet het Voedingscentrum de eiwittransitie?* Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/vragen-aan-hetvoedingscentrum/verhouding-plantaardig-en-dierlijk-eiwit.aspx>

Voedingscentrum. (2020). *Meer dan de helft van de Nederlanders is "flexitariër"*. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persmappen/persmap-eetpatronen-van-verschillendesociale-milieus-duurzaamheid-en-voedselverspilling/meer-dan-de-helft-van-de-nederlanders-isflexitariër.aspx>

Vogelzang, L. D. G. (2020, 20 oktober). *De opkomst van de voedseltransitie: van dierlijk naar plantaardig eiwit*. Geraadpleegd op 20 mei 2021, van <https://facetadvies.nl/kennisbank/de-opkomstvan-de-voedseltransitie-van-dierlijk-naar-plantaardig-eiwit/>

Wageningen University & Research. (2021). *Eiwittransitie*. Geraadpleegd op 23 mei 2021, van <https://www.wur.nl/nl/show/Dossier-Eiwittransitie.htm>

Bijlagen

Bijlage 1 Vragenlijst

Om de deelvragen te kunnen beantwoorden zijn de volgende enquêtevragen gebruikt.

1. Demografische vragen
2. Wat is jouw geslacht?
3. Wat is jouw leeftijd?
4. Persoonlijke woonsituatie
5. Wat is jouw hoogst afgeronde opleiding?

Deelvraag 1: “Waarom verandert het eetpatroon van mensen?”

- a. Onder welke categorie (vleeseter, flexitariër, vegetarisch, veganistisch) val jij?
- b. Eten is vaak een sociale bezigheid. Vaak wordt overlegd wat er gegeten gaat worden. Keuzes worden gemaakt op basis van diverse voorkeuren. Door wat/wie wordt jouw keuze (mede) bepaald?
- c. Hebben reizen invloed gehad op de ontwikkeling van jouw eetpatroon? Zo ja, op welke manier?
- d. Welke overige opmerkingen over plantaardig voedsel heb jij nog?

Deelvraag 2: “Op welke manier heeft de klimaatdiscussie invloed op de keuze naar een plantaardig eetpatroon?”

- a. Graag voelen we ons fit en gezond. Hebben jouw keuzes voor de inhoud van jouw maaltijden daar mee te maken? Kies je bewust voor dierlijke of plantaardige eiwitten?
- b. Vanuit de klimaatdiscussie wordt men aangezet om te kiezen voor minder dierlijk eiwit in het voedingspatroon. Wat zijn of zouden jouw redenen zijn om een alternatief te kiezen voor zuivel en/of vlees?

Deelvraag 3: “Wat is de invloed van de media om de consument meer te laten kiezen voor plantaardig eiwit?”

- a. Word je beïnvloed door (social) media m.b.t. je keuze voor dierlijk of plantaardig eiwit?
- b. Zo ja, Hoe word je beïnvloed door (social) media?
- c. Op welke manier word je beïnvloed voor de keuze van plantaardig eiwit?

Deelvraag 4: “Hoe kan een meer plantaardig dieet bijdragen aan betere leefomstandigheden voor de mens?”

- a. Milieu Centraal meldt dat je met twee dagen minder vlees eten per week in een jaar al 130 kilo CO₂ kan besparen. Eet je vaker per week geen vlees en/of andere dierlijke producten dan bespaar je natuurlijk meer (Natuur & Milieu, 2019). Heeft dit gegeven invloed op jouw keuzes om meer plantaardig te eten?
- b. Plantaardige producten scoren relatief beter op gebruik van water en vallen hierdoor onder de (meer) milieuvriendelijkere keuze (Natuur & Milieu, 2019). Met dit gegeven zou je je watervoetafdruk willen verkleinen door iets vaker voor plantaardige producten te kiezen?

Deelvraag 5: “Waardoor wordt de opmars van alternatieven voor dierlijke eiwitten veroorzaakt?”

- a. Zou een vleestaks invloed hebben op jouw keuze voor dierlijk of plantaardig eiwit?
- b. Sta jij open voor alternatieven van dierlijk eiwit zoals vleesvervangers en plantaardige melk?
- c. Uitgaande van drie maaltijden per dag. Hoeveel van deze maaltijden bevatten gemiddeld dierlijke eiwitten?

