



Hogeschool van Amsterdam



Academie voor Theater en Dans
Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten

Gezond leren presteren

De wensen, behoeften en barrières van eerstejaars dansstudenten bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes.

Francis Sciarone

Stella Kuijpers

2023200
Bacheloropleiding Voeding en Diëtetiek
Embargo

Gezond leren presteren

door

Francis Sciarone & Stella Kuijpers

2023200

francis.sciarone@hva.nl
stella.kuijpers@hva.nl

Voeding & Diëtetiek
Lectoraat HvA
Academie voor Theater en Dans

Robert Memelink
Docent-onderzoeker

Lisa Nijbroek
Docent

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Samenvatting	5
Inleiding.....	6
Methode.....	8
Onderzoeksopzet	8
Onderzoeksgroep.....	9
Dataverzameling	10
Data-analyse	11
Ethische aspecten	11
Datamanagement	12
Resultaten	13
Focusgroep interviews dansstudenten	13
Waargenomen barrières	13
Waargenomen voordelen	15
Waargenomen vatbaarheid.....	17
Waargenomen ernst.....	18
Docent interviews	20
Behoeften	20
Barrières	21
Wensen.....	21
Discussie.....	23
Interpretatie resultaten.....	23
Implicaties voor de praktijk.....	25
Sterktes en zwaktes	25
Conclusie	27
Aanbevelingen	28
Opdrachtgever	28
Beroepspraktijk.....	28
Vervolgonderzoek.....	29
Literatuur	30
Bijlage A. Topic lijst.....	33
Bijlage B. Transcripten	35
Bijlage C. Bestand koolhydraatrijke tussendoortjes	128
Bijlage D. Informatiebrieven	136

Voorwoord

Voor u ligt de bachelor scriptie: Gezond leren presteren: de wensen, behoeften en barrières van eerstejaars dansstudenten bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes. Deze scriptie is geschreven in het kader van ons afstuderen aan de opleiding Voeding & Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam (HvA). Wij zijn van februari tot en met juni 2023 bezig geweest om uit te zoeken wat de eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans, nodig hebben om hun voedingskeuzes te optimaliseren.

Deze scriptie is geschreven in samenwerking met het lectoraat van de HvA en de Academie voor Theater en Dans te Amsterdam (ATD). We hebben alle twee veel affiniteit met dansen, omdat we een groot deel van ons leven hebben gedanst. We zijn ons ervan bewust dat dansen een sport en kunstvorm is die, op zowel mentaal als fysiek gebied, veel van het lichaam vraagt. Als vierdejaarsstudenten Voeding & Diëtetiek vonden wij het een mooie kans om onze beide passies te combineren. We hebben bewondering voor het doorzettingsvermogen en de passie die de studenten en docenten van de ATD op dagelijkse basis tonen en zijn dankbaar dat we een bijdrage hebben mogen leveren aan dit project.

Bij deze willen we verschillende mensen bedanken voor de begeleiding en ondersteuning in de afgelopen maanden. Onze waardering gaat als eerst uit naar Robert Memelink, die ons begeleid heeft gedurende het project. Daarnaast willen we ook Lisa Nijbroek bedanken als docentbegeleider en aanspreekpunt van de afgelopen maanden. Daarnaast willen we Nicky Nibbeling, Hanna Zijlstra, Chanté Samuel, Eliani Slieker, Annemarie Hulst-Waal en de student- en docentrespondenten bedanken voor hun medewerking. Jullie feedback, ideeën en inzichten hebben ons geholpen om deze scriptie succesvol af te ronden.

Tot slot willen we graag onze familie en vrienden bedanken voor hun steun en vertrouwen gedurende de afgelopen maanden.

Wij wensen jullie veel plezier met het lezen van onze scriptie.

Francis Sciarone & Stella Kuijpers
Amsterdam, 14 juni 2023

Samenvatting

Introductie

Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat de voedingstoestand van eerstejaars studenten docent-dans (DD1) aan de Academie voor Theater en Dans (ATD) niet optimaal is. Er moet achterhaald worden wat ervoor zorgt dat de voedingstoestand van de studenten niet optimaal is. In dit onderzoek worden de wensen, behoeften en de barrières van de studenten in kaart gebracht om te streven naar een gezond en gevarieerd voedingspatroon. De onderzoeksvraag luidt: *‘Wat hebben eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans, aan de Academie voor Theater en Dans, nodig om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken?’*

Methode

Om deze wensen, behoeften en barrières van de dansstudenten te inventariseren, is er een focusgroep interview met vijf respondenten van DD1 gehouden. De gedragsoorzaken zijn vergaard met behulp van het Health Belief Model (HBM). Ook zijn er bij vier docenten van DD1 semigestructureerde interviews afgenomen, om te achterhalen wat zij aan de studenten kunnen verlenen op het gebied van een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Vervolgens zijn alle data verzameld en geanalyseerd, waardoor er concrete adviezen geformuleerd zijn, om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes gemakkelijker te maken voor de studenten docent-dans.

Resultaten

Er komen vier hoofdpunten naar voren die de DD1 studenten beïnvloeden bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes, dit zijn: tekort aan tijd, beperkte financiële middelen, onregelmatige voedingslessen en het gelimiteerde voedselaanbod en openingstijden in de kantine. Er blijkt dat het toevoegen van praktische voedingslessen, langere pauzes en een multicultureel voedselaanbod zal helpen om het gewenste gedrag te realiseren. De stress die bij de hoog gestelde eisen vanuit meerdere perspectieven komt kijken, zorgt ervoor dat het nog moeilijker te realiseren is.

Conclusie

Tijdgebrek, beperkte financiële middelen, onregelmatige voedingslessen en een gelimiteerd voedselaanbod, vormen barrières bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes voor DD1. Het toevoegen van praktische voedingslessen in combinatie met meer rustmomenten en een breder voedselaanbod, zal gunstig uitpakken. De behoeften en wensen hangen nauw samen met de kwesties die de studenten van DD1 verhinderen bij het maken van de gewenste voedselkeuzes. Als de barrières worden aangepakt, worden behoeften vervuld en zal de drempel lager zijn om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken.

Trefwoorden

Voedselkeuzes, dansstudenten, behoeften, barrières, interview.

Inleiding

Familie, vrienden, collega's, studiegenoten en het hedendaags populaire sociale media maken dat iedere invalshoek rondom voeding gedeeld wordt, hierdoor is het lastig de correcte informatie te onderscheiden van de fabels (1). Bij sporten waar nog weinig bekend is over prestaties en het effect wat voeding hierop kan hebben, zoals dans is het dus lastig om de juiste afweging te maken in het brede voedingslandschap. Dans kan gezien worden als sport en kunstvorm, volgens de Beweegrichtlijnen 2017 valt het onder botversterkende activiteiten en is het een vorm van duurtraining (2).

Naast de geringe voedingsinformatie is de support van trainers en/of docenten ook niet optimaal, ten gevolge hiervan hebben veel dansers een verhoogd risico op disfunctioneel eetgedrag (3). Een eerdere studie laat zien, dat gebrekkig begrip van een coach op een atleet zijn eetgedrag, zorgt dat atleten uiteindelijk minder energie hebben. Het is van belang om het bewustzijn op voedings- en trainingsgebied te vergroten, aangezien er zo minder risico is op negatieve gevolgen voor hun gezondheid (3). Niet te vergeten dat de nadruk bij esthetische sporten, zoals kunstschaatsen, turnen en dansen, vooral ligt aan het voldoen van het 'slanke ideaal'. Hoge persoonlijke normen, zelfbeheersing, perfectionisme en een onredelijk lichaamsbeeld zijn andere veelvoorkomende oorzaken van verstoord eetgedrag bij esthetische sporten (4) (5). Uit een meta-analyse van 33 onderzoeken tussen 1966 en 2013 onder Engelse dansers is gebleken dat 12% een eetstoornis heeft (6). Om dit percentage in context te plaatsen is het goed om te weten dat de kans om in het leven een eetstoornis, zoals anorexia nervosa, te ontwikkelen, onder vrouwen in Westerse landen 4% is en 0,3% onder mannen (7). Hieruit is te zien dat de prevalentie van een eetstoornis in de danswereld beduidend groter is dan bij de gemiddelde bevolking.

Een eerder onderzoek met als doelgroep student-atleten die uiteenlopende sporten beoefenen, is gebleken dat het vergaren van kennis rondom voeding, zorgt dat de groep automatisch gezondere voedingskeuzes maakt (8). Vooral het verband tussen optimaal presteren en de functie van vitamines en mineralen spreekt hen aan. Het is voor veel studenten nieuwe informatie als ze erachter komen dat supplementen niet fungeren als vervanger voor een gezond voedingspatroon (8). Daarnaast is uit een educatieve interventie onder student-atleten geconcludeerd dat blootstelling aan voedsel en het verbeteren van kookvaardigheden, gedragsverandering stimuleert. Hiermee is te zeggen dat er potentie is om de kwaliteit van het dieet van de jonge sporters te verbeteren en de prestatiedoelen te ondersteunen (9). Tevens is het noodzakelijk dat kennis over fysieke activiteit en voeding, op een positieve manier overgebracht wordt. Als de kennis niet in de juiste context en toelichting wordt vergaard, kan het negatieve gevolgen hebben voor de effectiviteit van de interventie (10). Sociale media moeten ook niet vergeten worden als het gaat om het vergaren van kennis. De onuitputtelijke informatiebron is de laatste jaren steeds populairder, waardoor de invloed toeneemt. Uit een systematische review onder gezonde jongvolwassenen, is gebleken dat het voedselgedrag door sociale media beide kanten op kan gaan, gezien het maken van gezonde en ongezonde keuzes. De blootstelling aan beeld-gerelateerde inhoud, zoals sociale media, had drie uitkomsten: óf de groep ging meer eten dan zijn behoefte, óf de groep beperkte de voedselconsumptie, óf de groep ging gezondere voedingskeuzes maken. Hierbij wordt wel genoemd dat de jongvolwassenen die zich meer bezighouden met negatieve sociale media-activiteiten, zoals het maken van schadelijke opmerkingen en het vergelijken van lichamen, vatbaarder voor negatieve voedselkeuze uitkomsten (5) (11).

Het belang van kennis over voeding bij dans is gebleken uit een onderzoek onder 125 dansstudenten. De cultuur binnen de danskunst leidt onder andere tot problemen met betrekking tot geestelijke gezondheid en langdurige blessures ten gevolge van een korte herstelperiode (12). In dit onderzoek is gebruik gemaakt van een interventie om de blik op geestelijke gezondheid te vergroten en de kennis over voeding te verbeteren. Er zijn hierbij vijf onderwerpen rondom de algemene gezondheid toegepast. Hieruit is gebleken dat er blijvende verbeteringen bij twee van deze onderwerpen zijn

bereikt. Dit waren geestelijke gezondheid en voeding (12). Het zal niet alleen een positief effect hebben op de mentale gezondheid van dansstudenten, maar ook mogelijk op het voorkomen van de hoge frequentie van blessures.

Op het vlak van mentale gezondheid en doorzettingsvermogen hebben docenten en trainers ook een prominente rol. Uit onderzoek is gebleken dat er onder andere een significante verband is te zien bij gehechtheid en zelfrespect tussen de coach en sporter. Pas op het moment dat een atleet zich op zijn gemak voelt bij de docent en/of coach, vertrouwt hij de informatie die hij toegespeeld krijgt. Ook in het geval van aanbevelingen rondom de juiste voedingskeuzes moet er worden gekeken naar de juiste band tussen atleet en docent (13).

In tegenstelling tot het laatst aangehaalde onderzoek, vinden er nauwelijks onderzoeken plaats met als doelgroep dansers. Andere sporten zoals basketbal of voetbal hebben meer publieksbekendheid, waardoor er eerder tijd en geld vrijgemaakt wordt voor onderzoek. Hierdoor ligt er nog een groot veld open voor nieuw onderzoek binnen de danswereld. Daarnaast is het geringe onderzoek dat over de dansers gaat, voornamelijk gericht op interventies. Er is nog weinig bekend wat bijvoorbeeld dansstudenten nodig hebben om meer kennis en vaardigheden rondom voeding te kunnen vergaren en waar hun interesses liggen. De focus zou moeten veranderen van het geven van adviezen over gedragsverandering, naar het in kaart brengen van de behoeften en wensen van dansstudenten. De Academie voor Theater en Dans (ATD) in Amsterdam staat open voor genoemde nieuwe onderzoeken. De opleiding biedt alle theater- en dansdisciplines op bachelor- en masterniveau aan. Studenten worden op systematische wijze geholpen bij het ontwikkelen van fysieke en mentale vaardigheden die nodig zijn voor een carrière in de danswereld (14). Voeding wordt nog te weinig meegenomen in het lesprogramma, waardoor de voedingstoestand en het -gedrag van eerstejaars dansstudenten niet optimaal is (15).

De eerstejaars studenten krijgen nu twee tot drie lessen per studiejaar van een sport-diëtist die gekoppeld is aan de ATD. Hierbij krijgen ze de basisinformatie rondom voeding en sport, vooral gaande over timing van voeding en de macronutriënten. Buiten deze lessen wordt er verder vanuit de ATD geen aandacht aan het onderwerp voeding besteedt. Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat de energie- en eiwitbehoefte van de studenten hoog is en de ATD inziet hoe het hun studenten ten goede kan brengen op het gebied van energie, doorzettingsvermogen en prestatie (15).

Juist eerstejaars dansstudenten hebben het meeste baat bij een interventie gaande over voeding, aangezien ze deze handvatten de rest van hun studieperiode en loopbaan kunnen gebruiken. Dit onderzoek doelt op het verbeteren van de prestaties en gezondheid van de eerstejaars studenten, door hen te helpen bij het maken van voedingskeuzes die passend zijn bij de hoge fysieke belasting en individuele behoeften. De gewenste gezondheidsuitkomst is dat de doelgroep gezonde en gevarieerde voedselkeuzes maakt. Hierna volgt de stap om te achterhalen wat de oorzaak is van het huidige gedrag (15). Om te beginnen met het inventariseren van de wensen, behoeften en de barrières van de eerstejaars dansstudenten van de ATD.

De onderzoeksvraag luidt als volgt: *‘Wat hebben eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans, aan de Academie voor Theater en Dans (ATD), nodig om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken?’*

Hierbij zijn twee deelvragen opgesteld om deze vraag in te kunnen splitsen:

- *‘Wat zijn de behoeften en barrières van eerstejaars studenten docent-dans, van de Academie voor Theater en Dans (ATD) rondom het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes?’*
- *‘Hoe kunnen de docenten van de Academie voor Theater en Dans (ATD) de eerstejaars studenten docent-dans, faciliteren bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes?’*

Methode

Onderzoeksopzet

Studenten

Om de wensen, behoeften en barrières in kaart te brengen zijn de meningen, opvattingen en ervaringen van de eerstejaars dansstudenten nagegaan. Focusgroepen zijn zeer geschikt voor een onderzoek waarbij meningen en standpunten in kaart moeten worden gebracht (16). Het vergaren van niet-numerieke gegevens was nodig om tot nieuwe inzichten te komen.

Bij dit onderzoek is er gebruik gemaakt van de kwalitatieve onderzoeksmethode bij een heterogene onderzoeksgroep. De deelnemers hebben allemaal verschillende achtergronden en ervaringen, wat helpt met het verkrijgen van nieuwe invalshoeken rondom het onderwerp.

Het doel is uiteindelijk om één of meerdere interventies te implementeren om de studenten te ondersteunen bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes. Volgens het *Model voor Planmatige Gezondheidsvoorlichting en Gedragsverandering* zijn er zes stappen om een interventie stapsgewijs en planmatig te ontwikkelen (17). Deze zijn:

1. Analyse van gezondheidsproblemen
2. Analyse van gedrag
3. Analyse van determinanten van gedrag
4. Interventieontwikkeling
5. Interventie-implementatie en verdere uitbreiding
6. Effect- en procesevaluatie

Stap één is al in voorgaand onderzoek voltooid, door een analyse te doen naar de gezondheidsproblemen (15). De voedingstoestand van de doelgroep is geschetst door ze de opdracht te geven eetdagboekjes bij te houden. Hieruit is naar voren gekomen dat de studenten nutriënten tekortkomen, wat indiceert dat de gezondheidstoestand niet optimaal is. Dit heeft gevolgen voor de gezondheidstoestand en prestaties, waardoor het nodig is om door te pakken met de volgende stap. Met stap twee zijn de mogelijke gedragsoorzaken van de niet-optimale voedingstoestand in kaart gebracht met behulp van het Health Belief Model (HBM) (17). Wanneer de determinanten van gedrag zijn geanalyseerd, kan er aan de hand van de uitkomsten een interventie worden geformuleerd (17). De laatste twee stappen worden in dit onderzoek niet meegenomen, maar zullen in het vervolg worden behandeld.

Docenten

Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij de docenten van de ATD. Hiermee werd achterhaald wat de docenten aan de studenten kunnen verlenen op het gebied een gezond en gevarieerd eetpatroon. Er kan gedacht worden aan het promoten van literatuur rondom voeding en/of het starten van het gesprek gezien voeding. Met deze onderzoeksopzet konden de gevoelens, gedachten en overtuigingen van deelnemers worden achterhaald. De semigestructureerde interviews zorgen voor een vertrouwde omgeving, waardoor er dieper in persoonlijke en/of gevoelige onderwerpen, zoals voeding, kon worden gedoken (18).

Onderzoeksgroep

Studenten

De doelgroep bestaat uit alle eerstejaars studenten docent-dans van de ATD. Zij worden opgeleid voor professioneel dansdocent. De manier waarop de benodigde data worden verzameld, is in dit onderzoek de focusgroep. De aanbeveling is om drie tot maximaal vijf focusgroepen aan te houden, waarbij per groep 60 tot 90 minuten nodig zijn om iedereen aan het woord te laten komen (16). Er zijn in totaal 22 eerstejaars studenten van de opleiding. Om de studenten te enthousiasmeren om deel te nemen aan het onderzoek, heeft er een bezoek op de ATD plaatsgevonden. Hierbij is er toegelicht wat het participeren in het onderzoek in zou houden aan de hand van een presentatie. De deelnemers werden verzocht de informatiebrief (Bijlage D.) door te nemen en te ondertekenen, voor ze met het onderzoek instemden. Zo waren ze op hoogte van alle vooropgestelde voorwaarden. De focusgroep werd afgenomen in een leslokaal bij de ATD, waarbij de deelnemers in een U-vorm werden geplaatst. Gezien deze groeps grootte zou het ideaal zijn geweest om de groepen te laten bestaan uit zes tot acht deelnemers. Uit eerdere studies gericht op sociaal- of gezondheidswetenschappelijk onderzoek, is gebleken dat deze aantallen het beste functioneren. Aan de ene kant moeten de groepen groot genoeg zijn om verschillende meningen en perspectieven in kaart te brengen. Aan de andere kant is het doel dat alle deelnemers de gelegenheid krijgen om hun mening te delen en te luisteren naar de opvattingen van hun groepsleden. Hierdoor is een te grote groep niet optimaal en ligt het gevaar bij een te kleine groep op de loer, dat deelnemers druk kunnen ervaren om te spreken. Een gevolg hiervan kan zijn dat niet alles gezegd wordt wat van belang is (16).

De eerstejaars docent-dansstudenten volgen allemaal hetzelfde curriculum. Gezien de individuen in de groep, heeft het grootste gedeelte van de deelnemers een andere culturele achtergrond, waardoor voedselvoorkeuren en eetgewoonten differentiëren. Daarbij zijn alle respondenten wel Nederlandssprekend en ligt de leeftijd tussen de 18 en 27 jaar. Daarnaast zijn er alleen deelnemers geïnccludeerd die er geen bezwaar op hebben, om door middel van een videocamera met microfoon opgenomen te worden. De studenten die hiermee akkoord zijn gegaan, hebben schriftelijk toestemming gegeven.

Ter bevordering van de hoeveelheid respondenten die mee zal doen, werd er naar de groep gecommuniceerd dat degene zouden participeren, een presentje ontvangen ter bedankje. Uit overleg met de diëtist van de ATD is gebleken dat de studenten geïnteresseerd zijn in tussendoortjes die koolhydraatrijk zijn, om voldoende energie voor de lessen te hebben. Om deze reden hebben de participanten een receptenboekje ontvangen met vier recepten van koolhydraatrijke tussendoortjes. Dit boekje is terug te vinden in Bijlage C. Verder staan er nog tips vermeld in het document voor andere tussendoor ideeën.

Docenten

De andere onderzoeksgroep is bestaande uit vier van de docenten die lesgeven aan de eerstejaars studenten opleiding docent-dans volgen. Het docententeam wat aan deze studenten lesgeeft, bestaat uit ongeveer 20 docenten. Bij de ATD werken veel docenten op ZZP-basis, echter is het de gedachte om in dit onderzoek alleen de docenten mee te nemen die in vaste dienst zijn bij de ATD. De artistiek leider heeft samen met de onderwijsondersteuner van DD1 een selectie van docenten gemaakt die een goede weerspiegeling geven van het docententeam. Er is rekening gehouden met achtergrond, leeftijd en ervaring in het vak. Daarnaast is er een verdeling van docenten met een organisatorische rol en docenten die in direct contact staan met de studenten. De laatstgenoemde groep is ingedeeld in docenten die theorielessen geven en de docenten die praktijkgerichte lessen geven. De studiebegeleider van DD1 is ook meegenomen in de interviews, aangezien deze het meest in contact staat met de studenten. Het doel was om docenten te includeren die de studenten vanaf verschillende invalshoeken meekrijgen. Docenten werden alleen geïnccludeerd, mits zij geen bezwaar hadden om

opgenomen te worden via een audio tape. Dit materiaal is gebruikt om de interviews te kunnen transcriberen en verwerken, zie bijlage B.

Dataverzameling

Studenten

De data zijn verzameld door middel van een focusgroep-interview. De interviewer stelt gerichte vragen om zo de discussie te leiden bij de onderzoeksgroep. Het interview vond plaats op de ATD in Amsterdam rondom eind maart-begin april 2023. Voorafgaand hieraan is een topic-lijst gemaakt (zie Bijlage A), gebaseerd op het Health Belief Model. Het leiden van een interview in een focusgroep vergt de juiste vaardigheden van de discussieleider. Daarom is eerst een test van het focusgroep-interview gehouden. De discussieleider stuurde de discussie aan, om zo alle benodigde data te kunnen verzamelen. Er was naast de discussieleider, ook een observant aanwezig. Deze biedt een ander perspectief en kon beter non-verbale nuances rapporteren, die de discussieleider mogelijk over het hoofd heeft gezien.

De vragen voor de focusgroep-interviews zijn geformuleerd aan de hand van het Health Belief Model, om de oorzaken van het gedrag in kaart te brengen en deze te kunnen verklaren. Het gedrag is te achterhalen door gebruik te maken van de waargenomen vatbaarheid, waargenomen ernst, waargenomen voordelen en waargenomen barrières. In dit geval is de gewenste gezondheidsuitkomst het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes.

In Tabel 1 is te zien dat waargenomen vatbaarheid verwijst naar de perceptie die een individu heeft om een gezondheidsprobleem of ziekte op te lopen. In dit geval hoe gemakkelijk de doelgroep verleid wordt om geen gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te maken. Waargenomen ernst verwijst naar de perceptie die een individu heeft over de ernst van een gezondheidsprobleem of ziekte. In dit geval is dat in hoeverre deze keuzes gevolgen hebben voor de doelgroep. Waargenomen voordelen verwijst naar de overtuiging in de effectiviteit van het aanbevolen gezondheidsgedrag bij het verminderen van het risico of de ernst van de ziekte. Waargenomen barrières duiden op de perceptie van de obstakels die gepaard gaan met het naleven van het aanbevolen gezondheidsgedrag, zoals tijd en energie (19).

Tabel 1. Health Belief Model in context

Construct	Betekenis	Huidige context
Waargenomen vatbaarheid	De waarschijnlijkheid dat een individu denkt een gezondheidsprobleem op te lopen.	De vatbaarheid om geen gezonde en gevarieerde voedingskeuzes te kunnen maken.
Waargenomen ernst	De perceptie van een individu op de ernst van de gevolgen, van het oplopen van een gezondheidsprobleem.	Hoe ernstig de dansstudenten het vinden om geen gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te maken.
Waargenomen voordelen	De perceptie van gezondheidswinsten, die worden opgedaan door het uitvoeren van specifiek gedrag.	De voordelen die de dansstudenten winnen uit het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes.
Waargenomen barrières	De perceptie van de kosten en moeilijkheden, die gepaard gaan met het naleven van het gewenst gezondheidsgedrag.	De obstakels die naar voor komen bij het naleven van het gewenste gedrag.

Om antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag, werd ‘waargenomen barrières’ vertaald naar barrières. Hierbij werd een koppeling gemaakt tussen het focusgroep interview en de

docentinterviews, aangezien de docenten een ander perspectief hebben op de barrières. De nadruk werd vooral gelegd op de barrières die het vaakste werden genoemd tijdens de interviews. Daarnaast werd er rekening gehouden met welk van de barrières het gemakkelijkste te veranderen zijn. Verder werd 'waargenomen voordelen' vertaald naar wensen of behoeften. Behoeften werden gecategoriseerd als aanpassingen die aanbevolen worden om de barrières te kunnen verkleinen. Wensen werden ingedeeld als aanvullende behoeften die het gewenste gezondheidsgedrag verder kunnen stimuleren. De wensen worden niet als eerste prioriteit gezien om het gedrag aan te passen, maar hebben een ondersteunende functie.

Verder werd er bij de dataverzameling rekening gehouden met de groepsdynamiek en wat in welke mate deelnemers participeren. Er werd er tijdens het focusgroep interview in acht genomen dat er binnen een groep altijd sprake is van verlegen en meer gereserveerde deelnemers. Deze personen zullen minder snel hun gedachte en mening delen. Het gevolg hiervan kan zijn dat het gesprek meer op een individueel interview gaat lijken, wat ervoor zorgt dat er minder informatierijke data wordt vergaard (16). Om een gesprek tussen alle deelnemers op gang te brengen, is het belangrijk dat de discussieleider de groep als geheel benadert en niet kijkt naar één individu.

Docenten

De docenten zijn individueel geïnterviewd, waarbij er vragen zijn gesteld die gebaseerd zijn op een vooropgestelde topiclijst, te vinden in Bijlage A. Elk interview bestond uit een dialoog tussen de interviewer en docent. De uitgangspunten van de opgestelde topiclijst was het perspectief van de docent op het probleem en welke mogelijke oplossingen de docenten kunnen aandragen. De waargenomen barrières komende uit de focusgroep zijn bevestigd of aangevuld met behulp van de docentinterviews en hiermee in een breder perspectief geplaatst. Verder kon er met deze resultaten geïnventariseerd worden wat realistische oplossingen zijn voor de barrières. Het gesprek werd geleid door een semigestructureerd interview dat gedurende de conversatie werd aangevuld met vervolgvragen en opmerkingen (13). Er werd rekening gehouden met 30 tot 45 minuten per interview.

Data-analyse

Na het afleggen van de interviews werden de geluidsopnames getranscribeerd, te vinden in Bijlage B. De transcripten werden vervolgens globaal doorgenomen om patronen in de data vast te stellen. Aan de hand van deze patronen, werden codes geformuleerd om de data te categoriseren. In het HBM-model, waarop de resultaten in de focusgroep zijn gebaseerd, werd onderscheid gemaakt in vier verschillende constructen. Hier worden de 'waargenomen voordelen' en 'waargenomen barrières' als hoofdzaak gezien. Vervolgens werden er sub codes gemaakt aan de hand van de besproken onderwerpen. Samen met de resultaten afkomstig uit de docent interviews, konden de overeenkomsten en verschillen worden geanalyseerd. Deze zijn namelijk ingedeeld in wensen, behoeften en barrières. 'Waargenomen barrières' zijn vertaald naar barrières en de 'waargenomen voordelen' zijn vertaald naar wensen en behoeften.

Met behulp van het softwareprogramma MAX-QDA is de data aan één of meerdere codes toegewezen. Deze software is geschikt om op de juiste manier de data te verzamelen en verwerken bij kwalitatief onderzoek. Na het coderen van alle data, zijn de belangrijkste resultaten per code verwerkt, waaruit conclusies zijn getrokken wat de barrières, wensen en behoeften van de studenten zijn.

Ethische aspecten

Alle deelnemers hebben een informatiebrief ontvangen waarin het privacy beleid is toegelicht. De onderzoeksgroep werd op deze manier volledig geïnformeerd over de verwerking en doelstelling van het onderzoek. Persoonsgegevens zijn niet gebruikt bij het analyseren van de data. De transcripties zijn gepseudonimiseerd opgeslagen, door middel van het toekennen van een volgnummer aan iedere respondent. Vervolgens zijn de gemaakte opnames verwijderd van de geheugenkaart in de gebruikte geluidsapparatuur.

Datamanagement

De data zijn opgeslagen in beveiligd bestand dat alleen toegankelijk is voor de betrokken individuen bij het onderzoek. Er is gebruikt gemaakt van de Research Drive. Betrokken partijen hebben rechten tot de Research Drive, naast inloggegevens is een authenticatie code nodig is om bij de data te kunnen komen.

Resultaten

Focusgroep interviews dansstudenten

De resultaten die zijn voortgevloeid uit de focusgroep zijn gebaseerd rondom de vier determinanten van het Health Belief model: waargenomen barrières, waargenomen voordelen, waargenomen vatbaarheid, waargenomen ernst.

Uiteindelijk hebben zes studenten het toestemmingsformulier ondertekend, waarvan er vijf geparticipeerd hebben in een focusgroep. In verband met deze hoeveelheid respondenten heeft er één focusgroep interview kunnen plaatsvinden, geheel bestaande uit vrouwelijke deelnemers. Het transcript van de focusgroep is terug te vinden in Bijlage B.

Waargenomen barrières

Dagindeling

Eén student legt uit hoe een gemiddelde studiedag eruitziet en de rest vult dit aan met opmerkingen, de voorbeeld dag is weergegeven in Tabel 2. De studenten staan tussen 06:45 en 07:00 uur op, waarna ze zich klaarmaken en met het openbaar vervoer naar de ATD vertrekken. Eenmaal op locatie aangekomen, nemen sommigen nog de tijd om snel te ontbijten. R1 vertelt dat sommige in te trein of thuis ontbijten, R3 zegt dat ze geen ontbijt eet, of soms een koekje, omdat het anders te zwaar op de maag valt en te veel tijd kost. Om 09:00 uur beginnen de studenten met opwarmen en stretchen en om 09:30 uur begint de eerste dansles. Om 11:00 uur is er een korte pauze, mits de les niet uitloopt. Deze pauze wordt gebruikt om klaar te maken voor de volgende dansles. R1, R2, R4 en R5 zeggen dat zij geen tijd hebben om te eten en als ze iets eten is het een kleine mueslibar. R3: *"Ik heb nu heel vaak gewoon een sinaasappel mee en dan eet ik drie sinaasappelpartjes."* De dansles start om 11:15 uur en duurt anderhalf uur. De lunchpauze is van 12:45 uur tot 13:30 uur. Deze tijd wordt door de studenten gebruikt om stretchen, douchen en te eten. Ze zijn gemiddeld om 13:00 uur klaar met stretchen, douchen en omkleden. Als de studenten zelf eten meenemen, kunnen ze naar vierde verdieping om het eten op te warmen. R1 laat weten dat je minimaal 20 minuten kwijt bent als je je eten wil opwarmen, omdat er een rij is voor de beschikbare magnetrons. Na de lunchpauze is er meestal weer een dansles, maar op de dinsdag is er van 13:30 uur tot 14:45 uur studievoortgang. In de leze krijgen zij nog de mogelijkheid om te eten en drinken, waar de studenten volop gebruik van maken. Bij een dansles is dit niet mogelijk. De laatste les is meestal theorie en neemt drie uur in beslag. Rond 17:45 uur is de lesdag afgelopen. Echter loopt de les vaak uit, waardoor de studenten pas rond zeven uur naar huis kunnen.

Tabel 2. Voorbeeld dinsdag

Tijd (in uren)	Activiteit	Soort eetmoment
06:45 - 07:00	Opstaan	
	Klaarmaken en reizen	Ontbijt
08:45 - 09:00	Aankomst ATD	Ontbijt
09:30 - 11:00	Dansles (physical practice)	
11:00 - 11:15	Pauze, uitloop, omkleden	(Tussendoortje)
11:15 - 12:45	Dansles (ballet)	
12:45 - 13:30	Pauze, stretchen, douchen	Lunch
13:30 - 14:45	Theorieles (studiebegeleiding)	(Lunch)
14:45 - 17:45	Theorieles (artistic research)	(Tussendoortje)
17:45 - 18:45	Eventuele uitloop	
19:30 - 20:30	Thuiskomen, eten klaarmaken	Avondmaaltijd

Na afloop van de lesdag reizen de studenten gemiddeld minimaal nog een uur naar huis. Het merendeel van de studenten gaat na een schooldag naar de sportschool of blijft langer op de ATD om te repeteren en oefenen.

Wanneer expliciet gevraagd wordt wat de grootste reden is waarom het niet lukt om gezond te eten, geven vier van de vijf studenten aan dat dit komt door te weinig tijd.

De tijdsindeling in het weekend is van veel studenten ook lastig, een paar studenten geeft aan dat ze in het weekend werken in de omgeving waar hun ouders wonen, waardoor ze moeten terugreizen. R4 reist op zondagavond terug naar Amsterdam en vertelt dat de supermarkten op die tijd al zijn gesloten. R1 reist terug op de maandagochtend en moet dan gelijk door naar de ATD. Boodschappen meenemen naar de ATD is volgens haar niet een optie, omdat ze al zo veel spullen mee moet.

Consumptie en omgeving

De dansstudenten nemen producten vanuit huis en kopen producten in de kantine of dichtstbijzijnde supermarkt. De voornaamste redenen voor studenten om niet van huis mee te nemen is het gebrek aan tijd en energie. Als de studenten wel eten van huis meenemen bereiden ze dit de avond van tevoren voor of de ochtend voordat de lessen beginnen. Eén van de dansstudenten geeft aan dat er soms geen boodschappen in huis zijn wat het onmogelijk maakt om een maaltijd voor te bereiden. De enige optie is om dan voor de les langs de supermarkt te gaan om eten voor de dag te halen.

Een andere student geeft aan dat zij bij de start van het studiejaar lunch vanuit huis meenam, maar dat zij daar gedurende het jaar vorderde mee gestopt is. *“Ik deed het in het begin wel, maar opeens niet meer. En ik denk ook gewoon van ik ga naar de kantine of ik ga wel naar de Albert Heijn”*.

Benieuwd naar wat de studenten voor voedselkeuzes maken in de supermarkt, werd deze vraag door de interviewer gesteld. De R4 geeft aan dat zij vaak groenten met humus koopt en verschillende soorten fruit: *“Paprika, komkommer, wortel, tomaat. En ja vaak gewoon, de laatste tijd wel iets van stokbrood met aioli of zo, maar dat is niet echt heel goed of zo, maar ja, het is wel lekker.”* Verder geven alle studenten aan dat zij vaak broodjes, zoals kaasstengels en saucijzenbroodjes bij de supermarkt kopen. R5 geeft aan energydranken, zoals koffie en Red bull te kopen, omdat energie te krijgen wanneer ze slecht heeft geslapen. De geeft aan, naast een enkel kopje koffie voor de smaak, geen cafeïne houdende dranken te kopen.

De studenten gaan regelmatig naar supermarkten om eten te kopen. De meerderheid van de groep geeft aan dat zij naar hun mening ‘te vaak’ naar de supermarkt gaan om iets te halen.

Kantine

De dichtstbijzijnde eetgelegenheid voor studenten aan de ATD is de kantine, waardoor het een groot deel uitmaakt van de voedselomgeving van de studenten. R5 zegt dat het sneller is om naar de kantine te gaan dan om naar de Albert Heijn te lopen en vindt dat de kantine relatief goedkoop is. R1 is het hiermee eens en laat weten dat je een daghap, zoals een groot bord pasta kan kopen voor €4,50, wat ze niet duur vindt. Tegenstrijdig genoeg geeft R3 aan dat ze €9,- moest betalen voor een lunch in de kantine. Dit was dan geen daghap en bestond uit twee loempia's, een kaneelbroodje en spekkoek. R1 reageerde hier als volgt op: *“Dat zijn wel dingen die duur zijn. Dat zijn de dingen die per stuk verkocht worden.”* Naast pasta zijn andere veelvoorkomende maaltijden: aardappelgerechten en Turkse pizza. De Turkse pizza vinden veel studenten te vullend, maar ze zijn positief over de prijs/kwantiteit ratio hiervan. *“Maar het is wel, je betaalt €5,- voor de vega versie, je hebt de normale en vega en vega is goedkoper. Dan betaal je €4,50, dus dan heb je best wel veel voor. Je kan het zeg maar wel ‘sharen’. Voor prijs-hoeveelheid is het top.”* Voor een hele maaltijd vinden de studenten €4,50 een redelijke prijs, omdat de kant-en-klaar salades van de supermarkt niet vullen en dezelfde prijs hebben. Naast de daghap geven R1, R2, R3 en R4 aan dat de panini's hun favoriete product is uit de kantine, deze kosten

ongeveer € 2,50 per stuk. De losse items in de kantine worden in tegenstelling tot de dag maaltijden prijzig gevonden.

De studenten hebben behoefte aan fruit, smoothies en koffie gemaakt door een barista in de kantine. R1 laat weten dat ze bij haar vorige dansschool voor de training smoothies kregen met banaan, cacao nibs, rood fruit, havermelk en chiazaadjes. Alle andere respondenten zeggen dat ze ook graag zulke smoothies zouden willen, omdat het niet te zwaar, snel en gezond is. Verder vinden de studenten dat de openingstijden van de kantine aangepast moeten worden. De kantine gaat om 09:30 uur open en sluit om 16:00 uur. De meeste lessen beginnen rond 09:00 uur, waarbij het niet mogelijk is om te ontbijten in de kantine. R5: *“Dan kunnen mensen die om negen uur beginnen ook al een smoothie halen.”* R1: *“Dan zou ik nooit meer mijn ontbijt hoeven mee te nemen.”* Daarnaast maken de studenten lange dagen en waarbij ze het erg prettig zouden vinden om na 16:00 uur ook iets te kunnen halen in de kantine, denkende aan een avondmaaltijd.

De waargenomen barrières van de respondenten geven aan welke moeilijkheden er komen kijken bij het uitvoeren van het gewenste gedrag. Het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes wordt voornamelijk onaantrekkelijk gemaakt door het gebrek aan tijd, beperkte financiële middelen en het beperkte voedselaanbod.

Waargenomen voordelen

Aan het begin van het interview kregen de respondenten de vraag om hun ideale snack te omschrijven, hiermee werden de smaakvoorkeuren in kaart gebracht. Vier de vijf respondenten hebben overeenstemming over de criteria van de ideale snack, R1 geeft een samenvatting van de criteria: *“Ja, savory, makkelijk verteerbaar en goed vullend.”* Het moet makkelijk te eten zijn tussen danslessen door, om voldoende energie binnen te krijgen zonder last te krijgen van maag-darmklachten. R1 heeft voorkeur voor een zoete snack, maar wederom wel energierijk en niet misselijkmakend. R5 vult aan dat het gemakkelijk te consumeren moet zijn, waarbij de verpakking een rol speelt.

Naast efficiëntie en smaakvoorkeuren spelen allergieën en intoleranties een rol bij het maken van voedselkeuzes. R3 en R5 zijn lactose intolerant, waarbij R3 nog meerdere voedselallergieën heeft. R2 heeft prikkelbaar darm syndroom. Allen zijn het ermee eens dat zij graag een breder en inclusiever aanbod willen lettende op allergieën en intoleranties.

Voedingslessen

De studenten van DD1 hebben al een aantal theoretische voedingslessen gehad van een (sport)diëtist. De respondenten zijn vooral positief over de manier waarop de diëtist de lessen geeft. R3: *“Ze brengt het over alsof ze heel graag gewoon aan ons wil laten weten van welke opties er zijn. En ze neemt dingen mee die we kunnen proeven, of hoeveelheden aangeven, zodat we een beeld krijgen. Dus dat is wel goed van haar.”* Tijdens voedingslessen bereken ze onder andere wat voor iedere student de precieze benodigde hoeveelheid van koolhydraten en eiwitten is. R1 vindt het fijn is om te weten en de respondenten vinden het grappig om het met de anderen te vergelijken. R3 was voordat ze deze lessen kregen al geïnteresseerd in voeding, maar is nog bewuster naar voeding gaan kijken.

R1 laat weten dat ze naast de voedingslessen ook graag kooklessen zou willen: *“Dat je bijvoorbeeld leert koken met bepaalde ingrediënten. Bijvoorbeeld, bepaalde keukens hebben snacks waar heel veel koolhydraten in zitten, terwijl ze maar een kleine portie zijn.”* R2 en R4 hebben ook behoefte aan het uitbreiden van hun kookvaardigheden, waarbij ze onder andere leren om energiedichte hapjes te maken. Deze studenten vinden het leuk om meer te weten over verschillende ingrediënten en eetculturen, zodat het gemakkelijker wordt om gevarieerder te eten. R3 zegt dat ze niet per se behoefte heeft aan kooklessen, maar dat ze het wel leuk vindt. De studenten worden tijdens het interview erg enthousiast en positief als het op de interactieve kooklessen aankomt. Er komt naar boven dat vooral koken van de avondmaaltijd belangrijk is, aangezien vele deze maaltijd ook als lunch eten. Naast warme maaltijden komen de studenten met het verzoek hoe ze salades lekker en vullend

kunnen klaarmaken. R5: *“Hoe je een salade kunt maken die ook gewoon lekker is en niet gewoon sla met een paar tomaten.”*

Ideale situatie

Om de behoeften verder in kaart te brengen krijgen de studenten de vraag om een ideale situatie te schetsen. R2 geeft als eerste antwoord: *“Komt op school, krijgt ontbijt van school. Doet je lessen, krijgt lunch van school, is de ideale situatie.”* R3 en R4 zijn het hiermee eens. R2 vult aan dat er een meer gevarieerde keuze tussen vega, warm, brood, salade krijgt aangeboden in de kantine. Daarnaast komt er naar boven dat de openingstijden van de kantine aangepast zouden moeten worden. Zodat er ook ontbeten kan worden en dat er de mogelijkheid is avondeten te krijgen als de studenten tot laat op de ATD zijn. R3: *“Dat is een ideale situatie. Zodat je én op tijd je voeding binnenkrijgt én gevarieerd eten binnenkrijgt én niet te veel geld kwijt bent.”*

Tabel 3. Waargenomen voordelen uitgesplitst

	Wensen	Behoeften
Maaltijden van/op ATD		
▪ <i>Ontbijt</i>	X	
▪ <i>Warme lunch</i>		X
▪ <i>Tussendoortjes</i>	X	
▪ <i>Avondmaaltijd</i>	X	
(Praktische) kooklessen	X	X
Tijd		
▪ <i>Eten bereiden en consumeren</i>		X
▪ <i>Rust te pakken</i>		X
Kantine		
▪ <i>Langere openingstijden</i>	X	
▪ <i>Breder aanbod</i>		X
▪ <i>Goedkopere producten</i>		X

De behoeften die de studenten hebben, maken het gewenste gedrag gemakkelijker om tot uiting te brengen. Daarnaast maken de wensen het aantrekkelijker om het gedrag uit te voeren. Het overzicht is te zien in Tabel 3. De studenten zouden graag zien dat alle hoofdmaaltijden en tussendoortjes op school zijn, waarbij de lunch reeds wordt gefaciliteerd. Ook zouden ze graag hun kookvaardigheden op cultureel gebied willen verbreden. De kennis die wordt opgedaan tijdens kooklessen maakt het eenvoudiger om gevarieerde voedselkeuzes te maken, wat zich uit tot een behoefte. De behoeften maakt het gewenste gedrag realiseerbaar, de studenten vertellen dat ze meer tijd nodig hebben om eten te bereiden en te consumeren. Naast meer tijd om eten te bereiden en te consumeren, komt er ook voorbij dat de studenten veel baat zouden hebben bij meerdere rustmomenten, zodat ze goed kunnen herstellen. Daarnaast zouden ze graag willen dat er een aantal dingen in de kantine worden aangepast. Om gezonde en gevarieerde keuzes te maken, zou het helpen als de kantine een breder en meer multicultureel voedselaanbod zou hebben. Op deze manier kunnen studenten met dieetwensen en allergieën ook gebruik maken van de kantine, wat het een grote behoefte maakt. Gezien de lange studiedagen, zou het wenselijk zijn als de kantine eerder opent en later sluit. Als laatste zou het fijn zijn als het aanbod aan individuele producten, zoals tussendoortjes, goedkoper zou zijn.

Waargenomen vatbaarheid

Sociale invloed

De studenten hebben invloed op elkaars te voedingskeuzes, door tips uit te wisselen en maaltijd ideeën door te spreken. Zo heeft R2 aan R1 en R4 de “beste tip” gegeven hoe je lasagne kunt maken in de airfryer. Verder zegt R4 dat ze de tip van R1 en R3 kreeg om bepaalde groente die ze niet eerst lustte, in de blender te doen, zodat ze de structuur niet meer proeft. R3: *“Ja onderling wordt ook vaak aan elkaar gevraagd van: Weet jij wat ik vanavond zou gaan eten?”* Verdere maaltijdideeën worden opgedaan met behulp van sociale media. R2: *“Ik ben heel erg van recepten proberen, als ik tijd heb. Maar niet echt per se vanuit elkaar, maar ik ben echt Pinterest all-over recepten zoeken. De hele dag door haha.”* R3 zegt dat zij in de metro op sociale media recepten opzoekt voor het avondeten. R4 en R5 experimenteren meer zelf bij het maken van maaltijden.

Interesse in koken en eetculturen komt meerdere keren ter sprake tijdens het focusgroep interview. De studenten krijgen de vraag of ze een specifieke eetcultuur vanaf huis hebben meegekregen. R1 vertelt dat zij een uit een klein Nederlands dorp komt en dat er daar gekookt wordt met peper en zout en verder geen andere kruiden. R1 en R2 vertellen verder dat zij niet veel kennis over kruiden hebben meegekregen vanuit huis. Aan de andere kant hebben twee studenten een niet-westerse eetcultuur vanuit huis meegekregen, een Zuid-Oost-Indische en West-Afrikaanse. R3 zegt dat zij heel vaak rijst eet en dat zij een voorkeur heeft voor de eetcultuur die ze vanuit huis heeft gekregen. R4 vindt Italiaans eten lekker en R2 geeft aan de Franse keuken interessant te vinden, maar heeft dit niet vanuit huis meegekregen. I1 vraagt of de studenten een lievelingskruiden hebben. R5 zegt oregano en Cajun-kruidenmix. R3 zegt alles te bakken met sambal, ui en knoflook. R1, R2, R3, R5 zijn het erover eens dat knoflook een geliefde kruid is en alle respondenten zouden graag willen leren wat de werking is van verschillende soorten kruiden in diverse gerechten.

Motivatie en attitude

Om meer inzicht te krijgen in de motivatie om gezondheid en gevarieerde voedselkeuzes te maken van de studenten, is er aan hen gevraagd om een cijfer te geven op een schaal van één tot en met tien, waarbij de motivatie amper aanwezig is bij één en hoog ligt bij tien. R2 geeft haar motivatie een zes, R1 en R4 geven hun motivatie een acht, omdat zij gezond eten belangrijk vinden, maar het niet altijd lukt. Zij legt uit dat motivatie niet het probleem is, maar dat een grote barrière is. R5 maakt onderscheid tussen fysieke gezondheid en mentale gezondheid. Hierbij geeft ze de motivatie om gezond te eten om de mentale gezondheid te waarborgen een tien en op fysiek niveau een zeven. Deze afweging maakt ze omdat gezond eten voor de fysieke gezondheid vaak geassocieerd wordt met 'minder lekker'. R5: *“Over het algemeen, wat voor mij mentaal gezond is, is wel lekker, dus daar heb ik meer motivatie voor.”*

Lichaamsbeeld

Alle respondenten geven aan problemen te hebben (gehad) met hun lichaam. R1 legt uit dat zij persoonlijk nooit blij is met hoe ze eruitziet en dat ze daarom ook veel sport. R1: *“Ik eet dan dingen, en als ik niet heb opgelet wat ik heb gegeten, word ik niet echt blij met wat ik heb gegeten.”* R5 geeft ook aan altijd extra op haar voeding te letten als ze in haar ogen ‘minder goed’ heeft gegeten, R2 en R4 sluiten zich hierbij aan. R4: *“Ik heb het heel lang gehad ook, dat probeer ik soms een beetje uit te schakelen en dan denk ik gewoon: ah wat boeit het eigenlijk, ik leef maar één keer gewoon echt doen waar je zin in hebt.”*

Voorstellingen

Naast tijd en geld komt er naar voren dat dansvoorstellingen ook een rol bij het maken van voedselkeuzes. R1 legt uit dat zij een voorstellingsweek vaak minder eet en meer sport om er voor haar eigenbeeld zo goed mogelijk uit te zien. R4 en R5 herkennen zich in deze opmerking, maar geven aan dat emoties die stress veroorzaken ook hun manier van eten beïnvloedt in deze periode. R3 en R4

krijgen minder eetlust als ze stress ervaren. R4: *“Ja, omdat ik dan niks door mijn keel krijg.”* Daarentegen zegt R5 dat het per stress volle situatie kan verschillen, soms eet ze meer, soms minder. R1 vult aan: *“Je hebt stress waardoor je meer gaat eten en stress waardoor je minder gaat eten, ik heb ze beide.”* Bij voorstellingen hebben de studenten allemaal minder eetlust. I1 vraagt in welke situaties er juist meer wordt gegeten, waarna er een stilte in de groep volgt. R1 en R4 laten weten dat er juist in persoonlijke stressvolle situaties meer en ongezonder eten.

De resultaten van de waargenomen vatbaarheid laten zien dat factoren zoals een negatief lichaamsbeeld, prestatiedruk en stress de respondenten gevoeliger maken voor het ongewenste gedrag. Terwijl de intrinsieke motivatie, de sociale invloed van klasgenoten en de inspiratie uit sociale media, de vatbaarheid voor het gewenste gedrag ten goede brengt.