- d. Uitgaande van drie maaltijden per dag. Hoeveel van deze maaltijden bevatten gemiddeld plantaardige eiwitten
- e. Wanneer je vleesvervangers koopt wat is dan de belangrijkste voorwaarde waarop je de aankoop doet?
- f. Hoe verwacht je dat over 5 jaar jouw eetpatroon eruitziet ten opzichte van heden?

Bijlage 2 Aanpak bij vragenlijst

De enquête is verspreid middels het sociale platform 'Instagram Nederland'. Hiervoor is gekozen omdat Instagram een groot medium is welke door veel jongeren (doelgroep van het uitgevoerde onderzoek) wordt gebruikt.

Titel:

WAAROM KIEZEN JONGEREN VOOR PLANTAARDIG VOEDSEL?

Tekst:

Ik volg bij de Aeres Hogeschool in Dronten de opleiding Agrarische Bedrijfskunde. Voor mijn afstudeerscriptie doe ik onderzoek naar redenen waarom jongeren onder de 30 jaar voor plantaardig voedsel kiezen.

Dierlijke voedingsmiddelen, waaronder vlees en zuivel, vormen vandaag de dag een belangrijke bron van eiwitten, maar zijn ook zeker niet de enige bronnen waaruit eiwitten gehaald kunnen worden. Zo zijn er ook voldoende plantaardige eiwitbronnen, waaronder peulvruchten en noten. Eiwitten zijn onmisbaar in het voedingspatroon, maar welke keuzes moeten hierin gemaakt worden: dierlijk, plantaardig of een combinatie?

Graag verneem ik middels bijgaande vragenlijst wat jouw mening hierover is.

Het invullen van de enquête duurt ongeveer 8 minuten.

De gegevens worden anoniem verwerkt en zijn op geen enkele manier naar personen herleidbaar.

Hartelijk dank voor je medewerking!

Bijlage 3 Vragenlijst via Google Forms

Per onderwerp worden een aantal vragen gesteld waarmee jouw *mening/perceptie* wordt gemeten. Deze vragen zijn gebaseerd op eerder wetenschappelijk onderzoek.

Persoonskenmerken

Per onderwerp wordt jouw mening gevraagd. De vragen zijn gebaseerd op eerder wetenschappelijk onderzoek. De vragenlijst start met een aantal vragen over persoonskenmerken.

Vragenlijst

1. Wat is jouw geslacht?

- Man
- Vrouw
- X

2. Wat is jouw leeftijd?

- 15-20
- 20-25
- 25-30
- Ouder dan 30

3. Persoonlijke woonsituatie

- Alleen wonend
- Samenwonend, 2 personen
- Samenwonend, meerdere personen
- Thuiswonend, deel uitmakend van een gezin

4. Wat is jouw hoogst afgeronde opleiding?

- Wetenschappelijk onderwijs (WO)
- Hoger Beroepsonderwijs (HBO)
- Middelbaar Beroepsonderwijs (MBO)
- Middelbare school diploma
- Andere vorm van onderwijs

De volgende vragen gaan over plantaardig voedsel.

Flexitarisme is een dieet waarbij men één of meer dagen in de week geen vlees eet. Flexitarisme is in opkomst omdat veel mensen weliswaar minder vlees willen gaan eten, maar het moeilijk vinden om vlees en vis volledig te laten staan. Vegetarische voeding is voeding waar niets in zit van het gedode dier. Dit betekent dat er geen vlees, vis, insecten of gevogelte in zit. Mensen die geen vlees, vis en dierlijke producten (zoals zuivel, eieren en honing) eten en ook geen dierlijke producten (zoals leer en wol) gebruiken zijn veganisten.

5. Onder welke categorie val jij?

- Vleeseter
- Flexitariër
- Vegetarisch
- Veganistisch

6. Uitgaande van drie maaltijden per dag. Hoeveel van deze maaltijden bevatten gemiddeld dierlijke eiwitten.

- 1
- 2
- 3
- Geen

7. Uitgaande van drie maaltijden per dag. Hoeveel van deze maaltijden bevatten gemiddeld plantaardige eiwitten.

- 1
- 2
- 3
- Geen

8. Eten is vaak een sociale bezigheid. Vaak wordt overlegd wat er gegeten gaat worden. Keuzes worden gemaakt op basis van diverse voorkeuren. Door wat/wie wordt jouw keuze (mede) bepaald?