Waargenomen ernst

Fysiek herstel

De dansstudenten wordt gevraagd wat ze doen om te zorgen dat hun lichaam voldoende herstelt na een lange dansdag. Drie van de vijf respondenten zeggen dat zij slapen om hun lichaam te laten herstellen, R2 zegt dat zij een proteïne shake met banaan drinkt. R5 doet dit alleen op intensieve trainingsdagen en R3 alleen als ze ook naar de sportschool is geweest. R1 neemt geen shake, maar eet elke avond een kom yoghurt met supplementen. Vier van de vijf respondenten nemen supplementen als aanvulling op hun voedingspatroon, met als hoofddoel om bij te dragen aan een goed herstel. R4 neemt geen supplementen, maar is wel benieuwd naar de aanbevelingen en of ze het nodig heeft. R2 en R3 geven aan niet consistent te zijn met de supplementen die ze nemen, soms vergeten ze het vaker. Een overzicht is te vinden in Tabel 4.

Tabel 4. Supplementen per respondent

	Magnesium	IJzer	Vitamine D	Probiotica
R1	X	X	X	
R2	X		X	X
R3	X		X	
R4				
R5			X	

Mentaal herstel

Naast fysiek herstel wordt er aan de respondenten gevraagd wat ze doen voor mentaal niveau om te herstellen. Vier van de vijf studenten zeggen dat zij in hun vrije tijd haken. Daarnaast zoekt R5 mentale steun op bij vrienden: *“En soms helpt het ook als er best wel veel slechte dingen zijn gebeurd, dan Face-time ik mijn beste vriend, en hij weet er echt helemaal niks vanaf en begrijpt niks van de danswereld en dan mag ik gewoon bij hem klagen en dan zegt hij van ja dat is echt rot voor je, hopelijk gaat het morgen beter.”* Ook R4 vindt het fijn om met vrienden af te spreken of te bellen. R1 wordt er rustig van om zichzelf voor te bereiden op de volgende dag, door haar tas al in te pakken en spullen op te ruimen. Ze voelt zich soms chaotisch door de last-minute roosterwijziging, waardoor ze structuur fijn vindt. Daarnaast vinden drie van de vijf studenten uitgaan erg leuk, R1: *“Het is leuk als je het een keer mag doen en dan zonder op bekritiseerd te worden.”*

Toekomstige danscarrière

Er wordt er nagevraagd in hoeverre de studenten denken dat voedselkeuzes hun danscarrière kunnen beïnvloeden. Waarbij één amper invloed aangeeft en tien veel. Vier van de vijf studenten geven ene zeven. R4 stelt dat een danscarrière voor 50% afhankelijk is van geluk, omdat er weinig plek is binnen het werkveld. R2 is van mening dat het gemakkelijker vol te houden is als iemand gezondere

voedingskeuzes maakt en dat gezondere keuzes kunnen leiden tot minder stress. Daarbij sluit ze zich aan bij R4, omdat ze vindt dat voeding niet veel te maken heeft met een succesvolle danscarrière. Samen komen de respondenten tot de conclusie dat het vooral te maken heeft met wat je doel is en dat gezonde voeding daarbij kan ondersteunen. R2: *“Maar ik denk ook, heel veel zijn in hun ‘prime time’ nu van twintig tot dertig, waar ze echt invloed op hun carrière hebben, maar als je tot je tachtigste ook wil choreograferen en dat soort dingen, denk ik we dat op lange termijn, dat je gezondere en bewustere keuzes moet gaan maken om die carrière vol te houden.”*

De resultaten van de waargenomen ernst laten zien dat de studenten voorzorgmaatregelen nemen om een gewenste uitkomst te realiseren. Er worden voornamelijk maatregelen genomen om op korte termijn consequenties, zoals mentale gesteldheid en fysieke herstel, te preventiëren. De lange termijn risico perceptie is bij de studenten minder aanwezig. Volgens hen heeft een gezond en gevarieerd voedingspatroon niet veel te maken met het succes van een danscarrière, er zijn daarbij andere factoren die zwaarder meewegen.

Docent interviews

De vernomen resultaten zijn verkregen uit vier één-op-één interviews met docenten die allen aan de ATD lesgeven, met specifiek de opleiding docent dans. De resultaten zijn ingedeeld in de drie categorieën: wensen, behoeften en barrières. De transcripten van de docentinterviews zijn terug te vinden in Bijlage B.

Behoeften

Bewustzijn

Alle docenten zien dat er de laatste jaren meer bewustzijn is ontstaan rondom voeding. Sommige docenten geven al 20 jaar les en zijn erg tevreden met deze ontwikkeling. Aan de andere kant is meer dan bewustzijn voor de studenten nodig om de juiste keuze te maken. Docent: *“Mijn vermoeden is dat zij bewuster zijn, maar dat zij het nog heel moeilijk vinden om door te pakken.”* De van huis meegekregen eetcultuur, het voor zichzelf zorgen en financiën zijn onderdelen die deze keuze ook beïnvloeden.

Volgens observaties van de docenten consumeert de meerderheid bewerkt of ongezond voedsel uit de kantine of supermarkt. Meerdere docenten laten weten dat ze de studenten tussendoortjes snoepjes, frisdrank en energydranken zien consumeren, wat ook relatief dure voedingsmiddelen zijn. Ongeveer een kwart tot een derde neemt zelf bakjes met eten vanuit huis mee volgens de docenten. Docent 1 en 3 zijn groot voorstander van eten thuis bereiden en mee te nemen naar school.

Twee docenten zien dat steeds meer studenten vegetarisch of veganistisch worden, als gevolg van bewustwording van de impact op het milieu. Echter weten deze studenten niet goed hun plantaardige eetpatroon af te stemmen op de eisen van hun lichamelijk inspanning. Meerdere docenten zeggen dat zij de prestaties achteruit zien gaan studenten die een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon naleven.

Tussendoor laat één van de docenten weten dat ze een studiereis naar Senegal in het tweede en derde studiejaar begeleid. Tijdens deze reis krijgen de studenten twee keer per dag warme maaltijden voorgeschoteld. De docent legt uit dat zij elk jaar weer ziet dat de dansstudenten erg gelukkig worden van deze maaltijden, omdat ze er én geen tijd aan kwijt zijn én nieuwe smaken ontdekken.

Verandering

Elke docent geeft aan dat ze graag willen dat de studenten meer voedzame keuzes, zoals fruit en groente, gaan eten in plaats van bewerkte en geraffineerde tussendoortjes. Daarnaast zijn de docenten het erover eens dat ze voldoende energie tot zich moeten nemen. Een koolhydraatrijk voedingspatroon is nodig in verband met de intensiviteit van de opleiding. Docent 3 verduidelijkt dat dansstudenten niet een 'gemiddeld' voedingspatroon zouden moeten naleven, omdat zij continu in beweging zijn. Daarom is het belangrijk dat zij in de voedingslessen leren wat ze moeten eten, hoeveel ze moeten eten en wanneer zij moeten eten.

In de lessen van alle geïnterviewde docenten wordt voeding niet besproken. Dat heeft volgens hen voornamelijk te maken met het feit dat hun theorielessen niet over voeding gaan. Docenten die danslessen geven, zijn van mening dat het ongepast zou zijn om over voeding te praten. Wel zeggen drie van de vier docenten dat zij gezonde voedselkeuzes positief bekrachtigen, maar geen opmerkingen maken over ongezonde keuzes.

Concluderend komt uit elk interview naar voren dat de docenten laten weten dat er veel maatwerk nodig is, gezien de voedingspatronen van de studenten. De juiste dieetwensen, allergieën en verschillende eetculturen moeten worden uitvergroet.

Barrières

Tijd & ruimte

Studenten komen over het algemeen tijd te kort, onder andere om maaltijden te bereiden en rust te pakken. In dit geval wordt er ook in de docent interviews meerdere keren aangegeven dat de timing van het onderzoek niet optimaal is. Er komt naar voren dat het tweede semester de drukste tijd van het jaar is, waardoor de dansstudenten amper tijd over hebben om te kunnen participeren aan het onderzoek. Docent 2: *“Zij zitten natuurlijk in een repetitie fase. Dat maakt het denk ik heel lastig. Het ritme is bij de bij dit blok altijd heel hoog.”* Sommige docenten reflecteren ook terug naar hun tijd op de dansacademie. Docent 3: *“Ik weet nog dat ik het wel dat ik bijna rauwe pasta van de pan at, want ik had echt geen zin om te wachten.”* Ook de docenten valt het op dat de planning van de studenten vol zit en er actief ruimte vrij gemaakt zou moeten worden om aandacht te schenken aan voeding.

Kantine

De docenten zijn allen niet positief over het aanbod van de kantine, vooral de prijs en aanbod is verre weg van ideaal. Docent 4 vindt dat de kantine geen goed aanbod heeft, omdat het *“mager er mono cultureel”* is. De maaltijden die soms worden geserveerd, zoals pasta en couscousschotels, zijn stapjes in de goede richting, maar geeft de docent aan, nog steeds te duur. Een goede oplossing hiervoor zou kunnen zijn om een zogenoemde mensa in te voeren, waarbij er elke dag een andere maaltijd voor weinig geld te krijgen is.

Ook de plek om eten te consumeren voor de studenten kan een positieve invloed hebben op de voedselkeuzes van de studenten, volgens docent 3. Op de vierde verdieping was een open ruimte met lange tafels en stoelen. Hier aten de studenten samen en deelden recepten en voedsel ideeën uit. Echter is dit een aantal jaar geleden veranderd en is erop niet meer zo een soort ruimte aanwezig op de ATD. Docent 3: *“Nou, er is wel weliswaar een plekje op de zesde verdieping daar bij de kantine, maar dan kan je niet echt met de hele groep zitten, want het is heel snel vol.”* Het zou volgens haar een stap in de goede richting zijn om deze open ruimte weer terug te brengen om het gesprek over voeding te openen.

Financiën

Er is al eerder aangegeven dat veel voeding voor de studenten te prijzig is. Wanneer studenten tussendoor of tijdens de lessen eten, zien de docenten vooral consumpties van de supermarkt voorbijkomen. Dit heeft naar mening van de docenten waarschijnlijk mee te maken heeft met het feit dat de supermarkt goedkoper is dan de kantine. Als kantine om 16:00 uur sluit, worden de laatste producten voor één euro verkocht, hier maken volgens docent 3 dan ook veel studenten gebruik van. Alle docenten stellen dat de economische situatie en grote rol speelt bij de voedselkeuzes van de studenten. Om gezondere voedselkeuzes te bevorderen, moeten studenten weten hoe zij het beste om kunnen gaan met beperkte financiële voorzieningen.

Wensen

Bij het formuleren van een interventie moet de benadering in de doelgroep in acht worden genomen. De juiste benaderingswijze toepassen is lastig als het gaat over gezondheid en voeding, daarom is er bij de docenten nagevraagd wat de ‘do’s’ en ‘don’ts’ zijn bij de studenten.

Eén van de docenten heeft veel direct contact heeft met de dansstudenten. Hij geeft aan dat een directieve benadering én het hebben van een oordeel zijn ‘don’ts’ bij het bespreekbaar maken van voeding. Bij niet-oordelen hoort empathie tonen voor de situatie geeft de docent aan. De drie andere docenten antwoorden ook op de vraag dat het belangrijk is om geen oordeel te hebben om het gesprek over voeding aan te gaan.

Wanneer het over de ‘do’s’ gaat geven alle docenten aan dat het luisteren zonder oordeel de belangrijkste stap is. In alle gevallen moeten de studenten zich vrij voelen om hun ervaringen en moeilijkheden te delen, maar zeker op het gebied van voeding. Daarnaast ligt docent 1 toe dat

positieve bekrachtiging goed werkt bij het naar boven halen van het gewenste gedrag: *“Dus eigenlijk gewoon het positieve benoemen en zeg maar het ongewenste gedrag negeren.”*

Daarnaast geeft docent 2 aan dat de benaderingswijze ook te maken heeft met de juiste timing. De dansers hebben periodes waarbij zij van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat moeten repeteren. Het is noodzakelijk om tussen zulke periodes ademruimte creëren, om zo de balans tussen rust en trainen te kunnen handhaven. De docent zegt dat het niet onmogelijk is, maar wel heel uitdagend om genoeg ademruimte creëren in het curriculum. Ze is erg trots dat in volgend studiejaar de pauzes zullen worden verlengd.

Al met al zijn de docenten het erover eens dat de beste manier om voeding bespreekbaar te maken is om bevestigend en belonend met de studenten om te gaan. Hierbij dragen ze allemaal individueel aan dat herhaling ook nodig is, zodat de opgedane kennis niet wegvaagt. Regelmatige voedingslessen moeten worden toegevoegd om de zelfsturing nog verder te bevorderen. DD1 krijgt de meeste sturing vanuit de opleiding ook m.b.t. voedingslessen, in de tweede, derde en vierde jaar worden er (nog) geen voedingslessen gegeven.

Voedingslessen

Aan DD1 worden drie voedingslessen gegeven door een diëtist, wat de studenten tools geeft om het gewenste gezondheidsgedrag gemakkelijker te maken. Uit de interviews blijkt dat geen enkele docent ervan op de hoogte is wat precies in deze lessen wordt behandeld. Wel heeft elke docent ideeën over wat er in deze voedingslessen naar voren zal moeten komen. Docent 1: *“Uhm waarin je dus echt een kennis, een basiskennis, krijgt over wat voeding is en kan betekenen, maar dat je ook letterlijk gewoon ermee aan de slag gaat.”* Drie van de vier docenten zeggen dat de studenten moeten leren welke nutriënten in producten zitten en wat dit voor het lichaam kan betekenen. Daarnaast geven ze allemaal aan dat er een praktisch element aan de voedingslessen moet worden toegevoegd. Docent 3: *“Ik was één keertje in een les geweest, het is wel heel speels, maar concreet gaan we niet koken, weet je. Dus dat mist voor mij, want zij zijn mensen die praktische wezens zijn. Je kiest niet voor niks voor dansen, ze leren door middel van doen.”* Docent 3 en 4 komen met het voorstel om samen met de studenten naar de supermarkt te gaan en te kijken naar verschillende producten en ingrediëntenlijsten. Ook zou je een spelelement aan de lessen kunnen toevoegen waarbij iedereen wat vertelt over hun meegebrachte tussendoortjes. Het uitwisselen van recepten en voedsel-ideeën wordt ook voorgesteld om toe te voegen aan de voedingslessen.

Docent 1 vertelt dat voedingslessen moet worden toegevoegd in alle jaren van de opleiding Docent Dans. Het beste zou zijn als eerstejaars studenten structureel voedingslessen krijgen in het eerst blok. Vanaf het tweede jaar moet er tenminste één voedingsworkshop worden gegeven, om te peilen in hoeverre de kennis en vaardigheden worden toegepast.

Discussie

Uit het onderzoek zijn vier hoofdpunten gekomen die de eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans beïnvloeden, bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes. Dit zijn: tijd, financiën, voedingslessen en het voedselaanbod. Uit het onderzoek blijkt dat de studenten korte pauzes hebben en hierdoor weinig tijd hebben om te eten en tot rust te komen. Ze verlangen naar langere pauzes en meer rustmomenten, om eten te bereiden en consumeren. De voedingslessen vinden ze interessant en behulpzaam, maar praktische en meer regelmatige voedingslessen gedurende de opleiding wordt op prijs gesteld. Verder wordt het voedselaanbod in de kantine prijzig en monotoon gevonden. De respondenten geven aan dat ze graag een breder aanbod zouden willen zien, dat rekening houdt met hun trainingen en culturele voorkeuren.

De motivatie van de studenten is voldoende aanwezig, maar deze vier genoemde factoren vormen een grote drempel om het gewenste gedrag reeds uit te voeren. Daarbij stellen de dansstudenten hoge eisen aan zichzelf en verlangt de opleiding ook veel van ze. Door de hoeveelheid stress die hierbij komt kijken, wordt de eetlust beïnvloedt en vinden de studenten het lastiger om verantwoorde en passende keuzes te maken. Bovendien is naar voren gekomen dat de risicoperceptie van de studenten laag is, mogelijk omdat er in de dans- en theorielessen weinig aandacht is voor voeding en het gesprek over voeding voor velen nog delicaat is. De studenten zijn ervan overtuigd dat een succesvol danscarrière voor het merendeel te danken is aan geluk. Alhoewel zij bewust zijn dat gezonde gewoontes een invloed hebben op de gemoedstoestand en de gewenste duur van danscarrière te realiseren.

Interpretatie resultaten

Voedselaanbod

Het huidige voedselaanbod wordt door één docent én student gezien als grote barrière om passende voedingskeuzes te maken. In de kantine zijn de losse producten duur en de warme maaltijd wordt eenzijdig gevonden. Daarnaast is het aanbod in de kantine te beperkt, op cultureel gebied en gelet op allergieën en intoleranties. Resultaten uit eerder onderzoek in kantines op werkplekken suggereren dat het vergroten van bekendheid van gezonde snacks, positieve invloed heeft op de verkoop (20). Deze zogenoemde nudging strategieën kunnen gemakkelijk worden toegepast, maar zal er wel gelet moeten worden op de specifieke behoeften van de dansstudenten. Er is nog geen onderzoek gedaan naar de invloed van nudge strategieën op de voedselkeuzes van dansers. Het zou interessant zijn om te zien in hoeverre dit zou bijdragen aan prestaties die de dansers leveren en de duur van hun herstel. Naast het matig gevonden huidige aanbod, sluiten de openingstijden van de kantine niet goed aan bij het rooster. De kantine gaat om 09:30 uur open en sluit om 16:00 uur. De respondenten geven aan dat ze het kunnen waarderen als er ook ontbijt en een warme maaltijd voor in de avond beschikbaar zou zijn.

Tijd

Het hectische rooster met korte pauzes, komt in beide soort interviews naar voren als één van de grootste barrières. De studenten klagen over het feit dat ze in hun lunchpauze, naast eten, moeten omkleden, stretchen en douchen. Daarnaast lopen lessen regelmatig uit, waardoor de pauzes vrijwel verwaarloosbaar zijn. De te korte pauzes resulteren in gebrekkige eetmomenten en daardoor onvoldoende ruimte om een volwaardig eetpatroon te kunnen realiseren. De student-dansers maken lange intensieve dagen, wat resulteert in een hogere energiebehoefte dan de gemiddelde niet-dansstudent. Volgens voedingsdeskundigen kan de verbruikte energie het beste worden aangevuld door binnen twee uur na de repetitie, koolhydraten te consumeren (21). Bij korte rustpauzes is dit moeilijk waar te maken. Daarnaast kan een (te) lage calorie-inname leiden tot vermoeidheid, waardoor de dansers vatbaarder worden voor blessures (21)(22).

Doordat er hoge eisen aan de studenten worden gesteld, ervaren ze veel stress en prestatiedruk, zeker rond de perioden met voorstellingen. Uit een recente studie komt naar voren dat studenten die veel

stress ervaren vaker ongezonde voedselkeuzes maken, dan studenten die dit in mindere maten hebben. Uit dezelfde studie blijkt dat er aanwijzingen zijn gevonden dat mensen die stress ervaren vaker kiezen voor gemaksvuodsels, wat calorie- en vetrijke snacks oplevert (23). De resultaten uit het onderzoek laten zien dat de dansstudenten ook deze neiging hebben, ze kopen zij sneller saucijzen- of kaasbroodjes als ze het druk hebben. Verder kan stress de hoge persoonlijke normen en perfectionisme die in verband staan met een ontevreden lichaamsbeeld veroorzaken of verergeren (24). Bij dansers leidt dit niet tot het eten van gemaksvuodsels, maar eerder tot restrictief eetgedrag, aangezien dansers vaak angstig zijn om hun gewicht, vorm en voedselinname (22). De resultaten in dit onderzoek bevestigen dat de aard van de stressors bepalend zijn voor het ongezond eetgedrag.

Financiën

Binnen het kader van voeding en gezondheidsgedrag zijn financiën niet weg te denken. Het is bekend dat kosten een beduidende rol spelen bij het maken van gezonde voedselkeuzes. Uit een eerdere studie is bekend dat studenten een hoger risico lopen op het hebben van beperkte of onvoldoende toegang tot gezond en veilig voedsel. Demografische kenmerken die in verband staan met voedselonzekeheid bij studenten, zijn onder andere: minder tijd hebben om voedsel te bereiden en minder geld hebben om voedsel te kopen (25). Ter aanvulling hierop blijkt uit een cross-sectionele observationele studie, gaande over de barrières voor gezond eten op de werkplek, dat prijs de belangrijkste factor is bij het maken van keuzes in de kantine (26). Uit ditzelfde onderzoek benoemden de respondenten ook dat tijdgebrek een belangrijke belemmering is voor het maken van gezonde voedingskeuzes op de werkplek (27).

Vanuit de studenten en docenten blijkt dat de prijzen te hoog zijn. Vooral de los verkrijgbare componenten zijn duur, maar maaltijden worden relatief betaalbaar gevonden door de studenten.

Voedingslessen

De studenten van DD1 krijgen ongeveer drie keer in het schooljaar voedingslessen van een diëtist. Ze geven aan dat het hun bewustzijn vergroot, om zo juiste maaltijden en hoeveelheden macronutriënten rond hun training te kunnen waarborgen. Praktische voedingslessen worden niet aangeboden door de ATD, maar er is wel veel behoefte aan het opdoen van kookvaardigheden op verschillende gebieden. Studenten zijn vooral benieuwd naar het klaarmaken van maaltijden afkomstig uit diverse culturen en met specifieke diëten, zoals vegetarisch of glutenvrij. Ook is er uit eerder onderzoek geconcludeerd dat het krijgen van praktische voedingslessen een positief effect heeft op de frequentie van thuis koken en zelfredzaamheid voor gezond koken en eten voor middelbare school leerlingen (28). Daarnaast wordt uit eenzelfde soort interventie op een basisschool duidelijk dat de leerlingen minder bewerkte voedingsmiddelen consumeren (29). De doelgroepen van beide onderzoeken verschillen, waardoor het belangrijk is te kijken naar wat een vergelijkbare interventie voor invloed heeft op studenten. Ook sluiten docenten zich hierbij aan, aangezien ze het cruciaal vinden dat studenten gezonde voedingskeuzes maken.

Rol docenten

Het is bekend dat hoge verwachtingen van coaches en/of dansdocenten in verband staan met het ontwikkelen van verstoord eetgedrag bij atleten (30). Uit de resultaten komt naar voren dat docenten zich niet te veel willen bemoeien met de voedselkeuzes van de studenten uit hun klas. Er is wel sprake van positieve bekrachtiging door docenten wanneer studenten verantwoorde voedselkeuzes maken. Echter wordt buiten de voedingslessen niet of nauwelijks over het belang van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes gepraat.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat docenten de eetgewoontes van de studenten op indirecte manieren kunnen beïnvloeden. Ze hebben over het algemeen veel contact met de atleten en kunnen daarbij ook het psychologische, fysieke en sociale welzijn beïnvloeden (31). Bijvoorbeeld door het bewust of onbewust maken van kritische of denigrerende opmerkingen, wat het lichaamsbeeld van de dansers niet ten goede doet (30).

Uit de resultaten is het niet duidelijk of er sprake is van deze negatieve opmerkingen, hierdoor is het lastig te beoordelen of dit het eetgedrag van de studenten aantast. De docenten vinden empathie wel een doorslaggevende factor om het gesprek over voeding aan te gaan. Het is van belang dat ze zich bewust zijn en blijven, dat elk docent-student-interactie een mogelijkheid is voor de docent om positieve waarden over te brengen, wat het zelfbeeld van de student ten goede komt (31). Hierbij is het tonen van affectie en empathie tijdens interacties met studenten cruciaal, niet om alleen de schade aan het zelfbeeld in te perken, maar ook om de vertrouwensrelatie met de docenten te vergroten.

Invloed sociale media

Zoals eerder toegelicht is het duidelijk dat sociale media invloed hebben op het maken van voedingskeuzes (11). Ook uit de verkregen resultaten wordt deze impact niet duidelijk. Er komt naar voren dat de respondenten sociale media gebruiken als bron voor maaltijd ideeën, maar hierbij is het onduidelijk in hoeverre deze maaltijden gezond zijn en of ze geschikt zijn voor dansers met intensieve trainingsdagen. De specifieke invloed die sociale media hebben op de student dansers zal nader onderzocht moeten worden om gedragingen van studenten hieraan te kunnen koppelen.

Implicaties voor de praktijk

De bovenstaande bevindingen en interpretaties zijn uiteraard bedoeld om één of meerdere interventies te formuleren voor DD1, waarbij de waargenomen barrières worden verkleind en de waargenomen voordelen worden uitvergroot. Door dit maatwerk zal de effectiviteit van de interventie toenemen, wat de voordelen van een gezond en gevarieerd voedingspatroon zichtbaar maakt voor studenten, docenten en de organisatie in het algemeen.

Als dit in een groter perspectief wordt gezet, zal een succesvolle interventie deuren kunnen openen voor de vele andere opleidingen aan de ATD. Voor deze opleidingen is het ook mogelijk op maat gemaakte voedingsinterventies te genereren. Voordelen van minder blessures, minder stress en betere prestaties zullen zichtbaar worden (32). De ATD is een bekend en hoog aangeschreven instituut, waardoor deze voordelige effecten zich snel kunnen verspreiden in de danswereld. Op deze manier is het gemakkelijker om andere dansopleidingen en -scholen te benaderen, zodat zij voeding als een cruciaal onderdeel zullen gaan beschouwen.

Sterktes en zwaktes

Alhoewel er nu een duidelijk beeld is geschetst van de behoeften en barrières van de dansstudenten, moeten de resultaten met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. De reden hiervoor is de aantal beperkingen dat het onderzoek bevat, dat gevolgen heeft voor de generaliseerbaarheid.

Focusgroep

Waar de meest betrouwbare en valide uitkomsten zouden worden verkregen uit een focusgroep met zes tot acht deelnemers, is dit niet gelukt bij het uitvoeren van het onderzoek (16). Hierbij is er in eerste instantie uitgegaan van drie groepen, aangezien DD1 22 studenten omvat. Samen met de juiste hoeveelheid respondenten is dit doel niet behaald. Er heeft één focusgroep kunnen plaatsvinden, bestaande uit vijf deelnemers. Deze lage opkomst is achteraf gezien te wijten aan twee aspecten. Allereerst komt het met regelmaat voor dat de dansstudenten op de valreep een roosterwijziging voor de volgende dag doorkrijgen. Hierdoor hebben ze weinig tijd en ruimte om afspraken in te kunnen plannen. Als tweede punt hebben de dansstudenten bij de start van het onderzoek weinig tot geen informatie ontvangen over het project. Hierdoor zijn ze niet goed op de hoogte gesteld van wat het doel van het onderzoek zou zijn en wat het voor hen zou gaan opleveren. Beide punten hebben eraan bijgedragen dat de motivatie bij de studenten van DD1 verminderde, waardoor het respondentenaantal van niet goed te onderbouwen is. Verder zal de onderzoeksgroep een afspiegeling moeten zijn van de doelgroep. De respondenten zouden in totaal representatief moeten zijn voor geheel DD1. Zoals aangegeven bestaat de klas uit 22 studenten, waarvan vijf mannen en 17 vrouwen. Aangezien er één

focusgroep is afgenomen, bestaande uit vijf vrouwen, vormt het geen volledig juiste afspiegeling van de doelgroep. Ook hierdoor kunnen de verkregen antwoorden een vertekend beeld van de onderzoeksgroep geven.

Aan de andere kant waren de vijf respondenten erg gemotiveerd om mee te doen en gaven ze uitgebreid antwoord op de gestelde vragen. Ze benoemden tijdens de focusgroep niet alleen hun eigen ervaring, maar lieten ook weten wat ze zien gebeuren in de groep en bij hun klasgenoten. Hierop doorgaand gaven ze elkaar passende aanvullingen en ontstond er regelmatig een gesprek tussen de studenten zelf. Op deze manier is het doel om een focusgroep te gebruiken goed behaald, aangezien het onderlinge gesprek en discussie tussen de respondenten vloeiend op gang kwam.

Bij de docentinterviews is wel voldaan aan de juiste hoeveelheid respondenten waarnaar werd gestreefd. De docenten die geïnterviewd zijn geven een redelijk goede weerspiegeling van de DD1 docenten, aangezien er rekening is gehouden met de verschillende rollen. De geïnterviewde docenten hebben allemaal interesse in gezonde voeding en passen deze waarden ook op dagelijkse basis toe. Het is hierbij onduidelijk of alle docenten van DD1 deze mate van interesse hebben voor voeding of dat er sprake is van selectie bias. Verder komen veel antwoorden van verschillende docenten overeen, waardoor er een mate van saturatie is bereikt. Er is in ieder geval een duidelijke richting waar de docenten in overeenstemmen.

Daarnaast blijkt bij de uitvoering van de focusgroep dat niet alle participanten in gelijke mate deelnemen aan het gesprek. Eén van de studenten is meer aan het woord is dan de rest. Hier is bij aanvang van het onderzoek rekening mee gehouden, waardoor de interviewers hier direct op hebben kunnen inspelen. Ze hebben de andere respondenten zo veel mogelijk betrokken, door directe en persoonsgerichte vragen te stellen en door gerichte doorvragen te stellen. Dit komt vooral goed van pas wanneer andere respondenten aan het woord zijn bij onderwerpen die hen erg boeit of waar zij een sterkere mening over hebben dan anderen.

Health Belief Model

Aan de hand van het Health Belief Model (HBM) is de structuur van de focusgroep ontwikkeld. Het model wordt gebruikt om gezondheidsgedrag te bestuderen en is toepasbaar op veel gezondheidskwesties en bevolkingsgroepen. Alhoewel dit een veel gebruikt model is, heeft het een aantal beperkingen. Ten eerste is er geen vastgesteld protocol van het model, waardoor een vaste werkwijze ontbreekt en de construct validiteit wordt verkleind (33). Daarnaast wordt de correspondentie tussen de variabelen niet gespecificeerd in het model, waardoor de constructen als onafhankelijk voorspellers van gedrag worden gezien, terwijl deze begrippen in zekere mate met elkaar samenhangen (19). Daarnaast zijn de sleutelvariabelen in het HBM significante voorspellers voor gezondheid gerelateerd gedrag, maar is de effectgrootte van deze voorspellers erg klein. Dit suggereert dat er andere belangrijke variabelen zijn die gezondheidsgedrag voorspellen waar HBM geen rekening mee houdt (34). Als laatste tellen sommige voorspellers meer mee dan andere, waarbij de effectgrootte van waargenomen barrières het grootst is en de effectgrootte van de waargenomen ernst het kleinst (33). Bij het formuleren van een advies wordt er vooral gekeken naar de constructen waarvan de effectgroottes het zwaarste meewegen. Er zal rekening worden gehouden met het feit dat de waargenomen barrières en waargenomen voordelen de belangrijkste voorspellers zijn.

Conclusie

Al met al zijn er zoals verwacht meerdere aspecten aan te wijzen, die de eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans aan de ATD nodig hebben, om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken.

De barrières van de studenten worden voornamelijk gevormd door het gebrek aan tijd, beperkte financiële middelen en gelimiteerde voedselaanbod en openingstijden van de kantine. De studenten zouden veel baat hebben bij meer herhaling van voedingslessen in combinatie met praktische kooklessen. Het implementeren van meer rust- en herstelmomenten gedurende en na de lesdag, draagt mogelijk bij aan de reductie van het stressgehalte. Dit creëert meer ruimte om het gewenste gedrag te realiseren en dus een beter welzijn van de studenten. De rol van de docenten is om hierbij een omgeving te faciliteren met genoeg ruimte voor de studenten om over voeding te kunnen praten en het positief bekrachtigen van gewenst voedingsgedrag.

De kwesties in dit onderzoek staan in nauw verband met elkaar, wat suggereert dat het inperken van de grootste barrière mogelijk ook andere barrières kan verkleinen. Als de barrières worden aangepakt, worden behoeften vervuld en zal de drempel lager worden om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken, voor de eerstejaars studenten docent-dans.

Aanbevelingen

Uit het onderzoek komen de wensen, behoeften en barrières bij het maken van passende voedingskeuzes voor de studenten van de opleiding docent-dans naar voren. Hierbij moet worden benadrukt dat er maatwerk toegepast moet worden om de gewenste resultaten te kunnen bereiken.

Opdrachtgever

Er zijn gedurende het onderzoek meerdere aandachtspunten naar boven gekomen met betrekking tot de opdrachtgever. Als hoofdpunt kan genoemd worden dat de onderzoeksgroep bij een opvolgend onderzoek al een semester van tevoren op de hoogte wordt gesteld en dat de communicatie tussen de gewenste respondenten en onderzoekers direct en duidelijk is. Zeker in deze situatie wordt er op de deelnemers gerekend, maar door hun volle agenda, is het belangrijk om het doel en de plannen van het onderzoek in een vroeg stadium toe te lichten. Zo weten ze wat ze voor de boeg hebben en kunnen ze zich een betere voorstelling maken van het uiteindelijke resultaat waar naartoe wordt gewerkt en wat het hen kan bieden. Hierbij kan het een extra stimulans voor de onderzoeksgroep zijn om gebruik te maken van een presentje of beloning voor degenen die als respondent willen meedoen.

In combinatie hiermee en een overzichtelijke planning kan er meer enthousiasme gecreëerd worden, wat zorgt voor een groter aantal respondenten en dus een sterker onderzoek. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat het rooster van de ATD druk is. Voor de komende interventies en onderzoeken is het verstandig het rooster en verdere jaarplanning van de onderzoeksgroep in te zien. Aangezien het eerste gedeelte van het schooljaar minder hectisch is, zal dit een betere timing zijn om een vervolgonderzoek af te nemen.

Beroepspraktijk

Om de verkregen resultaten correct en op korte termijn uit te kunnen voeren, wordt aan de ATD geadviseerd om een aantal aanpassingen te verrichten. Allereerst zal er ruimte vrijgemaakt moeten worden om de studenten de resultaten te kunnen laten doorvoeren. Concreet moet er tijd in het curriculum worden gemaakt om de interventies in de vorm van co-creatie sessies te laten plaats vinden. De co-creatie sessies zijn bedoeld om de bevindingen van het onderzoek praktisch toe te passen, om het gewenste gedrag te stimuleren. Er zou bijvoorbeeld maandelijks een aantal uur in het rooster vrij gemaakt kunnen worden voor het toepassen van de adviezen, denk hierbij aan kooklessen of herstelmomenten. Omdat de respondenten aangeven dat het rooster vol en druk is, zal hier ruimte in vrijgemaakt moeten worden om bovengenoemde aspecten door te kunnen voeren en niet in de knel te komen.

Als deze ruimte wordt gecreëerd kan er gekeken worden om praktische kooklessen in het curriculum in te bouwen, aangezien hier veel vraag naar is. Deze lessen zullen gerechten van verschillende culturen bevatten en er zou gekeken kunnen worden naar koken met allergieën en intoleranties. Daarnaast is er veel vraag naar herhalingslessen van de voedingslessen die nu in het eerste jaar worden gegeven. In de daaropvolgende jaren is het verstandig om minimaal één voedingsles per schooljaar toe te voegen, om voedingskennis recent te houden voor de studenten.

Gelet op de kantine zijn er twee hoofdpunten die bijgesteld zouden kunnen worden. Om te beginnen zal het door de studenten op prijs gesteld worden als de kantine ruimere openingstijden zal hebben. Zo zou de kantine om 08:30 uur open kunnen gaan en om 18:00 uur sluiten, om de studenten ook te kunnen voorzien van ontbijt en een warme avondmaaltijd. Hierbij zal het assortiment moeten worden aangepast, waarbij er veel vraag is naar een grotere variëteit in opties voor verschillende diëten en maaltijden van diverse culturen. Een frequent veranderde dag maaltijd zou een goede optie zijn.

Vervolgonderzoek

De interventies die uit de verkregen resultaten voortvloeien, zullen zich moeten richten op het versterken van de voordelen en het verlagen van de barrières. Daarnaast zijn er aspecten, zoals tijd en voedselaanbod, naar voren gekomen om mogelijk vervolgonderzoek te optimaliseren op verschillende vlakken.

Een duidelijk en belangrijk doel is om de mate van stress onder de studenten te onderzoeken, om dit te kunnen gaan reguleren. Een groot deel van deze stress is te wijten aan het volle rooster, dat studenten weinig ademruimte biedt om goed voor zichzelf te zorgen. Er zijn een aantal kwesties die minder aandacht hebben gekregen in dit onderzoek. Denk hierbij aan het negatief lichaamsbeeld, persoonlijke weerbaarheid en de stress die naar bovenkomt in voorstellingsperioden. Het is bekend dat deze stressfactoren een negatieve invloed hebben op de voedselkeuzes en de waargenomen vatbaarheid vergroten. Er zou meer in detail kunnen worden onderzocht wat de studenten nodig hebben om een gezond lichaamsbeeld te handhaven. Ook zou er onderzocht kunnen worden welke vorm van stressmanagement het meest passend is voor deze doelgroep. Als laatste zou er dieper gedoken kunnen worden in oplossingen naar de financiële kwesties die de studenten hebben. Er kan bijvoorbeeld onderzocht worden wat de ATD kan doen om de kantine goedkoper te maken, of in welke mate de ATD de studenten verder kan ondersteunen.

Op het moment dat de ATD inspeelt op de toevoeging van praktische kooklessen of het verruimen van het aanbod van de kantine, zal er moeten worden geëvalueerd hoe dit de studenten beïnvloedt. Van de toegevoegde lessen zal er bijvoorbeeld getoetst kunnen worden op welke mate de kennis en vaardigheden van de co-creatie sessies zijn blijven hangen. Om concrete doelen te behalen en effecten te meten, zullen er voorafgaand aan de evaluatie SMART-doelen geformuleerd worden (17). Na afloop kan hiermee worden gereflecteerd en is er de mogelijkheid om de juiste terugkoppeling te maken. Om de interventie zo effectief mogelijk te maken is het evaluatieproces cruciaal, zo kan de interventie verbeterd en verder doorontwikkeld worden.

Literatuur

1. Kiss A, Soós S, Tompa O, Temesi Á, Lakner Z. Measuring Athletes' Perception of the Sport Nutrition Information Environment: The Adaptation and Validation of the Diet Information Overload Scale among Elite Athletes. *Nutrients*. 2021 Aug 13;13(8):2781.
2. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017. [file:///C:/Users/franc/Downloads/kernadvies-Beweegrichtlijnen-2017%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/franc/Downloads/kernadvies-Beweegrichtlijnen-2017%20(3).pdf).
3. Logue DM, Madigan SM, Melin A, Delahunt E, Heinen M, Donnell SJM, et al. Low Energy Availability in Athletes 2020: An Updated Narrative Review of Prevalence, Risk, Within-Day Energy Balance, Knowledge, and Impact on Sports Performance. *Nutrients*. 2020 Mar 20;12(3):835.
4. Coelho G, de Abreu Soares E, Innocencio da Silva Gomes A, Goncalves Ribeiro B. Prevention of eating disorders in female athletes. *Open Access J Sports Med*. 2014 May;105.
5. Silverii GA, Benvenuti F, Morandin G, Ricca V, Monami M, Mannucci E, et al. Eating psychopathology in ballet dancers: a meta-analysis of observational studies. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2021 May 22;27(2):405–14.
6. Arcelus J, Witcomb GL, Mitchell A. Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis. *European Eating Disorders Review*. 2014 Mar;22(2):92–101.
7. Gezondheidsraad. Advies Preventie en vroege behandeling van eetstoornissen.
8. Rosenbloem CA, Jonnalagadda SS, Skinner R. Nutrition Knowledge of Collegiate Athletes in a Division I National Collegiate Athletic Association Institution. *J Am Diet Assoc*. 2002 Mar;102(3):418–20.
9. Ellis J, Brown K, Ramsay S, Falk J. Changes in Student-Athletes' Self-Efficacy for Making Healthful Food Choices and Food Preparation Following a Cooking Education Intervention. *J Nutr Educ Behav*. 2018 Nov;50(10):1056–8.
10. Fetter DS, Dharmar M, Lawry-Hall S, Pressman J, Chapman J, Scherr RE. The Influence of Gain-Framed and Loss-Framed Health Messages on Nutrition and Physical Activity Knowledge. *Glob Pediatr Health*. 2019 Jan 27;6:2333794X1985740.
11. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*. 2020 Feb 3;77(1):19–40.
12. Mathisen TF, Sundgot-Borgen C, Anstensrud B, Sundgot-Borgen J. Intervention in professional dance students to increase mental health- and nutrition literacy: A controlled trial with follow up. *Front Sports Act Living*. 2022 Sep 21;4.
13. Peng J, Zhang J, Zhao L, Fang P, Shao Y. Coach–Athlete Attachment and the Subjective Well-Being of Athletes: A Multiple-Mediation Model Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 29;17(13):4675.
14. Academie voor Theater en Dans. De academie. <https://www.atd.ahk.nl/de-atd/>.
15. Bakker S. Dansen op een lege maag: het voedingspatroon van eerstejaarsdansstudenten van de Academie voor Theater en Dans. [Amsterdam]: HvA; 2021.

16. Stalmeijer RE, McNaughton N, Van Mook WNKA. Using focus groups in medical education research: AMEE Guide No. 91. *Med Teach*. 2014 Nov 29;36(11):923–39.
17. Brug J, Assema P van, Lechner L. *Gezondheidsvoorlichting en Gedragsverandering: Een planmatige aanpak*. 9e ed. Assen : Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum ; 2017. 15–108 p.
18. DeJonckheere M, Vaughn LM. Semistructured interviewing in primary care research: a balance of relationship and rigour. *Fam Med Community Health*. 2019 Mar 8;7(2): e000057.
19. Norman P, Conner M. Health Behaviour. In: *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Elsevier; 2017.
20. van Kleef E, Otten K, van Trijp HC. Healthy snacks at the checkout counter: A lab and field study on the impact of shelf arrangement and assortment structure on consumer choices. *BMC Public Health*. 2012 Dec 12;12(1):1072.
21. Twitchett E, Angioi M, Koutedakis Y, Wyon M. The demands of a working day among female professional ballet dancers. *J Dance Med Sci*. 2010;14(4):127–32.
22. Goodwin H, Arcelus J, Geach N, Meyer C. Perfectionism and Eating Psychopathology Among Dancers: The Role of High Standards and Self-criticism. *European Eating Disorders Review*. 2014 Sep;22(5):346–51.
23. Zellner DA, Loaiza S, Gonzalez Z, Pita J, Morales J, Pecora D, et al. Food selection changes under stress. *Physiol Behav*. 2006 Apr;87(4):789–93.
24. Choi J. Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*. 2020 Apr 27;12(5):1241.
25. McArthur LH, Ball L, Danek AC, Holbert D. A High Prevalence of Food Insecurity Among University Students in Appalachia Reflects a Need for Educational Interventions and Policy Advocacy. *J Nutr Educ Behav*. 2018 Jun;50(6):564–72.
26. Lima JPM, Costa SA, Brandão TRS, Rocha A. Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace—A University Setting. *Foods*. 2021 Mar 25;10(4):695.
27. Lima JPM, Costa SA, Brandão TRS, Rocha A. Food Consumption Determinants and Barriers for Healthy Eating at the Workplace—A University Setting. *Foods*. 2021 Mar 25;10(4):695.
28. O'Neal C. P20 Culinary Nutrition Class for College Students: Cooking with Herbs and Spices. *J Nutr Educ Behav*. 2019 Jul;51(7): S41.
29. Jeans MR, Landry MJ, Vandyousefi S, Hudson EA, Burgermaster M, Bray MS, et al. Effects of a School-Based Gardening, Cooking, and Nutrition Cluster Randomized Controlled Trial on Unprocessed and Ultra-Processed Food Consumption. *J Nutr*. 2023 Apr;
30. Dantas AG, Alonso DA, Sánchez-Miguel PA, del Río Sánchez C. Factors Dancers Associate with their Body Dissatisfaction. *Body Image*. 2018 Jun; 25:40–7.
31. Trigueros R, Mercader I, González-Bernal JJ, Aguilar-Parra JM, González-Santos J, Navarro-Gómez N, et al. The Influence of the Trainer's Social Behaviors on the Resilience, Anxiety, Stress, Depression and Eating Habits of Athletes. *Nutrients*. 2020 Aug 11;12(8):2405.
32. Tolboom JJM (Julius JM). *Informatorium voor voeding en diëtetiek: voedingsleer*. Bohn, Stafleu en Van Loghum; 2013.

33. Jones CJ, Smith H, Llewellyn C. Evaluating the effectiveness of health belief model interventions in improving adherence: a systematic review. *Health Psychol Rev.* 2014 Jul 3;8(3):253–69.
34. Orji R, Vassileva J, Mandryk R. Towards an Effective Health Interventions Design: An Extension of the Health Belief Model. *Online J Public Health Inform.* 2012 Dec 30;4(3).

Bijlage A. Topic lijst

Hoofdvraag

De gekozen onderzoeksvraag luidt als volgt: 'Wat hebben eerstejaars studenten van de opleiding docent-dans, aan de Academie voor Theater en Dans (ATD), nodig om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te kunnen maken?'

Deelproblemen

Bij de onderzoeksvraag zijn twee deelvragen opgesteld om deze vraag in uit te kunnen splitsen:

- 'Wat zijn de behoeften en barrières van eerstejaars studenten docent-dans, van de Academie voor Theater en Dans (ATD) rondom het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes?'
- 'Hoe kunnen de docenten van de Academie voor Theater en Dans (ATD) de eerstejaars studenten docent-dans, faciliteren bij het maken van gezonde en gevarieerde voedselkeuzes?'

Onderwerp (1)	Vragen voor <u>studenten</u> Focus-groepen
Opening	- Hoe beschrijf je jouw ideale snack met 3 woorden?
Sportdiëtist	- Wat vinden jullie van de voedingslessen die Chanté heeft gegeven? (waargenomen vatbaarheid) - Wat is het meest blijven hangen van de Chanté's lessen? (waargenomen voordelen, waargenomen barrières)
Aanbod voedselomgeving	- Neem je eten vanuit huis mee of koop je producten op school? → Wat koop je? Waar koop je dit? - Wat is het aanbod van voeding in de schoolkantine? (waargenomen barriere) → Wat is jullie mening daarbij? - Wat is je favoriete product uit de schoolkantine? (waargenomen barrières)
Eetmomenten	- Hoe ziet een gemiddelde schooldag eruit, inclusief eventuele pauzes? (waargenomen barriere) - > en op een vrije dag? - Hoeveel tijd steek je gemiddeld in het maken van een maaltijd? (waargenomen barrières)
Sociale invloed	- In hoeverre wordt voeding besproken tijdens de opleiding? (door wie en wat komt er aan bod?) (waargenomen vatbaarheid) - Wat is de norm met betrekking tot voeding? (Wat is 'normaal', wellicht met cultuur te maken? -> wat typeert deze cultuur? (waargenomen vatbaarheid) - Wat voor invloed hebben jouw klasgenoten en/of docenten op jouw voedingskeuzes? (ervaren sociale invloed -> positief/negatief) (waargenomen vatbaarheid) - Wie inspireert jou (sociale media/omgeving) bij het maken van voedselkeuzes? (waargenomen vatbaarheid)
Risico inschatting	- Wat doe je om te zorgen dat je lichaam voldoende herstelt na een lange dag? (waargenomen ernst) → slaap, rust etc. → Wat op mentaal niveau en wat op fysiek niveau? - In hoeverre denk je dat passende voedselkeuzes je danscarrière beïnvloedt op een schaal van 1-10? (Waargenomen ernst)
Barrières	- Welk cijfer van 1-10 geef je je eigen motivatie om gezonde voedingskeuzes te maken? (waargenomen vatbaarheid)

	<ul style="list-style-type: none"> - Waar loop je tegenaan bij het maken van gezonde voedingskeuzes? (waargenomen barrières) - Verschilt dit nog per situatie?
Behoeftes	<ul style="list-style-type: none"> - Welk cijfer van 1-10 geef je je behoefte aan verandering in je huidige voedingspatroon? (waargenomen ernst) → Wat voor verandering zou je graag willen zien? - Hoe ziet de meest gewenste situatie er voor jou uit? (waargenomen voordelen) → Wat heb je daarbij nodig (van jezelf en je omgeving (ATD, vrienden, familie))? - Op welk gebied vind je dat je geen steun nodig hebt/het al goed is? (waargenomen voordelen)

→ Pijltje = doorvraag

Onderwerp (1)	Vragen voor docenten interviews
Opening	<ul style="list-style-type: none"> - Welke les(sen) geef je? - Welke les(sen) geef je aan de studenten van de opleiding 'docent-dans'? - Hoe beschrijf je jouw kijk op voeding in verband met de prestaties van studenten? (belangrijk/niet) - Hoe beschrijf je je eigen voedingspatroon?
Kern	<ul style="list-style-type: none"> - Wat vind je dat de studenten nu al goed doen m.b.v. hun voedingspatroon? - Behandel je weleens het onderwerp voeding in je lessen? → Zo ja: wat? /met welke intentie/wat zou je willen meegeven? → Zo nee: waarom niet? - Wat voor verandering zou je graag willen zien in het voedingspatroon van je studenten? - Wat zou je als docent zijnde kunnen toevoegen/weglaten om een meerwaarde te kunnen hebben voor de zelfsturing van studenten bij het maken van gezonde voedselkeuzes?
Afronding	<ul style="list-style-type: none"> - Wat zijn de do's en don'ts en tips als het gaat om het bespreekbaar maken van voeding? - Hoe ziet de meest gewenste situatie er voor jou uit? Wat heb je daarbij nodig (van de studenten, organisatie en je verdere omgeving)? → Welke veranderingen kunnen op korte termijn worden toegepast?

Bronvermelding

1. Brug J, Assema P van, Kremers S, Lechner L. Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: Een planmatige aanpak. 10e geheel herziene druk. Kremers S, editor. Assen: Uitgeverij Koninklijke van Gorcum; 2022.