- Ouders
- Partner
- Huisgenoten
- Via Social Media zoals bijvoorbeeld Instagram, Pinterest en Facebook

In diverse landen verschilt het eetpatroon van ons in Nederland. In Amerika wordt er veel vlees gegeten daarentegen in India meer veganistisch. Zuid-Europa kiest meer voor een mediterraan dieet. Deze is rijk aan plantaardige producten en arm aan dierlijke producten. Dit betekent dat het eten minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet bevat.

9. Hebben reizen invloed gehad op de ontwikkeling van jouw eetpatroon? Zo ja, op welke manier?

- Ligt antwoord toe

10. Graag voelen we ons fit en gezond. Hebben jouw keuzes voor de inhoud van jouw maaltijden daar mee te maken. Kies je bewust voor dierlijke of plantaardige eiwitten?

- Ja
- Nee
- Geen mening

11. Vanuit de klimaatdiscussie wordt men aangezet om te kiezen voor minder dierlijk eiwit in het voedingspatroon. Wat zijn of zouden jouw redenen zijn om een alternatief te kiezen voor zuivel en/of vlees?

- Klimaatdiscussie
- Dierenwelzijn
- Gezondheid
- Een combinatie van klimaatdiscussie, dierenwelzijn en gezondheid
- Geen mening

Vanuit de politiek gaan er geluiden op om een vleestaks in te stellen. Dit zou betekenen dat je meer gaat betalen voor vlees. De hoogte van de vleestaks zou gebaseerd worden op de milieukosten die gemaakt worden voor de productie ervan.

12. Zou een vleestaks invloed hebben op jouw keuze voor dierlijk of plantaardig eiwit?

- Ja
- Nee
- Misschien

Vanuit bijvoorbeeld supermarkten wordt er de laatste jaren veel aandacht gegeven aan producten op basis van plantaardig eiwit. Advertentiecampagnes worden ingezet om de consument te verleiden tot aankoop van meer plantaardige producten in plaats van vlees. Programma's op t.v. brengen regelmatig het onderwerp onder de aandacht. Op Netflix worden diverse documentaires aangeboden met dit onderwerp.

13. Word je beïnvloed door (social) media m.b.t. je keuze voor dierlijk of plantaardig eiwit

- Ja
- Nee
- Misschien

14. Indien je op de vorige vraag 'ja' hebt geantwoord, hoe word je beïnvloed door (social) media?

- Ligt antwoord toe

15. Op dit moment zijn vleesvervangers veelal duurder dan vlees. Ben jij bereid hier meer voor te betalen?

- Ja
- Nee

16. Wanneer je vleesvervangers koopt wat is dan de belangrijkste voorwaarde waarop je de aankoop doet?

- Prijs
- Smaak
- Samenstelling van product
- Calorieën

17. Hoe verwacht je dat over 5 jaar jouw eetpatroon eruit ziet ten opzichte van heden?

- Ongewijzigd
- Minder dierlijk eiwit, meer plantaardig eiwit
- Meer dierlijk eiwit, minder plantaardig eiwit
- Anders

18. Milieu Centraal meldt dat je met twee dagen minder vlees eten per week in een jaar al 130 kilo CO2 kan besparen. Eet je vaker per week geen vlees en/of andere dierlijke producten dan bespaar je natuurlijk meer. (www.natuurenmilieu.nl)

- Ja
- Nee

19. Plantaardige producten scoren relatief beter op gebruik van water en vallen hierdoor onder de (meer) milieuvriendelijkere keuze. (www.natuurenmilieu.nl)

- Ja
- Nee
-

20. Sta jij open voor alternatieven van dierlijk eiwit zoals vleesvervangers en plantaardige melk

- Ja
- Nee

21. Op welke manier word je beïnvloed voor de keuze van plantaardig eiwit?

- Supermarkten
- Horeca
- Evenementen
- Een combi van bovenstaande

22. Welke overige opmerkingen over plantaardig voedsel heb jij nog?

- Licht antwoord toe

Hartelijk dank voor het invullen van de enquête!