Bijlage B. Transcripten

Transcript Focusgroep 1

**Introductie*

I1: We beginnen even met iets luchtigs. De vraag is: 'Hoe zou je je ideale snack met 3 woorden omschrijven?'. Dat mogen ook eigenschappen zijn, zoals gezond, ongezond, maakt niet uit, alles wat je maar wilt. Iets wat je ooit in het buitenland hebt gegeten waar je nog steeds aan denkt. We zullen even het rijtje afgaan en dan mogen jullie elkaar ook aanvullen.

R: Een snack of een maaltijd?

I2: Een snack.

R: Zoals een Snicker.

I2: Of een tussendoortje, dat is een ander woord voor een snack

R1: Savory

I1: Savory, goede.

R1: Vullend, zeg maar dat je er energie van krijgt. Ehm nog een derde woord. Misselijkmakend zeg maar haha.

I2: Oké.

R1: Makkelijk verteerbaar.

I1: Dat als je weer snel moet gaan sporten, niet dat je het al helemaal in je buik hebt.

R1: Ja, savory, makkelijk verteerbaar en goed vullend.

I1: Kun je misschien een voorbeeld noemen? Of weet je het niet zo 1, 2, 3?

R1: Weet ik even niet haha.

I1: Oké dan gaan we door.

R2: Oké ik heb zeg maar twee soorten snacks. Inderdaad die savory, gewoon een zoutige snack. Ik had in Griekenland pitabrood met tzatziki, en dat is gewoon een craving.

I1: Ja, dat is echt lekker.

R2: Gewoon een lekkere craving snack, gewoon dat ik denk van oké het hoeft niet per se gezond, hoeft niet per se ongezond te zijn. Maar als ik echt denk aan een snack op school dan is het vaak ehm, niet te zoet, maar aan de zoete kant.

I1: Ja.

R2: Inderdaad makkelijk verteerbaar en gezond, want ik wel gewoon mijn voeding binnenkrijgen.

I1: Gezond, makkelijk verteerbaar en savory. Had jij ook savory?

R2: Nee, zoet. Zeg maar als het een craving snack is, dan zout, maar als het voor tussendoor tijdens het sporten is dan zoet.

I1: Pita met yoghurt en knoflooksaus en komkommer en zo ja haha.

R2: Haha. Dat is de craving snack.

I1: Oké, dan gaan we door.

R3: Ik houd meer van zoute dingen dan van zoete dingen. Maar bijvoorbeeld gewoon een havermoutkoekje ofzo, dat vind ik ook lekker tussendoor om te eten.

I1: Oké dus dat is ook gewoon wel vullend.

R3: Ja wel vullend, maar niet dat het teveel wordt dat ik er inderdaad misselijk van wordt.

I1: Oké, duidelijk.

R4: Ligt aan de situatie.

I1: Het is echt voor een schooldag.

I2: Een lesdag, zoals vandaag.

R4: Ja, goede vraag. Ja ik weet het niet, ik houd wel van zoet en zout allebei. Ik heb niet echt een voorkeur, ik lust echt alles eigenlijk.

I1: Heb je ook bepaalde eigenschappen die je belangrijk vindt? Bij zo een tussendoortje.

R4: Wel gewoon vullend, sowieso, want ik heb erg snel honger.

I1: Een goede ratio tussen vullend en dus ook wat jullie zeiden.

R4: Ja, eigenlijk wat allemaal al een beetje gezegd is.

I1: Jij nog aanvulling misschien?

R5: Het moet zeg maar niet te moeilijk te zijn om te eten. Zeg maar als. Ik vind soms in de dag als ik ook al moe ben en snel wat energie nodig heb, dan vind ik al een banaan soms al teveel moeite, maar gewoon een kleine havermout snack, dat is wel lekker makkelijk want ja je scheurt het open en doet het in je mond. Een banaan moet je open zien te krijgen en dat lukt mij nooit haha.

I1: Oh zo. Ja dat snap ik.

I2: Oké ik denk dat we nu even verder kunnen.

I1: Dan gaan we nu voor naar de volgende topic. Daar kunnen we in principe ook snel doorheen. We hebben begrepen dat jullie ook voedingsles hebben gehad van Chanté. Wij vroegen ons af wat vonden jullie van die voedingslessen? Hebben jullie er wat van geleerd? Wat was jullie ehm?

I2: Wat vonden jullie ervan, dat in eerste instantie?

R3: Ik vond het wel nice, maar dat komt ook, het ligt ook aan haar, hoe zij het overbrengt. Ze brengt het over alsof ze heel graag gewoon aan ons wil laten weten van welke opties er zijn. En ze heeft ook zelf bijvoorbeeld, dan neemt ze dingen mee die we kunnen proeven, of dingen die we kunnen testen van hoeveel dat is, zodat we een beeld krijgen. Dus dat is wel goed van haar.

R1: We hadden ook helemaal uitgekend ofzo hoeveel proteïnen je moet gebruiken voor je lichaam, hoeveel koolhydraten met een lijst zeg maar, dat je precieze hoeveelheden moet hebben per persoon. Hoeveel je moet hebben voor je eigen lichaamsgewicht en -bouw en voor hoeveel je sport per week. Dus dat was wel even fijn om te weten en vooral zeg maar 'grappig' haha. Om zeg maar jezelf te vergelijken met wat jij echt moet innemen vergeleken met een ander persoon.

R allemaal: Ja.

I2: En heeft dat nieuwe inzichten gebracht?

R1: Inzicht wel, maar of het gebruikt wordt...

R4: Nee. Dat is wel een ander ding.

R3: Ik ben wel veel bewuster geworden van wat ik eet. Want ik was voor haar les ook al geïnteresseerd in wat er nou in voeding zit, probeer zo vers mogelijk te eten zo weinig mogelijk toegevoegde suikers. Dus ehm, het was gewoon meer dat ik dacht van: oh ja, even aan denken en ik ben nu ook bewust bezig met avondeten als ik thuis eet en als ik wat tussendoor wil eten. Tuurlijk heb je soms even dat je denkt oh, maakt niet uit, ik doe gewoon wat ik wil. Maar als ik echt aan het opletten ben, dan gebruik ik wel de les met wat ik dan geleerd heb.

I1: Oké, iemand nog andere aanvullingen? Misschien waren er minder leuke dingen

I2: Andere meningen...

R1: Ik had misschien wel gewild dat... Wat ik zeg maar wel echt had gewild, maar dat is misschien iets a la, misschien dat HBO daar niet voor geschikt is, maar dat je ook echt leert van nou oké ik vind dat ik best goed kan koken, maar dat je bijvoorbeeld leert koken met bepaalde ingrediënten, bepaalde keukens zeg maar, bijvoorbeeld bepaalde keukens hebben snacks waar heel veel koolhydraten in zitten, terwijl ze maar een kleine portie zijn bijvoorbeeld, omdat gewoon in die cultuur is het nodig bijvoorbeeld.

I1: Ja.

R1: Dus het is ook leuk om daar wat meer over te weten.

I1: Hoe je echt leert om de 'energy dense' snacks te kunnen maken en ook de kook skills die daarachter zitten?

R2, R3: Ja.

R1: Ja. Van verschillende achtergronden en culturen. Want ik kook nu elke dag pasta, of Italiaans bijna, omdat ik weet dat daar de meeste koolhydraten en de meeste groentes die je erin kunt

propfen en ik kan het koken zeg maar. Maar bijvoorbeeld een curry ofzo, dat zie ik mijzelf niet maken.

I1: Iemand anders nog behoefte aan een soort kooklessen?

R2, R3, R4: Ja.

R3: Nou niet per se behoefte, maar ik zou het wel leuk vinden.

Allen: Ja dat haha.

I1: Dus ook meer interactief, dat jullie meedoen dat vinden jullie wel fijn.

R3: Ja vooral als je mag meedoen.

R2: Ja dat je wat mag maken.

R1: Ja, gewoon recepten enzo.

I2: En zijn er dan nog bijvoorbeeld maaltijden? Dus jij benoemt avondeten, maar...

R1: Ja avondeten is voor heel veel van ons gewoon middageten.

R2, R3, R5: Ja.

R1: Een boterham doet niemand in de middag, het is meestal avondeten als middageten en avondeten. Dubbel.

I2: Dus eigenlijk een warme maaltijd, of is er nog behoefte aan andere maaltijden of tussendoortjes.

R2: Nou ook wel salades enzo.

Allen: Ja, precies.

R5: Hoe je een salade kunt maken die ook gewoon wel lekker zijn en niet gewoon sla met een paar tomaten.

I1: Precies, dus ook met veel nutriënten en ook gewoon koolhydraten, zodat je genoeg energie hebt. Oké.

R2: Een blaadje sla met een stukje komkommer haha.

R1: Ik vind dat opzich wel lekker hoog, alleen het vult alleen niet.

I1: Oké dan gaan we even door. Het is nu duidelijk wat jullie van Chanté meegekregen hebben en wat jullie er ook fijn aan vonden. We zijn nu eigenlijk benieuwd wat jullie van de voedselomgeving vinden, en wat er hier omheen is. Nemen jullie producten vanuit huis mee, of kopen jullie producten hier? Als je moet eten

R4: Allebei.

R5: Verschilt heel erg.

I1: En wat bepaalt over verschil is?

R5: Ehm. Of is 's avonds zin heb om eten klaar te maken voor de volgende dag. Of of ik überhaupt eten in huis heb. Of als ik me verslaap dan ren ik gewoon het huis uit en dan haal ik hier, als ik aankom, nog iets bij de Appie of de Jumbo.

I1: Oké, iemand anders die ook nog iets bij de Albert Heijn of de Jumbo wat haalt?

R4: Ja, te vaak.

R2, R5: Haha, te vaak.

R1: Zeg maar niet soms geen keer per week.

R2: Ik ben gewoon een beetje te lui om in de ochtend iets klaar te maken. Ik ga wel ontbijten enzo en dat doe ik en dan denk ik, bij mijn ontbijt kan ik echt precies mijn broodje voor in de middag maken, maar. Ik deed het in het begin wel, maar opeens niet meer. En ik denk ook gewoon van: ik ga wel naar de kantine of ik ga wel naar de Albert Heijn.

I2: Dus jullie bedoelen dan, de tijd is eigenlijk, het hoofdprobleem.

R1: Ja.

R2, R5: Ja, en energie.

R1: Kijk, ik moet een uur naar school reizen, dus ik ontbijt niet. Ja dus ik ontbijt zeg maar op school.

I1: Dus jullie moeten ook echt heel vroeg opstaan en zijn laat thuis. Dus jullie hebben ook vaak geen tijd om boodschappen te doen.

R1: Heel veel winkels zijn dicht.

I1: Oké.

I2: Oh ja, precies.

R5: Ik doe mijn boodschappen voor de hele week dan op zaterdag, want dat ik zeg maar de enige dag dat ik boodschappen kan doen en dat de winkel open is, op de tijd dat ik kan, maar dat kan ook niet iedereen.

R2: Want heel veel mensen moeten ook nog werken.

R1: Die werken dan 'thuis thuis' zeg maar, dan wonen wel op kamers hier en in het weekend ga je naar huis. Dan kan je wel eten meenemen, nou ik reis op maandagochtend dus ik kan wel eten meenemen, mijn andijvie en kip de hele dag in mijn koffer zitten op school. Dan ben je ook elke keer, ja dus eigenlijk boodschappen halen is lastig.

R4: Ja ik ga dan nu de laatste tijd wel zondagavond in de nacht naar Amsterdam. Alleen ik deed ook dat ik boodschappen meenam, maar ik kon het gewoon echt niet dragen. Want ik heb al een koffer en twee tassen en dan had ik nog een tas met boodschappen en ik kon het gewoon echt meenemen in de trein. Ik leek wel een één of andere, weet ik veel wat ik leek. Het was gewoon echt niet te doen.

Dus dat doe ik nu niet, maar ja dan heb je dus wel dat je op maandag niks in huis hebt, dan ga je al naar school met niks en dan haal je wel iets en dan soms dan als ik gewoon op tijd wegga, maar soms ga ik dan nog trainen ofzo, ja dan heb ik ook geen zin meer om boodschappen te doen, dan haal ik maar weer iets simpels. Maar ja dan heb ik de volgende dag weer niks en dan gaat het zo door.

I1: Ja dan is het een beetje zo een vicieuze cirkel.

R4: Ja dan wordt het de hele tijd weer naar de Appie.

R1: Of je hebt geen zin meer om te koken.

R4: Ja dat ook! En dan ligt het allemaal in de koelkast. Ja soms heb ik dat wel ja inderdaad. Ja dat.

I2: En ik hoor jou zeggen dat je dan dingen haalt, wat voor dingen haal je dan bijvoorbeeld?

R4: Ja dat ligt er echt heel erg aan.

I1: Bijvoorbeeld als je pauze hebt om naar de Jumbo of Albert Heijn te gaan, wat haal je dan het vaakste?

R4: Ik haal de laatste tijd wel sowieso iets met groenten en humus, omdat ik dan wel groenten heb, want dan ja weet ik niet. En ik heb wel altijd fruit ook, een appel of een sinaasappel. En ja vaak gewoon, ja ik weet niet, de laatste tijd wel iets van stokbrood met aioli ofzo, maar dat is niet echt heel goed ofzo, maar ja het is wel lekker.

I1: Zijn er meer mensen die denken dat eten 'niet zo goed is'?

R1: 100%, ik houd echt van een kaasstengel ofzo.

R4: Oh kaasstengel.

R3: Ja saucijzenbroodje.

R4: Ja al die broodjes gewoon.

I1: Iemand anders nog aanvulling?

R5: Volgens mij neem ik gewoon energiedrink, maar ik slaap ook gewoon erg slecht maar ik heb wel gewoon energie nodig, dus ik weet dat het niet goed is maar om zo veel te nemen als ik neem.

I1: Koffie bedoel je?

R5: Koffie, maar ook Redbull. Niet tegelijkertijd, maar het is zeg maar ja.

I1: Iemand anders nog energydranken?

R1: Geen koffie.

R2: Nee.

R3: Ik drink wel soms koffie, af en toe.

R2: Maar ik vind koffie niet echt een energydrink.

R3: Ik ook niet, ik vind het gewoon lekker.

I2: Dus verder niemand die zich hierin herkent?

I1: Maar broodjes, fruit, ik zag ook iemand met druiven hier, dat zijn wel dingen die jullie ook halen en kaasstengel heb ik gehoord, saucijzenbroodjes, oké.

I2: En ik hoor jou ook zeggen, ik let op de groente, hoezo doe je dat?

R4: Ja dat weet ik niet. Voor het gevoel haha. Omdat je soms zo slecht voor jezelf zorgt ofzo, denk je ah dan eet ik toch even wat groenten en fruit en dan komt het wel goed.

I1: Kun je een voorbeeld noemen, van groente als je dat haalt, wat eet je dan?

R4: Paprika, komkommer, wortel, tomaat.

I1: Meer van wat je zo kunt opeten.

R4: Ja, ja, ja. Snackgroenten.

R3: Snoepgroenten toch?

I2: Snoepgroenten inderdaad.

I1: Oh ja klopt haha.

I2: Oké de kantine, kopen jullie daar weleens wat?

I4: Ook te vaak.

I2: Altijd hetzelfde.

I3: Ik koop altijd hetzelfde. Een panini met salami haha.

I4: En spekkoek, dat haal ik ook altijd. Ja, dat is niet goed.

I1: Dat is wel energie hè.

R4: Ja dat klopt zeker. Ik vind het ook.

R2: In het begin van het jaar haalde ik altijd soep.

I1: Soep.

R2: Het was koud en het was heel lekker.

I1: Hebben ze nog steeds soep?

R2: Ja. Ze hebben altijd soep.

I1: Wat voor soort soepen hebben ze?

R1: Altijd anders. De kantine is best wel goed hier, in de zin van ...

R3: Nou...

R1: Er is wel altijd een warme middag maaltijd.

R4: Ja dat wel.

R3: Inderdaad.

R1: Soep, of Turkse pizza of een loempia of een pasta.

R2: Of een hotdog of een aardappel ofzo.

I1: Zouden jullie zeggen dat jullie dagelijks daar wat halen of wel wekelijks?

I2, I3, I5: Nee.

R4: Wekelijks, nee soms wel drie keer per week.

R2: Ja.

R4: Als ze panini's met salami hebben dan neem ik het sowieso, omdat we dat gewoon heel lekker vinden.

R3: Ja precies.

R5: Het verschilt ook of ik zin heb om te gaan lopen naar de Appie, of dat ik denk ja ik loop gewoon even naar de kantine, dan ben ik lekker snel.

R2: Vaak is dit wel goedkoper.

R5: Ja?

R1: Ja die panini's misschien niet, want die dingen zijn echt twee euro ofzo. Maar je hebt hier ook zo een bord.

R3: Ja een heel bord vol.

R1: Een heel bord vol pasta, echt een 'mountain' zeg maar. Voor...

R3: Negen euro!

R1: Negen euro? Nee ik had gewoon pasta bord, dat was gewoon vier euro vijftig.

R3: Nou ik had laatst een bord vol met dingen, nou negen euro, ik wilde bijna gaan huilen.

R5: Oh haha, dat vind ik heel veel.

R3: Ja echt hoor, ik had van alles één ding en bij elkaar was dat negen euro.

R1: Maar wat had je dan?

R5: Ja wat had je dan allemaal?

R1: Een panini, nog een panini haha.

R3: Nee, haha. Ik had twee loempia's.

R4: Zo een kaneelbroodje.

R3: Kaneelbroodje en spekkook.

R5: Dat zijn wel aparte items.

R1: Dat zijn wel dingen die duur zijn. Dat zijn de dingen die per stuk verkocht worden. De onderste bak, gewoon dat mega kopen. En dan de vega versie, is altijd vier vijftig voor een mega bord. En dan kun je er kaas op gooien of weet ik veel wat je doet.

R3: Ja dat klopt.

I2: En dat vinden jullie wel te doen qua prijs?

R5: Ja dan voor een hele maaltijd.

R1: Ja bij de Appie ben je vier vijftig kwijt voor een salade die toch niet vult.

R4: Mag altijd goedkoper, maar weet je het leven is duur.

I1, R3, R5: Ja.

R2: Ja ik vergelijk het ook gewoon met mijn vorige school.

R3: Daar had ik helemaal geen kantine.

R2: Oh ik wel. Alles waren verse broodjes, er waren vijftien soorten broodjes. Er waren drie soorten soep, je kon, salades hadden ze in bakken staan. Ze hadden verse smoothies en verse ijskoffies. Zeg maar, het ging echt best wel van ah, naar aw. Voor mijn gevoel.

I1: Oké dus dat is wel een soort ideale situatie voor jou, dat ze verschillende soorten soepen hebben, salades.

R2: Ja klopt, maar daar was geen warme maaltijd, dat was er niet. Ja een cheeseburger.

I1: Dus een warme maaltijd is ook wel belangrijk voor jou?

R2: Ja. Dus eigenlijk misschien een combinatie van diverse broodjes, soep, salades.

I1: Warme maaltijd, diversiteit, verschillende dingen.

R5: Ja en ik moet ook wel zeggen, de kantine mag later dicht. Want hij gaat nu om vier uur dicht dus als wij hier nu 's avonds zijn, dan kun je dus niet meer avondeten hier.

I1: Oké dat is wel vroeg.

R5: Ja dat is echt vet vroeg.

R1: Maar het is wel zo, bij de dansopleiding dat het bepaalde periodes zijn dat we langer hier zijn. Het is nu bij DD1 zijn wij de enige die tot hier laat is. Volgens mij zeg maar en nog een andere. Dus ik snap dat ze de kantine niet open doen voor twee opleidingen. Maar wel dat er meer middelen zijn. Dat we daar vanuit een soort catering kunnen doen.

R5: Ja misschien past dat ja.

R1: Zodat we niet eten eten van vier dagen geleden waar we heel misschien een voedselvergiftiging van krijgen. Dat is de guess.

I2: Oké, dus in principe, de kantine sluit om vier uur. En hoe laat gaat hij open?

R5: Negen.

R3: Nee, half tien. Of tien.

R4: Tien pas?

R1: Half tien?

I1: Maar dan zijn jullie dus ook al aan de slag? Dus jullie kunnen niet daarvoor nog iets halen?

R1: Ze hebben wel een ontbijt ding.

R4: Ja.

R3: Ja en vanaf de middag doen ze de warme maaltijden.

I1: En tot hoe laat is het ontbijt?

R3: Tot twaalf uur.

I1: Hebben jullie een favoriet product van de kantine?

R2: Panini's.

R3: Ja panini's.

R1: Ja panini's

I1: Anders nog iets?

R1: Nou ze hadden een keer, oh dat was lekker, van die aardappeltjes hadden ze, gewoon aardappels.

R2: Dat was echt heel lekker.

R1: En eh. Wat was het ook alweer. Pasta hebben ze ook heel vaak, maar zeg maar gewoon pasta bolognese, dat je kunt mixen en matchen. En lachmacun dat is ook echt lekker.

I2: Wat is dat?

R1: Lachmacun, Turkse pizza. Met sla en dan opvouwen.

I2: Oh, ik ken die nam helemaal niet haha.

R3: Oh.

R1: Lachmacun is niet iets bekends?

R5: Nee, het is bekend als Turkse pizza.

I1: Iemand anders nog de voorkeur aan Turkse pizza, die dat lekker vond?

R4: Nee.

R3: Nee, want dan is het meteen zo vol. Helemaal zo een heel ding.

R2: Poeh.

I1: Oké, dus we hebben team panini.

R3: Team panini!

R5: Ik ben ook team panini.

R1: En ook met die warme maaltijd.

R4: En ook spekkoek, die hoort er ook bij.

I1: Spekkoek is ook een ding.

R4: Ja spekkoek is ook een ding.

I2: Ik hoor jou zeggen, zo een warme maaltijd, is teveel eigenlijk.

R3: Nou ja het ligt eraan.

R4: Alleen die Turkse pizza is echt zo, hij is groter dan je bord.

I1: Misschien kun je die delen? Oh sorry haha.

R1: Maar het is wel, je betaalt vijf euro voor de vega versie, je hebt de normale en vega en vega is goedkoper. Dan betaal je vier vijftig, dus dan heb je best wel veel voor. Je kan het zeg maar wel 'sharen'. Voor prijs-hoeveelheid is het top.

R5: Of als lunch én avondeten.

R1: Ja ze moeten zeg maar verpakkingen gaan uitdelen, gewoon zo een zilverfolietje zo woep.

I1: Oké dus als ze zulke verhoudingen hebben dan moeten ze ook iets om mee te geven.

R1: Ja om mee te nemen.

I1: Oké ja.

I2: Is er echt één product of misschien een groep, we hadden het er daarnet al een beetje over, maar wat jullie missen in de kantine?

**Stilte*

R1: Misschien smoothies ofzo, zeg maar verse sappen.

R2: Sinaasappelsap.

R3: Ja fruit enzo.

R4: En barista koffie.

I1: Salades missen jullie, daar had ik ook wat over gehoord ofzo.

I2: Ik hoor smoothies, barista koffie...

R4: Ik kan het ook wel doen, haha.

R3: Haha.

I2: ... fruit.

R3: Nou ze hebben wel fruit.

R2: Maar niet van dat soort.

R1: Wij hadden voor repetities zeg maar bij 'thuis thuis', kregen we altijd van tevoren, kregen we een smoothie van banaan met cacao nibs en rood fruit en haveremelk en dan met chiazaadjes erin, zeg maar best wel dik ook.

I2: Lekker.

R1: Ja en dat dan voor de training, dus je had al ontbeten, dan had je zeg maar dus tijd ertussen en dan had je dat voor de training en dan een kwartier later had je de training. En dan was je **doet een dansje**.

Allen: haha.

R4: Dat is wel nice.

I2: Dat voelde je dan ook echt?

R1: Ja, ja ik was wakker, zeg maar nu ontbijt ik en dan is het zo **staart voor zich uit**.

I1: Oké dus wat zat er in, verschillende soorten fruit, haveremout, cacao nibs.

R1: Banaan, rood fruit, van dat diepvries spul, haveremelk en dan cacao nibs en chiazaadjes kun je erdoorheen doen.

I2: Lekker.

I1: Iemand anders die zoiets zou willen in de kantine?

Allen: Ja.

R2: En smoothies.

I1: Nog iemand aanvullingen? Nog iets anders dat ze graag zouden willen zien?

R1: Als dit gebeurt moet de kantine wel iets eerder open zijn.

R5: Ja.

I1: Dus die openingstijden van de kantine is ook een punt? Want jullie lessen beginnen hoe laat?

R1: Zeven uur dertig begint het, maar de meeste mensen zijn er rond negen uur zeg maar, omdat je moet opwarmen enzo, maar anderen beginnen om negen uur.

I1: Oké dus negen uur. Maar stel de kantine zou om acht uur open gaan, zou dat meer wenselijk zijn, is dat fijner?

R5: Mmm, ja.

R4: Nou ja half negen denk ik.

R1: Ja want de eerste mensen zijn er kwart voor negen, negen uur.

R4: Ja precies, dus ik denk half negen.

R5: Dan kunnen de mensen die om negen uur beginnen ook al een smoothie halen.

R1: Dan zou ik nooit meer mijn ontbijt hoeven mee te nemen.

R4: Ja precies.

R2: Dat zal je portemonnee niet leuk vinden.

I1: Oké ik denk dat we nu genoeg informatie hebben over de kantine en de voedselomgeving. Nu willen we iets meer vragen stellen over de eetmomenten. Kunnen jullie beschrijven hoe een gewone dag er voor jullie uit ziet, een schooldag, met de pauzes?

R3: Komt hij hoor.

R1: Mmm nou oké. Pakken we een rooster, gewoon normaal?

I1: Jullie hebben allemaal een beetje hetzelfde rooster?

R2, R3, R4, R5: Ja.

R5: Ja hetzelfde rooster, maar met ontbijten ook wel.

R1: Ik ga wel even naar een paar roosters terug zeg maar, hoe een gemiddelde dag eruit ziet. Welke dag doen we? De...

R3: De donderdag.

R1: Donderdag? Nee.

R3: Nee niet donderdag.

R2: Woensdag.

R1: Nee woensdag zijn we ...

R5: Maandag gewoon.

R4: Nee, dinsdag.

R5: Dinsdag.

R1: Oké haha, dinsdag. Oké, we worden wakker om zeven uur.

R2: Kwart voor zeven.

I2: Nog iemand zeven uur?

R5: Nee, half zeven.

I2: Half zeven.

I1: Oké dus óf zeven uur of eerder zelfs.

R1: Dan, we gaan naar school, daar komen we ongeveer kwart voor negen, negen uur komen we aan. Ik eet dan mijn ontbijt, sommige hebben hem waarschijnlijk al eerder opgegeten, of in de trein opgegeten.

R3: Ik eet geen ontbijt haha.

I2: Jij eet geen ontbijt?

R1: Of geen ontbijt.

R3: Nou ja als ik iets eet is het echt heel snel een koekje zo.

R1: Ja daar ben ik ook steeds meer naar aan het neigen.

R3: Maar ik ben ook best wel gewoon goed in niet ontbijten.

R1, R4, R5: *Grinniken

R1: Oké, dan hebben we om van negen uur dertig tot elf uur hebben we phisical practice, dat is een dansles. Dan hebben we een kwartiertje pauze, dat is omkleden en naar de volgende les, meestal is dat een kleding change.

I2: Oké.

R1: Dus dan heb je niet echt de tijd om iets te eten tussendoor. Als je iets eet is het echt...

I1: Je moet echt...

R2: Dat zijn echt van die bars.

R1: Meestal, ja.

I2: Eten jullie dan wel iets tussendoor of helemaal niet?

R4: Helemaal niet.

R5: Nee.

R4: Ligt ook een beetje aan de les.

R3: Ik heb nu heel vaak gewoon een sinaasappel mee en dan eet ik drie sinaasappel partjes.

I2: Oké.

R1: Sommige docenten lopen uit en daardoor is ons kwartier pauze zeg maar om te switchen van lokaal, van zweetkleding naar balletkleding en een knot te maken, is dan opeens vijf minuten. Ehm. Dan hebben we van elf uur vijftien tot twaalf uur vijfenvertig hebben we dan bijvoorbeeld ballet. Dan hebben we van twaalf uur vijfenvertig tot dertien dertig, hebben we pauze, dat is drie kwartier. Daarin kun je zeg maar stretchen, douchen eventueel als je dat zou willen, meestal moet dat wel.

R3, R4, R5: Haha.

R1: En dan eten, dus dan opwarmen, dan loop je zeg maar naar de vierde hebben we magnetrons, kun je eten opwarmen en dan weer teruglopen naar het lokaal.

I1: Dus dan moet je zelf echt al eten meenemen als je...

R1: Dan wel.

R3, R4: Ja.

I2: Dan wel.

R1: Maar dan ben je al twintig minuten kwijt.

R2: Ja.

I1: Gaan jullie dan wel ook eens naar de kantine?

R1: Dat heb ik in het begin wel heel vaak gedaan, omdat ik geen eten meehad van thuis, omdat het niet kon, dan ging ik inderdaad naar de kantine. Maar je kan je voorstellen, je bent dan twaalf uur vijfenveertig klaar dus je bent waarschijnlijk met stretchen en omkleden ben je om ongeveer dertien uur klaar daarmee. Dan van dertien uur dan doe je er een kwartier over om je eten op te warmen, want meestal staat er een line voor de magnetrons, of gelijk naar boven naar de kantine, om te kijken wat ga ik halen, of je moet een kwartier lopen naar de Appie.

R3: Ja.

R1: Dan heb je een kwartier om dat op te gaan 'vreten'.

R4: Haha.

R1: Meestal hebben we geluk, want we hebben van dertien dertig tot veertien dertig studievoortgang, dus gewoon mentor uurtje.

I1: Daar waren wij.

R1: Dus daar kunnen we nog in de tijd ...

R3, R4: Eten.

R1: Maar heel vaak is dat gewoon weer een normale les.

R2: Een dansles.

R1: Een dansles. Aan het begin van het jaar waren het heel vaak repetities of comited practice, die zijn drie uur lang bijvoorbeeld. En dan heb je in de middag les, dan heb je weer een kwartier pauze bij de studievoortgang. En dan heb je van veertien vijfenveertig tot zeventien vijfenveertig, dus dan drie uur les, hebben we dan artistic research. Lekker onderzoeken en zo.

I1: Oh ja leuk.

R1: En dan daarna ben je vrij, maar soms dan, een keer liepen die lessen echt tot achttien uur vijfenveertig.

R3: Ja, tot zeven uur.

R1: Ja tot zeven uur.

I1: Ja echt tot in de avond.

R1: En soms ook echt vier of vijf uur na een artistic research.

I1: En dan moeten jullie allemaal nog een stuk naar huis?

R1, R4, R5: Ja.

I1: Oké, wonen jullie op jezelf of bij je ouders?

R1: Op kamers.

R4, R5: Op kamers.

I1: Oké dus dan moet je ook nog voor jezelf gaan koken.

R4, R5: Ja.

I1: Of wat gaan maken.

I2: En jij woont thuis?

R3: Ja wij wonen thuis.

R2: Ja. Meestal is het wel eten opwarmen, wat mijn ouders dan achtergelaten hebben voor mij.

R4: Ah haha, dat klinkt heel zielig.

R5: Dat klinkt echt heel zielig.

I2: Maar wel heel lief.

R2: Ja. Het is gewoon standaard elke ochtend van: 'eet je thuis?', 'nee'. Kan je iets maken wat ik op kan warmen? 'Is goed' haha. Dus dan eet ik meestal dat.

R4: Ja maar dan eet je ook laat en alleen om negen uur.

R2: Ja.

R1: Ik eet meestal met koken erbij, rond een uur of tien, 's avonds.

R5: Ja.

R3: Ja jij eet echt laat.

I1: En de rest?

R5: Afhankelijk van hoe laat ik wegga vanuit hier, maar meestal is het ook wel acht uur, negen uur, voordat ik thuis ben en eten klaarmaak.

I1: Hoelang doen jullie er ongeveer om eten ... om eten te bereiden?

R1, R2, R4: Drie kwartier.

R5: Ik ben team air fryer, ik dump heel vaak heel veel in de air fryer en dan een kwartiertje. Maar als ik echt moet koken dan ja ben ik half uur, drie kwartier verder.

I1: Ja.

R4: Klopt.

I1: Oké, dus voor iedereen als je moet koken, ben je standaard ongeveer drie kwartier aan kwijt?

R1, R4: Ja, zeker wel.

I1: Oké, en dat is dan het moment dat jullie ook eten gaan voorbereiden voor de volgende dag?

R5: Nou ik persoonlijk, ik maak zeg maar mijn maaltijden zo goed als klaar op de zondag, voor doordeweeks lunchen. En dan is het zeg maar de pasta even koken en alles in een bakje gooien. Of letterlijk uit de vriezer halen.

I1: Iemand anders die dat nog meer doet?

R2, R4: Nee.

I1: Jij bent wel van meal preppen?

R5: Ja, maar dat komt ook alleen omdat ik dat kan op dit moment als ik dat niet zou kunnen en ik ga verhuizen, dus waarschijnlijk kan ik het dan niet meer doen dan moet het wel anders. Hoe weet ik niet. Want ik heb geen vriezer.

R1, R2, R3, R4: Oh.

R1: Dan wordt het op onze manier, koken om elf uur 's avonds.

R5: Ja. 'Zo leuk'.

R4: Maar als ik kook, dan kook ik wel gelijk veel, dus dan heb ik wel meer.

I2: Ja.

R4: Maar soms begin ik niet eens aan koken, omdat ik dan al laat ben en dan heb ik geen zin meer om boodschappen te doen, dus dan haal ik gewoon, weet ik veel een broodje, eet ik wat groenten en dat is het. Soms gaat het dan zo een hele week door.

I2: Ja.

I1: Een beetje wat je eerst zei, die vicieuze cirkel.

R4: Ja dat. Maar als ik wel gewoon een goede week heb qua eten, dan, ja dan maak ik gewoon extra veel en dan kan ik daar gewoon twee dagen van eten en dan kook ik nog een dag en dan weer twee dagen en dan.

R1: Dat is wel slim.

I1: Dat is wel zeg maar..

R2: Dat is ideaal.

R1: Je kookt voor vier personen, maar je bent twee personen want je doet middageten.

R5: Ja klopt.

R1: Dan heb je lunch en avond. Dus eigenlijk je bent de vier personen, maar je hebt maar twee dagen.

I1: Dus vier personen is twee dagen?

R3, R4, R5: Ja klopt.

R4: Ja dat is een beetje het ding.

I1: Oké dat is wel duidelijk zo.

I2: Ik denk dat dit onderwerp wel oké is nu.

I1: Oké, dan gaan we het nu even hebben, nu even door naar de sociale invloed. Dus dat gaat er een beetje om hoe je sociale omgeving je eetgewoontes of eet keuzes beïnvloedt. Dus dan is de eerste vraag: 'In hoeverre wordt voeding besproken tijdens de opleiding?' Naast dat van Chanté, jullie hebben voedingslessen gehad, is er nog op een andere manier hoe dat besproken wordt?

I2: Onderling dat jullie het er over hebben?

R1: Nou ik heb een hele leuke tip gekregen van R2 hoe ik mijn lasagne kan maken in van die shoarma bakjes en dan in de air fryer kan doen.

R2: Dat is echt het allerbeste.

I2: Slim.

R2: Mijn moeder doet dat altijd, mijn moeder is van het meal preppen omdat ze werkt tot in de avond. Dus dan is het óf vaak een pan soep en dan opzetten, of ze maakt in shoarma of kapsalon bakjes maakt ze gewoon een hele lasagne. Met lasagne bladen, kaas eroverheen in de air fryer een kwartier en het is klaar.

I2: Dit is echt een hele goede tip.

R1: Ja hè.

R2: Dit is zo fijn. Je kan ook vijf bakjes maken, je kan ook vier in de vriezer doen en één gebruiken en dan kun je het na drie weken nog eten.

I2: Dat is echt top, nou oké.

R2: Dus als je verse lasagne wil eten.

R3: Ja onderling wordt ook vaak aan elkaar gevraagd van weet jij wat ik vanavond zou gaan eten.

R1: Of deze persoon die zeg maar van iedereen alles opeet haha.

R4, R5: Haha.

I1: Dan kan je expres doen alsof dat je ... is.

I2: Oké dus wel voedsel-ideeën worden uitgewisseld.

I1: Het is dus wel op dagelijkse basis dat jullie het er over hebben van oh wat zal ik eten vanavond.

R1, R2, R3: Ja.

R4: Zeker wel.

R1: Soms heb je ook, zeg maar dat een klasgenoot had verteld dat hij blijkbaar echt acht eieren per dag at. Dat is toch like, je cholesterolgehalte is enorm. En dat hij zegt: 'oh is dat?' en dan heb je het erover van acht eieren per dag eten is toch niet goed voor je.

R3: Ja maar hij eet zeg maar acht eieren als ontbijt.

R1: Ja.

R5: En later op de dag nog meer volgens mij.

R4: Hij eet alleen maar eieren.

R1: Ja haha.

R5: Haha.

R3: Hij denkt zeg maar: eiwitten, eiwitten, eiwitten.

R1: Zeg maar die 'oah'.

R2: Ja eiwitten zijn echt goed he voor ons.

I1: Dus als jullie merken dat hij wat eet dat jullie denken van mmm, daar hebben we wel een opinie over, dan gaan jullie dat ook uiten naar elkaar.

R2, R4, R5: Ja.

R1: Als we, dat is met zijn eigen ding, als jij lekker ei wilt eten elke ochtend middag avond, lekker doen.

R3: Precies.

R4: Ja.

R1: Maar ja. Had jij niet een keer dat je bepaalde groente niet at.

R4: Ja.

R1: En toen hadden wij gezegd... Omdat je de structuur niet lekker vond. Van kijk je kunt het ook gewoon in een blender gooien en dan is het gewoon saus.

R5: Ja.

R1: Ja dat hadden we dan als tip zeg maar. Ja dan kun je het dus wel eten, maar je proeft niet de structuur.

I1: Snap ik. Dus jullie denken ook echt met elkaar mee.

R1, R3, R4: Ja.

I2: Wat goed, wat leuk om te horen.

Allen: Haha.

I2: Maar is het dan ook niet dat je met elkaar andere culturen overneemt en denkt, oh ik ga dit recept een keer proberen?

R2: Ik ben heel erg van recepten proberen, als ik tijd heb. Maar niet echt per se vanuit elkaar, maar ik ben echt Pinterest all over recepten zoeken. De hele dag door haha.

I2: Oh oké.

I1: Iemand anders die ook op social media...

R1: Honderd procent.

R3: Haha.

R1: Elke keer in de metro is het echt zo: 'Oké wat gaan we vanavond maken?'

R2: Ja haha.

R1: Ik heb deze ingrediënten, zoek.

R2: Zoeken inderdaad, koken en maken.

R5: Ja ik experimenteer gewoon.

R4: Ja dat doe ik ook meer.

R5: Oké dit gooi ik erbij, past deze kruiden erbij, misschien. En dan proef ik het en dan meestal is het wel lekker en als het niet lekker is dan fix ik het wel totdat het eetbaar is.

R1: En anders is het zonde.

R5: Ja precies, want ik heb er geld aan uitgegeven.

I1: Dus jij zou ook wel ehm. Ik hoor wel dat er enthousiasme is over kooklessen hier.

R1, R2, R4: Ja.

R2: Ja ik houd van koken.

R1: Gewoon recepten, dat je gewoon denkt van zeg maar. Ik zou never nooit in mijn leven denken van met kikkererwten iets koken.

R2: Ja.

R1: Maar dat lijkt me wel, zeg maar. Als het in de kantine wordt gegeven heel vaak, iets met kikkererwten. Dan denk ik dat is echt lekker, maar ik zou mijn god niet weten hoe je het maakt. Het is niet zo dat ik proef en denk, ja dat is komijn en koriander.

R2, R3: Haha ja.

R4: Nee dat heb ik ook niet. Ik bedenkt echt niks zelf.

I1: Dus ook een beetje welke kruiden goed met elkaar gaan.

R1: Ja zeg maar, ik kom uit een familie in Hengelootje, Overijssel en alles wordt gekookt met peper en zout daar.

I2: Oké.

R1: En verder zit er niks in.

I1: Iemand anders die hetzelfde heeft?

R1: Ik weet niet hoe het werkt.

I1: Met kruiden zeg maar, die ook alleen met zout en peper kookt.

R3: Nee, maar ik snap wat je bedoelt met dat ze gewoon opties geven van dingen die er nog meer zijn.

R1, R2: Ja.

R1: In plaats van die standaard, want je weet hoeveel, wat sommige kruiden zeg maar...

R2: Je weet hoe dat werkt, wat voor smaak dat geeft, wat voor invloed het kan hebben op een bepaald...

R1: Ik zou echt niet weten wat er gebeurt als ik bieslook ergens aan toevoeg.

I1: Dit is heel erg los, maar hebben jullie een bepaald lievelingskruiden?

R5: Oregano.

I1: Oregano.

R3: Chilipeper.

R2, R3: Knoflook, knoflook, knoflook.

R5: Mijn favoriete kruidenmix is Cajun mix, maar daar zit ontegenwoordig veel zout in, dus eigenlijk moet ik het zelf gaan maken zonder zout.

R1: Cajun mix?

R5: Ja, en anders is het gewoon de meest pittige peperkruiden die ik meestal uit Gana als ik ga, en dat gooi ik dan overal over heen.

R2: Gochujang.

I2: Oké, ik hoor knoflook ook.

R3: Ik bak alles met sambal, ui en knoflook.

R2: Ja knoflook is de ster.

R1: Ja knoflook.

R5: Knoflook.

R1: Knoflook staat niet op de piramide, hij staat los.

R2, R3, R5: Haha.

R3: Sommige mensen gebruiken geen knoflook hoor.

R5: Nee, mijn oudtante haat knoflook.

R3: Dat is toch om te janken.

I1: Oké is er iemand die nog een specifieke voedselcultuur heeft, bijvoorbeeld dat iemand meedoet aan de Ramadan of op bepaalde momenten standaard soort kruiden gebruikt?

R1: Wij hebben wel altijd, mijn huishouden bestond uit een AVG'tje.

R2: Haha.

R1: Een vegetariër, een koolhydraatarm persoon en een pescotariër slash ik, mij maakt het niet uit.

I1: Ja.

I2: Mmm.

R1: Dat was ik trouwens, mij maakt het niet uit.

I1: De pescotariër?

R1: Ja zeg maar in pescotariësch is flexitarisch. Ik eet vis gewoon standaard wel, maar ik lust niet veel soorten vis.

R2, R3, R4, R5: Haha.

R1: Ja. Maar vlees hoef ik niet per se, maar soms denk ik, ik ga geen nee zeggen tegen een kipnugget. Maar zeg maar die vier, dus we hadden altijd tachtig pannen op tafel staan.

I2: Oké, oké.

R1: Ja, m'n moeder was er niet blij mee. Zij koos zelf voor koolhydraatarm te gaan dus, ze kon iets meer ervoor over hebben. Maar vijf pannen op het fornuis...

R4: Oh my god.

R1: En dan ging niks gemixt zeg maar dus salade voor mijn vader bijvoorbeeld, ja.

I2: Veel keus, veel verschillende dingen.

R1: Ja.

R2: Alles een beetje.

I2: Oké.

I1: Oké dus je vind dat wel fijn, om nieuwe ... je staat ook wel open voor verschillende dingen? Het is niet dat je één standaard ding hebt waarbij je ...?

R1: Nou wat m'n moeder kookt, dat vrat ik niet hoor.

R5: Haha.

R1: Dat had zeg maar bloemkool met brie schotels enzo waarvan ik echt dacht ieuw. Maar ik ben echt zo ik houd niet van kaas.

R5: Haha.

R3: Houd je niet van kaas?

R1: Ik houd van jong beleggen 48+ en kaas kaas, maar ik houd niet van kaas.

I1: Iemand anders nog specifieke eetcultuur?

R5: Mijn vader die is Ganees, en wij hebben daar gewoond, maar mijn moeder is ook Nederlands, dus we hebben echt 'chaos' eten. Om het zo te beschrijven, maar daarbij ook nog dat niemand in mijn familie, zeg maar ik woon nu niet meer thuis, maar niemand in mijn familie eet hetzelfde.

I1: Oh ja.

R5: Het was heel vaak van: oké en deze is op ... mijn ene zusje was op een moment vegetarisch, dan hadden we een vegetarische versie, en dan hadden we voor mij een lactosevrije versie. En deze lust het niet met deze groentes, dus dan halen we dat eruit en dan en dat zijn vaak eigenlijk vijf aparte maaltijden.

I1: Dus jij eet ook lactosevrij nog steeds?

R5: Proberen, maar ...

I1: Iemand anders die ...

R5: Melk is ook wel lekker soms.

I1: Oh oké.

R3: Ik ben lactose intolerant, dus ik eet sowieso niets met lactose.

I1: Oh oké, iemand anders allergieën of intoleranties?

R3: Ik ben echt voor heel veel allergisch.

R2: Ja jij bent echt voor alles allergisch. Ik moest een tijdje het FODMAP dieet volgen, nou dat was vreselijk.

I1: Ja.

I2: Is er iets, ja hoort niet echt bij de vragen hoor, is er iets uitgekomen?

R2: Ehm. Prikkelbaar darmsyndroom en succes leven ermee.

I2: Maar geen speciale groep?

R2: Nee.

I2: Oké.

R2: Er was helemaal niks, ook uit de allergietest helemaal niks uitgekomen, uiteindelijk ook medicijnen enzo gekregen, dus l'm good now, maar het was wel echt dat ik dacht van zit ik bij de diëtist daarvoor.

I2: Heel pittig is het, ja klopt.

R3: Is niet leuk.

R2: Glutenvrij, geen knoflook, geen ui, geen pepers ...

R3: Oh wow.

R2: Geen suikers, je mocht bepaald fruit niet eten, je mocht bepaalde groentes niet eten.

R1: Je mag steeds meer eten.

R4: Dan kun je gewoon helemaal niks.

R2: Je mag gewoon helemaal niks.

I2: Oké dus we hebben eigenlijk twee mensen die best wel wat breder thuis een aanbod hadden. Zijn er nog andere ...

R2: Eten wat de pot schaft.

R3: Ja dat ja. Dat is wel waar, ik eet bij mij thuis ook echt heel veel Indisch.

I1: Indisch?

R3: Nou echt heel veel, gemixt.

I1: Kun jij een voorbeeld noemen?

R3: Van eten? Namen gewoon?

I1: Ja. Of wat je vaak eet.

I2: Namen mag ook.

R4: Haha.

R3: Nou sowieso als er een verjaardag is bij mij of iemand dan is het alleen maar Indisch. Omdat mijn familie is Indisch, dus ze gaan geen Nederlands eten eten.

R1: Lekker blokjes kaas en worst.

R3: Haha. Maar het is altijd gado-gado, is gewoon groenten met pindasaus.

I1: Oh ja lekker.

R3: En polong is varkenshaas met rode saus en aardappel en babi ketjap.

R1: Lekker man.

R3: En s'mores.

I1: Indonesisch toch? Is jouw familie Indonesisch?

R3: Ja.

I1: Oké en eet je dan ook op bijvoorbeeld op dagen als de gewone dagen ook altijd meer Indisch eten? Of zou je zeggen dat het verschilt?

R3: Nee het verschilt wel, maar het is wel heel vaak rijst.

I1: Oké.

R2: Haha, iets met rijst.

I1: En gaat jouw persoonlijke voorkeur dat jij het belangrijk vindt om Indisch te eten? Of ehm heb je daar nog ideeën over?

R2: Ik vind Indisch eten wel lekkerder.

I1: Ja oké dus wel een smaakvoorkeur daarvoor?

R3: Ja, maar sowieso heb ik meer smaakvoorkeur naar buitenlands eten, maar ...

I1: Ja die Nederlandse haha ...

R3: Maar ik houd wel heel erg van aardappel.

I1: Iemand anders die ook nog een specifieke eetcultuur die hij heel lekker vindt, of bijvoorbeeld ik vind Indiaas eten ook echt zo top.

R4: Italiaans is gewoon heel lekker.

R2: Ik vind de Franse keuken ook heel interessant, maar het is wel een beetje smakeloos soms. Maar het is wel een interessante keuken.

R1: Haha.

I1: Haha, niet als je een lactose-intolerantie hebt.

R2: Haha, nee dan is het niet een hele interessante keuken. Dan kun je liever wegrennen.

I1: Oké, we moeten door naar het volgende onderwerp.

I2: We lopen trouwens goed op tijdschema hoor, dus ...

R3: Prima.

I2: Dus jullie hebben dadelijk gewoon nog ruim een uur pauze. Ehm even kijken, zal ik hem doen?

I1: Ja.

I2: Oké, wat doe je, om te zorgen dat je lichaam voldoende herstelt na een lange dag?

R1: Slapen

R3: Ja, same.

R5: Proberen te slapen.

I2: Slapen. Oké.

R2: Proteïne shake.

I2: Proteïne shake.

R3, R5: Ja.

R5: Na een hele zware dag, dan doe ik het wel.

R3: Maar dat ligt eraan of ik heb gesport of niet.

I1: Is dat op dagelijkse basis? Of echt dagen als je een hele intensieve dag hebt?

R2: Eigenlijk wel op dagelijkse basis.

R5: Bij mij echt echt intensieve dagen.

R3: Ja.

I1: Oké, dus goed slapen, proteïne shake. Iemand anders nog?

I2: Wie neemt er wel vaker een proteïne shake dan?

R1: Geen shake, maar yoghurt bijvoorbeeld en dan medicijnen in de avond nemen dus dan doe ik dat er vaak doorheen.

I2: Slim.

R2: Ja doe ik wel gewoon poeder en dan schudden en opdrinken.

R3: En een banaan.

I2: En dan een banaan, hoezo een banaan?

R3: Koolhydraten haha. Gewoon altijd als mensen zo een shake maken, dan doen ze er een banaan in.

R2: Je bedoelt in de shake.

R3: Ik doe er ook een banaan in.

R1: Ik dacht shake én banaan.

I1: Nou als het voor jou werkt.

R2: Ja je kunt het makkelijk of moeilijk maken.

R3: Ik klok het in een keer naar achter. Want ik ga soms nog naar de sportschool na school en dan doe ik sowieso altijd een proteïne shake.

I2: Oké.

R3: Anders heb ik echt niet genoeg.

I1: Doen er andere mensen ook nog meer training na een schooldag?

R1, R2, R4: Soms.

I2: En allemaal sportschool, of nog andere sporten?

R5: Normaal dans trainen.

R2: Spinlessen

I2: En wat is normaal dans trainen?

R5: Ja zeg maar voor mijzelf een les geven of gaan improviseren of bepaalde dingen die mij echt nog niet lukken in de lessen, dat gewoon drillen totdat ik het kan.

I1: Oké.

I2: Doe jij dat ook?

R4: Ja of ik doe wel een fysieke training, dat vind ik fijn.

R2, R3: Haha.

R4: Gewoon push ups en veel floor work en dat soort dingen, dat vind ik leuk.

I1: Ja. Dus jullie zijn ook gewoon, als jullie thuiskomen, zijn jullie er ook nog veel mee bezig. Zeg maar los van school?

R4: Ja.

R5: Ja, ik blijf dan vaak nog op school.

I1: Oh oké.

R1: Ja als je een dag hebt tot negen uur ofzo dan is er geen tijd voor.

I2: Begrijp ik.

R1: Maar soms ben je zeg maar tot zeven uur.

R2: Maar als je een korte dag hebt.

R1: Of gewoon tussendoor zeg maar.

I2: Maar ik hoor dus vooral voor dat herstellen: slapen en eten.

R2, R3, R5: Ja.

I2: Oké en dan bij eten vooral die eiwitten, of is er nog iets anders waar jullie op letten?

R1: Ja ik maak altijd een concoction zeg maar. En dan doe ik Ranja, want anders is het niet te drinken en dan met gember en dan doe ik zo een vitamine bruis tablet of soms van die magnesium van die bruistabletten en dan ijzer slik ik dan en vitamine D. Dus meestal mijn avond ziet er uit als een of ander brouwsel wat zeg maar gedurende de avond drink.

R3: Ik moet echt kotsen.

R2: Dat klinkt echt heel vies.

R1: Nee maar het is best wel lekker, want het is gewoon peren Ranja met gember.

R3: Oh peren Ranja.

R1: Ja en dan zit er zeg maar een bruistablet met citroensmaak eraan.

R4: Ik ga stuk.

R3: Ja ik had vorige keer ook bij jou limonade met zo'n bruistablet, dat vond ik ook niet lekker.

R1: Ik ben er aan gewend.

R3: Ah ja.

I2: Zijn er meer mensen die letten op vitamine supplementen ofzo?

R2: Nier meer.

R3: Ik heb echt van die vlagen.

R5: Vitamine D, want ik ben gekleurder, dus neem sowieso minder vitamine D op.

I2: Ja.

R5: En ehm, magnesium. Vaak, als ik heel veel last heb gehad van spierpijn.

I2: Oké, ik hoor jou zeggen niet meer?

R2: Ik slikte vitamine D en ik slikte probiotica erbij voor de darmcellen en magnesium, toen heb ik een tijdje zo een sportpil genomen, ik weet niet, waar alles in zat.

I2: Ja?

R2: Maar dat vond ik, dat was echt zo vies.

R3: Maar dat is toch ook helemaal niet ...

R2: Nee het was niet alles in één, maar het was, ik weet het niet.

R1: Je hebt ook speciaal soort.

R3: Multi.

R2: Nee, het was geen multivitaminen, het was echt een sport magnesium weerstands-pil en het had dan magnesium en vitamine D volgens mij of E. Maar het was niet multi als in met C en E en B12.

R4: Wat vinden jullie daarvan? Vinden jullie dat je bepaalde supplementen moet slikken? Of gewoon leven en dan zien we het wel?

R3, R5: Haha.

I2: Ehm, zullen we anders deze vraag vasthouden en dan na afloop kunnen we het allemaal beantwoorden.

R4: Is goed.

I2: Maar houd hem alsjeblieft vast, want we gaan hier op door.

I1: Het is een goede, het is een goede.

I2: Ik vind het een leuke vraag ook.

I1: Doen jullie nog iets op mentaal niveau? Om bij te komen na een intensieve dag?

R2: Haha, nou slapen.

I1: Misschien mediteren? Ik noem maar wat.

R1: Nou haken.

R2, R5: Ja haken.

R1: Ja ik heb daar even een pauze van ingelast.

R3: Ja ik ook.

R5: En soms helpt het ook als er best wel veel kutte dingen zijn gebeurt, dan Face-time ik mijn beste vriend, en hij weet er echt helemaal niks vanaf en begrijpt niks van de danswereld en dan mag ik gewoon bij hem klagen en dan zegt hij van ja dat is echt rot voor je, hopelijk gaat het morgen beter.

R4: Aw haha.

I1: Wat fijn.

R5: Ja.

I1: Zoek je dan wel emotionele steun op?

R5: Ja.

I1: Iemand anders die dat nog meer doet?

R1: Geen emotionele steun.

R3: Nee, ja.

R1: Ik kom thuis, dan ga ik alles zeg maar alles gaat in één keer weg, alles opruimen en dan m'n tas gelijk weer inpakken voor de volgende dag, dat ik alles gelijk weer klaar heb.

I2: Ja.

R1: Omdat er, ik moet gewoon koken zeg maar, dus dat ik mijn huis weer uit kan.

I1: Dus gewoon voorbereiden?

R1: Ja, want bij mij komt het, als het mentaal zeg maar een chaos is, zeg maar ik weet niet wat mijn rooster is of ik weet niet wat mij te wachten staat, voor die dag erna, zeg maar niet in grote lijnen. Dan heb ik error, dus dan kan ik niet slapen, dan kan ik ook niet rusten, dan kan ik terug naar het nulpunt. Dus als het gebeurt is dan kan ik gewoon zitten serietje kijken, een boek lezen, mensen appen, die ik niet heb kunnen appen de hele dag.

I2: Oh oké.

I1: Dus gewoon even tot jezelf komen, iets doen voor jezelf, lezen hoor ik.

I2: Lezen, mensen appen, serie kijken, haken, nog andere dingen?

R2: Schrijven.

I2: Schrijven?

R2: Soms.

R4: Bellen, naar het terras, dat soort dingen.

R3: Wat, wat zeg jij nou allemaal haha?

I2: Bellen en naar het terras, ja?

R5: Oh dat is apart.

R1: Soms hebben we een hele vroege, nu hebben we nou goed vrijdag ...

R3: Wat zeg je me nou?

R1: Ja we hebben nu elke ochtend vrij vrijdag, waarschijnlijk, hopelijk.

R3: Oh.

R1: Dus uitgaan.

R2: Ik dacht we moeten negen uur aanwezig zijn.

I2: Dus uitgaan?

R2: Uitgaan!

R1: Uitgaan is echt echt echt een leuke.

R2: We doen het nooit, dus ik denk daarom als het een keer kan, dat het gewoon top is. Ja dat is het denk ik.

R1: Zeg maar om een keer te dansen niet voor het curriculum. Eigenlijk een dansers week is f*kng k*t, je doet hetgeen wat je het leukste vind om te doen, maar je doet het voor je baan.

I1: Ja.

R1: En het is niet meer voor plezier.

I1: Je wordt er constant op bekritiseerd eigenlijk

R2, R3, R4: Ja.

R1: Het is leuk als je het een keer mag doen en dan zonder op bekritiseerd te worden.

R2: En mensen van: oh my god je kunt zo goed dansen! En dan ben je van hihi.

R3, R5: Haha.

I1: Echt zo: 'Show me your move' en dan echt zo modern.

R2: You wanne see me swing? Haha.

R3, R5: Haha.

I2: Oké, dus meer mensen van het uitgaan?

R3: Ik niet, ik haat het, maar goed, maakt niet uit.

I2: Nee? Je doet het wel of?

R3: Nou heel soms, maar ik krijg heel snel paniekaanvallen als ik uitga.

I2: Door de drukte?

R3: Ja.

R5: Ja ik woon te ver weg om uit te gaan. Dat is zeg maar het probleem.

I2: Ja.

R5: Maar als ik dan een slaapplek heb, dan vind ik het wel leuk, maar het is gewoon niet leuk omdat ik eigenlijk nu omdat ik de hele tijd moet stressen van 'kom ik wel thuis' en dan moet ik het regelen en dan heb ik eigenlijk geen zin om mensen lastig te vallen met yo, kan ik misschien bij jou pitten? Dus nu doe ik het niet. Maar ik ga verhuizen! Dan kan het wel.

R2: Woew!

R3: Kan je dan op je eigen plek slapen?

R5: Ja.

R3: Is het dichtbij?

R5: Ja.

R2: Ja er is een nachtlijn met 4.

R1: Are you f*king kidding me?

R2: Er is betere verbinding met Hoofddorp, dan met mijn dorp.

R1: Ook met mij.

R2: En met jou.

R1: Er rijdt geen bus hier.

R3: Er rijdt geen bus meer na elf uur.

R1: Je hebt toch ook die kaart toch op die bushokjes hier? Met die kleurtjes enzo en dan staan er allemaal cijfertjes?

R3: Ja.

R1: De achtergrond daarvan is beige. Het stuk waar ik woon, Badhoevedorp, staat ook op die kaart. Dat is beige, het is gewoon de achtergrond, er rijdt niks daar.

R2: Ik ga stuk.

R5: Haha.

R1: Alles is kleur zo, helemaal dit zo, en dat stukje daar, waar ik woon, dat is beige.

I2: Lekker voor de achtergrond.

I1: Oké ik heb nu wat vragen voor jullie op een 1 tot 10 schaal. De vraag is: 'In hoeverre denken jullie dat passende voedselkeuzes op termijn, jullie danscarrière kan beïnvloeden?' Dus laten we zeggen één is dat je helemaal geen keuzes maakt passend bij je training, bijvoorbeeld dat je echt nooit dingen doet voor herstel. En 10 dat je er heel erg op let. Wat voor effect zou dat hebben op lange termijn denken jullie?

I2: Best lastige vraag.

R5: Haha.

I1: Wacht ik ben het ook even kwijt hoor. In hoeverre denk je dat passende voedselkeuzes je danscarrière beïnvloedt op een schaal van 0 tot 10. Ja dus 10 is heel erg en 0 is nee.

R2: Zeven.

R3, R5: Zeven inderdaad.

R1: Zeven.

R4: Ik weet dat echt niet.

I2: Je bent blanco gewoon? Of?

R4: Ja ik weet het gewoon niet.

R1: Maar bedoelen jullie hoe het de danscarrière beïnvloedt?

I2: Ja. Zeg maar, wat ik, ik heb nu een voorbeeld. Je hebt toch van die mensen die heel veel roken en dan worden ze alsnog honderd jaar oud.

R4: Ja.

I1: En dan soms heb je van die mensen die nooit roken en dan hebben ze opeens op hun vijftigste longkanker en dan denk ik van ja, wat is het nou?

R4: Ja, ik denk dus dat het eigenlijk niet heel veel daarmee te maken heeft, want sowieso je danscarrière hangt ook nog de helft af van geluk af, omdat er gewoon weinig plek is in het werkveld.

R1: Ja 50% geluk.

R4: Ja, en dan heb je daarnaast nou ik wil niet vervelend zijn, maar echt heel veel dansers roken ook, weet ik veel. Heel veel dansers hebben slechte gewoontes, omdat I don't know, mentale gesteldheid, stress, alles.

R2: Ik denk wel dat, als je dat niet zou doen, dus gezonde keuzes maken, dat je het makkelijker vol zou kunnen houden, waardoor je geen stress hebt, waardoor je niet gaat roken.

R1: Ja.

R4: Ja. Dat denk ik ook wel want heel vaak zijn ...

R2: En ...

R4: Oh sorry, mensen die roken hebben vaak wel een hele slechte conditie en dat soort dingen.

I2: Oké

R1: Ook weer niet per se hoor.

R4: Sommige wel hoor.

R2, R3: Haha.

R4: Niet altijd.

R2: Maar ik denk ook, heel veel zijn in hun 'prime time' nu van twintig tot dertig, waar ze echt invloed op hun carrière hebben, maar als je tot je tachtigste ook wil choreograferen en dat soort dingen, denk ik wel dat op lange termijn, dat je gezondere en bewustere keuzes moet gaan maken om die carrière vol te houden.

I1: Ja, als je echt dat streven hebt.

R2: Daarom zit ik ook op een zeven, omdat ja weet je wel, het beïnvloedt zeker wel als je ermee bezig bent denk ik zeker wel. Bij ouder worden ook.

I1: Iemand anders nog een andere mening of aanvullingen?

R4: Ik ben het eens met R2, wat ze net zei.

R2: Haha.

R1: Maar het is vijftig procent geluk, twintig procent van hoe je eruit ziet ...

R3: Maar dat valt onder geluk.

R1: Twintig procent eigen initiatief.

R2: Ik denk dat een succesvolle danscarrière niet heel veel te maken heeft met je voeding.

R3: Maar het kan wel helpen.

R1, R2: Het kan helpen.

R2: Maar een succesvolle danscarrière houdt het er denk ik een beetje buiten, om het vol te houden.

I1: Dus jij denkt meer dat voedingskeuzes zijn om de duur van je carrière.

R4: Nee niet voor de kwaliteit inderdaad.

R1: Niet voor de kwaliteit, kwantiteit haha.

R4: Je kan ook gewoon misschien, het ligt er ook een beetje aan wat je doel is.

R1, R2: Ja.

R4: Ja want je kan ook misschien, honderd jaar op weet ik veel, dansschool 'Het Hoekje', dat niemand kent. Kan je ook zeg maar honderd jaar lesgeven en dan moet je ook wel soort van onderhouden, maar dat is haha.

R5: Haha, het hoekje.

R1: Maar dat is niet echt wat je wil vaak.

Allen: Haha.

R3: Die naam ook, die kwam zo snel uit je mond haha.

R1: Imagine dat je hier mee op school zit van negen tot negen.

R4: Ik weet niet waarom ik dat zei.

Allen: Haha.

I1: We hebben hier wel uit geconcludeerd dat jullie andere ambities hebben dan dansschool het hoekje. Maar hebben er ook mensen behoefte aan een lange danscarrière, dat jullie denken kwantiteit willen we ook echt mee door.

R2, R3: Ja.

R5: Maar heel erg gevarieerd zeg maar, niet vijftig jaar alleen maar dansen.

I1: Ja oké, maar gewoon de danswereld.

R5: Ja.

I1: Oké, dan gaan we door naar het volgende onderwerp. We gaan nu eigenlijk door naar het kopje barrières, maar dat is een beetje afhankelijk van jullie antwoorden enzo.

I2: Oké we hebben twee onderwerpen, maar sorry hoor ik was nog even afgeleid door Het hoekje hoor. Maar ga mijzelf nu bij elkaar rapen haha. Dus, weer een cijfer van één tot tien, maar deze is makkelijker.

R2: Oké is goed.

I2: Oké, welk cijfer van één tot tien geef je je eigen motivatie om gezonde voedingskeuzes te maken. Bij tien heb je super veel motivatie om gezonde voedingskeuzes te maken en bij één niet.

R2: Ik denk een zes.

I2: Een zes.

R1: Een acht.

R4: Een acht inderdaad.

R5: Zeg maar gezond als je puur en alleen kijkt naar dit is fysiek gezond of ook mentaal gezond? Want als het mentaal gezond is, dan is het een tien. Als het fysiek gezond is dan is het een zeven.

R1: Dat je ernaar streeft, of dat je het dan ook doet?

I1: Wat motiveert om die keuzes daadwerkelijk te maken?

I2: Dat je echt gemotiveerd bent. Maar ik hoor jou zeggen een zeven voor fysiek en een tien voor mentaal. Dus gemiddeld dan een acht en een half?

R5: Ja.

I1: Dus je motivatie om gezonde voedselkeuzes te maken voor je mentale staat is veel belangrijker, nou ja belangrijker dan ...

R5: Daar heb ik meer motivatie voor. Omdat wat voor fysiek gezonder is, is soms niet lekker. En over het algemeen wat voor mij mentaal gezond is, is wel lekker, dus daar heb ik meer motivatie voor.

I1: Oh zo. Dus dan maak je ook onderscheid in wat voor soort keuzes dat zijn?

R5: Ja.

I1: Iemand anders die nog een cijfer wil geven?

R4: Ja ik heb ook, ik heb ongeveer een acht.

R1: Same.

I2: Kunnen jullie dat toelichten?

R4: Ehm ja ik vind het wel gewoon heel belangrijk, maar ja het lukt alleen niet altijd.

I1: Ja. Ik hoor dat de motivatie er wel is maar het wordt jullie niet makkelijk gemaakt.

R4: Nee, dat is een beetje het probleem.

R1: Nee.

I1: Wat zouden jullie zeggen dat de grootste redenen zijn dat het niet lukt?

R3: Mentale redenen denk ik.

R1: En tijd, tijd is het grootste ding.

R2, R4, R5: Tijd!

R2: Tijd, geld.

R1: En als je ongesteld bent dan wil je graag zeg maar andere dingen eten. Maar ik weet heel goed wanneer ik er iets minder 'in shape' uitzie dan normaal. En dan is het voorstellingsweek en dan wil je gewoon het beste eruit zien. Maar als je dan net in een periode zit dat je net iets meer cravings hebt naar chocolade bijvoorbeeld, ik doe dat dan niet. Omdat ik dan denk deze week ga ik niet in 'survival mode' maar meer in 'vervormings mode' en dan eet ik zeg maar minder bijvoorbeeld, zodat ik er beter uitzie en 'in shape' en ik sport meer zeg maar. Waarschijnlijk a la droogtrainen, maar dat is mentaal gesteld niet zo leuk.

I1: Nee.

R1: Dus maar dan heb ik wel gewoon motivatie.

I1: Dus je moet die afweging maken afhankelijk van welke periode je bent van je studie, dus in performance week dan stel je even meer die fysieke ...

R1: Meer voorop, dan mijn mentale.

I1: Maar daarna zal je dat wel weer oppakken, dingen die je lekker vind weer wel gaan eten.

R1: Weer oppakken ja, ja.

I1: Is dat voor iedereen, dat er een beetje verschillen in zijn een beetje pieken en dalen?

R2, R4, R5: Ja.

R4: Maar meestal als ik me mentaal k*t voel, dan ga ik wel bijvoorbeeld echt heel slecht eten, gewoon alleen maar chocolade en chips, ja gewoon dat.

I1: Ja.

R4: Soms ook wel, maar dan voel ik me eigenlijk alleen nog k*tter, omdat ik me alleen maar super dik voel. En dan ja, dat werkt allemaal heel tegenstrijdig.

I2: Een soort cirkel.

R4: Ja.

I2: Want ik hoorde jou net ook zeggen, het ligt een beetje aan je mentale gesteldheid, wil je daar verder op ingaan? Of is dat een beetje wat je hebt toegelicht zo?

R1: Ja, ik ben persoonlijk nooit blij met hoe ik eruit zie, dus ik sport veel zeg maar, ik sport daar ook voor. En ik eet daar zeg maar wel 'going to' zeg maar. Ik eet dan dingen, en als ik niet heb opgelet wat ik heb gegeten, wordt ik niet echt blij met wat ik heb gegeten.

I1: Dus je bent al heel streng voor jezelf als het een keer, als je een keer 'wat minder goed' eet?

R1: Ja dat.

I1: Als je wat meer chocolade of ijs of ik noem maar wat eet.

R1: Ja.

I1: Iemand anders die dat ook heeft?

R2: Ik had het.

R5: Ja.

R4: Ik heb het heel lang gehad ook, dat probeer ik soms een beetje uit te schakelen en dan denk ik gewoon ah wat boeit het eigenlijk, ik leef maar één keer gewoon echt doen waar je zin in hebt.

I1: Ja.

R4: Ja soms lukt het wel om uit te zetten, maar soms niet, maar I don't know.

I2: Ja wel lastig.

I1: Ja zeker. Oké we hadden ook nog een vraag over hoe de situaties verschillen, maar we horen al wat jullie zeggen. Maar hebben jullie het ook in de performance weken, dat jullie anders gaan eten? Meer, minder, nee?

R4: Nee.

R3: Nee, ik meestal ook minder maar dat komt door stress.

R5: Ja dat, door stress.

R4: Door stress.

I1: In stressvolle tijden gaan jullie minder eten?

R4: Ja, omdat ik dan niks door mijn keel krijg.

I2: Hebben jullie dat ook wel eens andersom? Die misschien meer gaat eten bij stress?

R5: Nou in het algemeen ja, maar met voorstellingen dan kan ik ook gewoon niks. Bijvoorbeeld bij de voorstellingen in december op de dag van de première heb ik volgens mij een half bakje soep gegeten en dat was het, want ik kon gewoon niks anders binnenkrijgen.

I1: Ja.

I2: Oké.

R1: Is dat vanwege de stress?

R5: Ja.

R1: Je hebt stress waardoor je meer gaat eten en stress waardoor je minder gaat eten, ik heb ze beide.

R4: Ik heb ze ook beide.

R5: Ik ook.

R4: Het ligt er echt aan.

I1: Het ligt er dus echt per situatie aan, oké. Dus laten we zeggen tijdens performance week in het algemeen gaan jullie minder eten of vinden jullie het lastiger om iets naar binnen te krijgen en wat zijn dan stressvolle tijden dat jullie wel meer gaan eten? Is dat meer persoonlijk?

R1: Ja, ook wel.

R4: Ja meer.

R1: Alsof je een gat voelt in je maag of dat het niet voelt alsof je niet moet kotsen als er iets inkomt zeg maar. Of er een emmertje vol zit in je buik, of het is zeg maar een leeg emmertje.

I1: Maar wat voor momenten zijn dat dan? Is dat dan ook op school, of is dat als jullie weleens toetsen hebben of iets anders waardoor jullie dan denken van ik ga meer eten of denken van oh ik heb vandaag echt niet goed getraind of deze draai lukte me niet, of ik noem maar wat. Dat dat dan een reden daarvoor is? Of is dat meer specifiek zoals die performances?

R5: Meer zeg maar persoonlijke dingen.

I1: Dus dat gebeurt dan ook meer thuis?

I2: We kunnen wel door anders.

I1: Oké het is wel duidelijk, sorry.

I2: Tenzij iemand nog aanvulling heeft.

I1: Jullie hoeven nergens antwoord op te geven hoor.

R3: Als ik stress heb in het algemeen, ik heb juist dat ik meer ga eten.

I1: Oké.

I2: Ehm, dan komen we bij het laatste onderwerp, de behoeftes. Dus hebben jullie behoeftes? We hebben het al een beetje met de kantine enzo dat dat voorbij is gekomen, maar we kunnen het ook een beetje wat breder opstellen. Dus, weer een één tot tien vraag, dus let goed op: 'Welk cijfer van één tot tien geef je de behoefte aan verandering in je huidige voedingspatroon. Dus tien dat je heel veel behoefte hebt aan verandering en één niet, en dat kan in, je kan zelf aangeven waarom die

verandering, dus het kan zijn, ehm even een voorbeeld noemen hoor, omdat je meer energie wil hebben voor de dag of meer groente eten wat jullie net noemden of iets dergelijks.

R1: Vier, op basis van geld.

I2: Oké, dus vier ...

R1: Ik hoef het niet te veranderen, maar het zou fijn zijn als ik minder, zeg maar ik geef nu best vaak meer dan veertig, vijftig soms wel zestig euro uit per week.

I2: Ja.

R1: Aan boodschappen door, omdat ik dan geen tijd heb om te meal-preppen bijvoorbeeld. Zoals dat ik elke keer kleine dingetjes halen zoals een brood met aioli bij de supermarkt.

R5: Ja.

R1: En dat is duurder dan als je het zelf gaat kopen.

I1: Dus jullie zouden, hebben andere mensen het ook dat ze meer dingen willen die relatief goedkoper zijn, waardoor je echt veel geld bespaart?

R2: Haha, ik heb geen inspraak op de pot thuis.

R3: Ja ik woon ook thuis.

R4: Ja ik heb dat ook wel een thuis.

R5: Ja ik ook wel.

I2: Ja?

I1: Dus voor thuis dat is wel een dingetje? Oké.

I2: En jullie letten dan niet op geld, of maakt dat niet zoveel uit?

R2: Oh jawel.

R3: Ik let wel, nou ja.

R2: Het is meer als ik dan wel een keer zelf eten ga koken voor thuis en ik daarvoor dan boodschappen doe, dan let ik wel op wat ik koop. En ik ga niet A-merk, B-merk, ik ga niet het duurste kopen.

R3: Nee.

R2: En ehm, als ik hier zelf in de winkel wat koop, dan probeer ik daar ook wel op te letten. Niet dat ik met tien euro naar buiten loop. Of soms wel, als je bijvoorbeeld meerdere dingen haalt, maar je let er in ieder geval wel op.

I1: Ja, ja.

R2: Ook met shoppen enzo.

I1: Oké wie heeft nog geen cijfer gegeven, gewoon even zo het rijtje af.

R2: Ehm, ik denk een vijf.

I1: Oké, waarom een vijf. Oh nee geen waarom. Wat zorgt ervoor dat je een vijf hebt gekozen?

R2: Ja, over verandering toch?

I1: Ja, je behoefte aan verandering.

R2: Ja er is behoefte aan verandering, als in, dat ik meer structuur wil in hoe ik eet. Omdat ik nu eigenlijk zoekende ben in wat werkt voor mij. Dus ik heb al een aantal dingen, waarvan ik denk oké ontbijt, dit werkt. M'n lunch, l'm searching. Mijn avondeten, sommige avonden wel en sommige avonden niet. Dus daarom een vijf, omdat de helft gaat goed, de andere helft niet.

I1: Ja. En bedoel je dan het goed gaat met je prikkelbare darm syndroom?

R2: Ja. Dus voor mij is het gewoon belangrijk, tijd, het moment van de dag wanneer ik ga eten en hoeveel ik ga eten.

I1: Dat je daar wat meer structuur in hebt een soort leidraad van wat kan.

R2: Bij mij zijn het geen drie maar zes maaltijden, omdat dat werkt beter. Alleen vaak ga je naar de drie, want er is geen tijd voor zes. Het is een beetje zoekende nog en ja dat.

I2: Oké duidelijk.

R3: Ik denk ook een vijf, ook een beetje wat jij hebt, maar ook omdat ik vind dat ik überhaupt meer moet eten, ik eet te weinig nu.

R4: Dat klopt.

R3: Haha, bedankt. Maar en dat komt ook, nou niet alleen daardoor, ik ben voor heel veel dingen allergisch en ik ben nog aan het kijken wat ik wel kan eten. Maar dat weet ik nog niet zo goed.

I2: Ja.

I1: Heel erg zoeken?

R3: Ja.

R1: Zou daar geen test? Zeg maar dat je voor de opleiding hebben we wel een fysieke test waarop je wordt aangenomen zeg maar. Ook dat er een allergietest bij inzit.

R5: Dat is echt vet handig.

R4: Ja.

R3: Ik weet niet of ze dat kunnen betalen, dat is duur.

R1: Zeg maar dat je weet hoe je voor je lichaam moet zorgen gezien voedsel.

I2: Oeh.

R1: Bam!

R2: Maar ook voor huismeid en stoffen en bepaalde kledingstoffen wat ze hier in het kostuum gebruiken.

I2: Ja.

R2: Daar kun je zomaar allergisch voor zijn.

R3: Ja dat weet ik wel van mijzelf.

R1: Maar stel je weet het niet.

R2: Ik ben allergisch voor bepaalde stoffen in meubels, waardoor ik mij opeens heel naar kan voelen door in de buurt te zijn van die meubels. Weet je wel, voor hetzelfde geld zit deze hele school vol daarmee en dan loop ik hier elke dag ziek rond. Dus inderdaad zo'n allergie test.

I2: Iedereen vind dat dus wel een goed idee zo een allergietest?

R1, R3, R4, R5: Ja.

R2: Zou er echt al moeten zijn.

R1: Dat ze wel je bloed prikken.

R3: Ligt eraan, huismijt zijn van die prikjes in je arm. En eten is echt DNA.

R1: Maar dan kunnen ze toch, als je daar bent, alles afnemen en klaar.

R2: Huismijt is wel twintig minuten ongeveer inwerken.

R3: Ja je moet even wachten.

R5: Ja.

I2: En dan dus eigenlijk zo'n test voordat mensen de opleiding beginnen?

R1, R2, R4, R5: Ja.

R1: Heel vaak is het dan, ze zeggen dat als je afgewezen wordt op basis van die test, dat kan. Je kan worden afgewezen op basis van die test.

R3: Maar het gebeurt nooit.

R1: Maar dat gebeurt nooit eigenlijk, want je kan jezelf fysiek gewoon verbeteren. Dus daarom gaat bijna niemand daar op af. Misschien als je echt zo helemaal scheef staat door je scoliose, misschien dan.

R4: Misschien als het echt gevaarlijk is, maar als het gewoon, ja.

R1: Dan niet nee. Maar het zou wel fijn zijn als het een extraatje is zeg maar.

R3, R4: Ja.

R1: Want we betalen al honderd zoveel voor die fysieke test.

I2: Jeetje.

R2: Ja is echt duur.

I1: Oké, dan ben jij.

R4: Ik denk, ja iets van vier of vijf denk ik. Want ik vind dat ik gevarieerder moet eten, want ik eet vaak hetzelfde. En ik denk dat het beter is als je gevarieerd eet, ik weet eigenlijk niet waarom, maar dat denk ik.

I2: Oké.

R4: En gewoon ja, vaker koken, maar dat is nog wel een ding. Maar dat zou wel mijn ideale situatie zo moeten zijn.

I1: Wat vind je dat er al wel dat er goed gaat? Want vier a vijf dat is ook niet zó hoog, dat je denkt van ...

R4: Ehm, wat er wel goed gaat. Ja ik krijg wel gewoon vitamines en groenten binnen. En ehm als ik kook dan is het wel gewoon goed en vullend zeg maar en alles. Ja dus dat gaat er wel goed.

I2: Mooi. Dat is super.

R4: Ja.

R5: Ehm ik denk ook wel een vijf. Het is zeg maar, het is nu eindelijk een beetje, ik heb heel lang niet per se eetstoornis gehad, maar heel veel dat daar op lijkt.

I1: Beetje disfunctionele tendenties?

R5: Hele, hele disfunctionele tendenties. Eigenlijk al mijn hele leven en het is pas voor de herfst een beetje opgelost dus nu gaat het op mentaal vlak gaat het goed en ik eet elke dag ontbijt en dat is al een heel groot ding. Maar ik ben nu meer aan het kijken naar zeg maar, dan wat meer richting de fysieke gezondheid, dus wat meer fruit, wat meer groenten. En misschien ook wat gevarieerder, maar dat is dan niet per se een hele grote behoefte, het is voornamelijk zeg maar gezond en ook zorgen dat mijn lichaam goed kan herstellen.

I2: Ja. Oké duidelijk. Wat mooi. Goede antwoorden denk ik, ja zeker.

I1: Oké nu hebben we een beetje in kaart gebracht, van wat goed gaat en waar misschien wel ruimte is voor verandering. Hoe zouden jullie je perfecte, ideale situatie omschrijven? Dat jullie echt de beste voedselkeuzes maken, dat goed afgestemd op jullie training, dat jullie het lekker vinden et cetera. Wat zou jullie ideale situatie zijn?

R2: Komt op school, krijgt ontbijt van school ...

R1, R3: Haha.

R2: Doet je lessen, krijgt lunch van school. Is de ideale situatie.

R3, R4: Ja.

I1: Ja ideale situatie.

R2: Dus je krijgt lunch, ook van school. Gevarieerde keuze tussen vega, warm, koud, brood, salade, alles.

R1: Vega.

I1: Dat jullie ook nog keuzes hebben tussen verschillende dingen?

R1, R3, R4: Ja.

I2: Dus ontbijt van school, lunch van school?

R2: Ja gewoon lekker gezamenlijk met zijn allen ontbijten, super gezellig. En dan ook als je tot laat zit een mogelijkheid om avond te eten.

R3: Avondeten.

I2: Oh ja. En ...

R3: Dat is een ideale situatie. Zodat je én op tijd je voeding binnenkrijgt én gevarieerd eten binnenkrijgt én niet teveel geld kwijt bent.

I2: En jij noemt ook samen? Is dat ook belangrijk?

R2: Nou mag ook alleen, maar ...

R3, R4: Haha.

R2: Maar om het zeg maar makkelijk, ideaal te maken is gezamenlijk een startmoment met ontbijt wel handig.

I2: Ja.

R2: Ik denk wel dat je daardoor eerder moet gaan beginnen met school als je daar wil aan deelnemen zeg maar, want als je om half tien gaat ontbijten en je wil ook je les, dan schuift alles zeg maar een stukje op.

I1: Maar misschien dan ook makkelijker vol te houden?

R2: Misschien wel. Dus dat, want ik heb, op basisscholen is het ook weleens geprobeerd dat ze dan een gezamenlijk ontbijt doen, want kinderen worden gewoon zonder eten naar school gestuurd, door ouders. En weet je aan een kind kun je niet veel doen, wij kunnen het zelf in de hand houden, maar op de basisscholen heeft het wel gewerkt. Dat je gezamenlijk ontbijt.

I1: Interessant, ja.

R2: Eetgewoontes worden ook uitgelicht door verschillende culturen natuurlijk. En kinderen leren ook te eten want dat is soms niet wat ze meekrijgen.

I1: Nee, precies.

R2: Vanuit huis, en ik denk dat dat misschien op het HBO of een dansacademie in ieder geval, wel naar gekeken moet worden.

R3: Goede.

R4: Ja.

I1: Iemand anders die hetzelfde vindt?

R4: Plus één.

R2: Haha. Of gewoon één keer in de week ofzo.

I1: Sowieso dat de ATD gewoon meer faciliteert met eten ...

R3, R4, R5: Ja.

I1: Dat divers is en dat jullie ook gewoon gezamenlijke eetmomenten hebben, zodat jullie ook daadwerkelijk kunnen eten. Niet van oh ik heb nu vijf minuten tussendoor, oh snel eten.

R4: Ja.

I2: Als optie.

R2: Het is leuk als je kunt reserveren ofzo.

R4: Ja.

R2: Dat je gewoon een klein bedrag neerlegt en dan weet de kantine ook hoeveel ze moeten maken, wie er komt eten, wat ze moeten maken.

I2: Super.

R2: Zeg maar, er zijn ideeën, om het in stand te brengen.

R3, R4: Haha.

R2: Dat is de ideale situatie hè.

R1: Zelf koken?

I2: Of zelf koken hoor ik jou zeggen?

R2: Ja kan ook, als wij de keuken mogen gebruiken, kook ik die hele keuken vol.

R1: Haha.

R3: Ja echt zo. Ik maak zelf die smoothies wel.

R1: Daar zeg ik geen nee tegen.

R4: Ja dat is best wel een goede.

R1: Dus we hebben gewoon een plan denk ik. In de ideale wereld hebben we een meal plan voor zeg maar de week, dat ik precies weet hoeveel koolhydraten, alles zeg maar. Een lijstje met alles wat ik nodig heb, in de week en dat er gewoon balanced uit over de hele week, dat ik precies weet hoeveel maaltijden je kunt maken en er ook tijd voor is om het te maken natuurlijk.

R2, R4: Ja.

I1: En energie.

R1: En energie om dat te maken. En dat daar gewoon in zit precies wat ik nodig heb, om dat te halen, bijvoorbeeld dat ik meer eiwitten nodig heb enzo.

R3: Ja.

I2: Kijk.

R5: En ik denk ook niet elke keer als ik boodschappen ga doen, in mijn hoofd zo moeten rekenen van hoeveel gaan deze boodschappen kosten? En wat betekent dat voor de rest van de maand? En moet ik nu gaan besparen zodat ik volgende week ook gewoon normaal boodschappen kan doen?

I1: Ja.

R4: Herkenbaar.

R5: Dat, zou het heel veel makkelijker maken.

I1: Dat je weet waar je aan toe bent en dat het een beetje, dat je niet denkt, oh ik heb nu per ongeluk drie broodjes gekocht nu kan ik volgende week helemaal niks meer.

R5: Precies.

I2: Oké. Jij geeft aan de drie hoofdmaaltijden, daar sluit iedereen zich wel bij aan. Is er ook behoefte aan tussendoortjes die al worden aangeboden, of iets met tussendoortjes, dat daar tijd voor is ...

R1: Tijd.

R5: Tijd!

R3: Tijd.

I2: Duidelijk haha.

R1: Een kwartier is voldoende. Dat je niet ook nog hoeft om te kleden. Als je in één keer door moet gaan, dan ben je gewoon bezig.

R3: Een half uur.

R1: De lessen zijn heel vaak zo opgebouwd dat je niet in die 'flow' blijft zitten, heel vaak ga je eruit en dan er weer in en weer eruit en erin. Dan ga je denken, nou ruim een half uur is nodig.

I1: Meer een transitie dan.

I2: En hoe lang is er dan nodig? Nu is er een kwartier, maar hoelang zou er dan nodig moeten zijn?

R2: Een half uur vind ik meteen zo veel.

R1: Dat vind ik ook weer veel.

R3: Vijfentwintig minuten.

I2: Vijfentwintig minuten.

R1: Ja. Ik vind het echt niet erg om aan één stuk door te gaan, dat je bijvoorbeeld tien minuten pauze hebt, echt tien minuten om voor de les even snel, dat je een banaan naar binnen vreet. En dat je dan doorgaat en dat die lunchpauze dan wel ...

R2: Die wel langer is

R1: Langer is.

I1: Ja. Meer tijd om te eten en dan ...

R4: Ja inderdaad.

R1: Ja dat het niet verteerd, dus dan heeft het geen nut om te verwerken.

R2: Ja dat is het, we leren dan van er is verwerkingstijd nodig en eet niet een té grote maaltijd en let op, maar die kans krijgen we niet om het te verwerken.

I1: Ja, dan blijf je ook misselijk tijdens de les.

R2: Ja dat, je probeert het ons het goede te leren maar vervolgens krijgen we niet de kans om het in werkelijkheid uit te voeren.

I1: Oké, dus de practice what they preach is not ehm, niet aan de orde.

R1: Als ze zeggen kleine maaltijden, maar dat is niet voldoende.

I1: Iemand anders die een andere gewenste situatie heeft? Of is dat wel een beetje it, dat het vanuit de ATD meer gefaciliteerd wordt en dat er meer tijd is.

R1: Als je een fysieke opleiding verschaft, dan wel ja.

R4: Dan wel ja.

R3: Ja.

I2: Nou ik denk dat het wel oké is zo.

I1: Nou ik heb nog wel ...

I2: Oké laatste vraag, laatste vraag.

I1: Laatste vraag, dus jullie hebben steun vanuit de ATD nodig, zijn er nog andere mensen in je omgeving die jou zouden kunnen steunen om zo'n ideale situatie te kunnen realiseren?

R3: Nou ja, omdat wij, wij wonen nog thuis, dus bij ons zouden onze ouders ons kunnen helpen.

R2: Ja.

R1: Ik denk ook dat, mijn ouders zeggen ook van ja we kunnen wel van we kunnen boodschappen voor je halen, dan graag, maar ik kan het zeg maar niet meenemen.

R4: Inderdaad.

R1: Soms geeft mijn moeder een extra dingetje mee.

I1: Ja, dat ze op een andere manier misschien kunnen helpen.

R1: Ja meer financial zeg maar om eten, dat ik niet heel erg hoeft na te denken over hoeveel het kost. Dat ik wel de extraatjes heb om met tijdsgebrek wel gewoon eten te halen.

I1, I2: Ja.

I2: Verder nog andere dingen van omgeving?

I1: Nog iemand die iets wil toevoegen, want dan ehm. gaan we afronden. Maar al hele goede dingen benoemt.

R2: Elkaar.

I1: Ja elkaar, dat doen jullie ook al. Weet je wat we vergeten zijn te vragen?

I2: Nee.

I1: We zijn vergeten te vragen of jullie nog een specifieke iemand op de media hebben die heel erg jullie voedselkeuzes beïnvloedt. Hebben jullie een soort influencer die jullie volgen die iets koopt een soort van ...?

R1, R2: Genoeg.

R1: Van die cooking filmpjes enzo die vega Instagram posts zeg maar. Zo van 'how to make vegan chocolate cake' zeg maar.

R5: Tiktok.

I2: Tiktok, Insta.

I1: Stel je voor er zou echt zo een Tiktok of Insta zijn die echt zo voor dansers en dan allemaal zeggen wat dansers kunnen eten, dan zou dat wel gewaardeerd worden?

R1: Ik weet niet hoe ze heten. Ik heb geen flauw idee.

I1: Nee dat hoeven we niet te weten, maar ik zeg stel, dat zou zo zijn.

R1: Dat is chill, maar ik denk dat we meer kijken naar recepten enzo.

I1: Oké.

R1: En bijvoorbeeld, oh ja ik maakte dit voor, bijvoorbeeld dat er heel veel proteïnen in zitten, maar het is wel een kleine maaltijd bijvoorbeeld. Oh dat is handig, dat is makkelijk, oké.

I1: Dus recepten die ook voor jullie geschikt zijn als dansers, wordt ook gewaardeerd.

R1, R4, R5: Ja.

I1: Oké ja duidelijk.

I2: Ik denk dat we een beetje eigenlijk alles hebben behandeld, zijn er nog verder algemene opmerkingen of dingen waar jullie nu nog mee zitten. Dat je zegt dat moet ik echt nog zeggen?

I1: Dat wij echt moeten verwerken in ons onderzoek, moeten meenemen straks.

R1: Jullie kunnen regelen dat wij een uur pauze hebben, dat zou geweldig zijn.

R2, R3, R4: Haha.

R5: Dat zou top zijn.

R1: Ook voor de volgende eerstejaars en tweedejaars.

R5: Voor iedereen.

I1: Precies.

I2: Het is in ieder geval al, het zegt niet niks dat de ATD aandacht hiervoor heeft, dus wij weten niet wat we precies kunnen gaan doen, bereiken, maar dat zien we.

I1: Maar ze willen wel, ze staan open voor verandering.

R1: Dat is fijn.

R3, R4: Oké.

I2: Ik ga ondertussen even de apparatuur uit zetten.

Transcript Docentinterview 1.

I1: Ja. Ja. Ok. Ja. We hebben eerst nog een aantal introductie vragen. Uh. Om te beginnen met welke lessen geef je nou?

R1: Ik geef voornamelijk theorielessen. Ok. Uhm ja. Dus ik heb, misschien heb ik in die zin een hele andere invalshoek. Maar uhm, ik sta dus niet in de studio met uh meestal niet in de studio met uh de studenten.

I1: Oké oké en uh zijn dat? Welke lessen specifiek aan DD1?

R1: Uhm aan DD1 geef ik een heel kort deel eigenlijk maar dat in het begin van het studiejaar dat heet 'academic practice' en ik doe dan voorstelling bezoeken met een ik reik ze een analysemethode aan om zeg maar verder na te denken over de voorstelling dan 'oh het is mooi of het is lelijk' of ik vond dat niks of ik vind dat fantastisch. Ja.

I1: Ok, dus meer dat ze en een, een mening vormen eigenlijk over verschillende soort voorstellingen?

R1: Ja ok, da's waar. Ja, dat het niet alleen over mening gaat, want dat is goed of slecht, maar dat ze ook kunnen aangeven wat het met ze doet zo dat ze er wel een over na gaan denken zo.

I2: Is ook in een breder context plaatsen dan alleen van mooi of lelijk.

I1: Exact. Oké oké. En zijn dat de enige, is dat de enige les voor DD1 dan?

R1: Ja dus ja ik geef vooral in, in het uh derde en vierde jaar les voor de rest.

I1: Oké.

I2: Zou je misschien heel kort nog iets kunnen vertellen over de andere lessen die je geeft?

R1: Uh ik geef het grootste deel van de lessen die ik geef die hebben met het ontwikkelen van de artistieke visie te maken. En daarnaast coördineer ik ook de lespraktijken in het voortgezet onderwijs. Dus studenten gaan in het tweede jaar voor het eerst dan in het voortgezet onderwijs lesgeven en in het derde jaar doen ze een lessenserie in het voortgezet onderwijs. Dus dat is al de leeftijd van twaalf tot zeventien jaar.

I1: Oké. Oké. Interessant, dat is duidelijk.

I2: Dat zijn dan ook oudere docent-dans leerlingen?

R1: Ja, dat is allemaal tweede, derde jaar. Dus ik heb nog altijd heel weinig ervaring met eerste jaars. Dus ik weet niet, als jullie onderzoek specifiek daarover gaat dan heb ik niet zo heel veel.

I1: Nou in principe, het gaat over de studenten van DD1, uhm en vooral ook hun voeding daar in betrokken. Maar het is wel fijn om van verschillende soorten docenten een invalshoek te krijgen. Ja, daarin.

I2: En als jij ook zegt dat je hebt ervaring met ouderejaars, heb je misschien ook een ander beeld van hoe, hoe zij verder en in de opleiding zijn. Hoe het misschien straks eruitziet voor hun.

I1: Dus dat is juist wel juist interessant eigenlijk. Ja.

R1: Ja, laten we even kijken. Want ik ik, ik uh, want ik weet echt heel weinig over het eerste jaar specifiek.

I1: Oké.

R1: Uh kijk als t over voeding gaat, dan heb ik nog wel met de tweede en ik. Ik coördineer een programma wat we eens in de twee jaar doen in Senegal. Dan zijn we een maand met alle studenten in Senegal. Eén van de belangrijkste onderdelen is natuurlijk de voeding daar. En ik coördineer dat en daar eigenlijk waar ik het dichtste bij jullie vakgebied kom.

I1: Oké. Nou interessant ook ja. Het is in principe, wij zijn een beetje benieuwd naar hoe er met voeding wordt omgegaan. En wat daarbij ook de behoeftes, barrières en wensen zijn van de studenten. En daarbij willen we ook de ja, meningen en visie van de docenten meenemen, dus dat verder.

I2: En als je het allemaal ook niet zo goed weet dan is dat ook, is dat ook voor informatie en we kunnen alles meenemen. Uhm is er al iets wat je merkt dat hun studenten nu al goed doen met betrekking tot een voedingspatroon. Is er iets wat je daarover kan zeggen wat je al hebt gezien of niet heb gezien?

R1: Nee, nee, nee nee.

I2: Is een komt het uh überhaupt ter sprake tijdens je lessen?

R1: Nee, tijdens mijn les wordt uh, ja het enige waar het dus ter sprake komt is als ik, ik neem natuurlijk altijd dieetwensen van mensen mee als ze die maand naar Senegal gaan. Dus dan en dan komt het er eigenlijk op neer nou ja, dat gaat vooral ben je veganistisch vegetarisch eet je vlees, eet rood vlees, eet je? Nou ja. En is, heb je allergieën? Dat dus dat is dan gewoon een lijstje wat ik wat ik dan meeneem. En ja kijk, misschien is de enige wat ik merk, dit jaar was dat mensen heel blij waren met het eten in Senegal. Uh, omdat daar voor ze gekookt wordt natuurlijk. En er wordt twee keer per dag warm gegeten. Dan was wel de ene maaltijd was veganistisch en de andere maaltijd was wel met vis op vlees of veganistisch natuurlijk, afhankelijk van wat mensen en hoe mensen eten. En ja, ze waren heel blij met vers eten dus ik kreeg zo een beetje een indruk dat dat voor een aantal mensen best lastig is, als ze in Nederland zijn. Gewoon de tijd vinden voor het zelf koken en met verse ingrediënten werken. En misschien ook wel de prijs weet je wel, van groente en verse groenten is natuurlijk ook gewoon duur. Maar dat is meer niet iets wat ik weet, maar ik zie wel dat er een enorme waardering is geweest voor hoe we daar aten.

I2: Ja, dus eigenlijk als je denkt van. Om die waardering kan het misschien zo zijn dat dat het, dat ze het hier niet zo hebben. Zijn het ook andere dat die die dan koken voor de studenten? Of doen ze dat dan samen? Hoe gaat dat precies?

R1: Nee, nee, nee. We waren daar met zeventig mensen in totaal. Dus er staat daar een restaurant met gewoon een kok en.

I2: Ok.

R1: Een team, echt een keukenteam.

I2: Ja, ik kan me wel voorstellen dat dat ...

I1: Ja wel heel gaaf, dat in het derde jaar of sorry heb ik het verkeerd?

R1: Dat is het tweede of derde twee. We gaan altijd met twee groepen. Ja ja dus sommige zitten in het tweede een andere in het derde.

I1: Is dat een keuzevak of doet elke student daar aan mee?

R1: Uhm, het is je, je hoeft niet mee te doen. Omdat het natuurlijk een extra kosten met zich meebrengt, maar de meeste mensen gaan.

I1: Oké ja oké.

I2: Zelf verrijkend.

I1: Dat is ja. Ja zeker.

I2: Oké voeding wordt dus niet behandeld in jouw lessen, maar alleen dat van Senegal, krijg je een beetje, kan je interpretaties maken van eten ze en wat de voedsel voorkeuren zijn.

R1: Ja ik weet precies hoeveel veganisten er zijn bijvoorbeeld haha. Wel al in ieder geval van tweede en derde jaar, maar daar hebben jullie niks aan.

I1: Is dat eigenlijk 50% is veganistisch of vegetarisch?

R1: Nee, nee, nee, het is op een derde ongeveer. Ik denk dat je je hebt. Ja, een derde. Vegetarisch.

I1: Ja.

R1: En dat van die vegetariërs is ongeveer de helft weer de vegan. En dan de vegetariërs, heb je dan soms mensen die nu ook vis eten maar geen vlees, dus ik denk dat dat zo ongeveer de helft wel vlees, wel alles eet zeg maar.

I1: Ja oké en zijn er dan ook studenten die misschien naar je toe komen met andere dieetwensen? Of die zich misschien zorgen maken om het eten ofzo of zoiets?

R1: Uhm ja nou nou ja, sommige mensen hebben inderdaad wel 'issues' rondom eten. Dat ze bepaalde dingen niet eten of andere allergisch zijn dus dat krijg ik dan altijd wel te horen, ja.

I1: Oké, oké.

I2: Uh oké nou dat is een beetje, ik vind het niet helemaal goed aansluiten, maar we hadden dus als vraag, voeding wordt dus niet voor besproken en jouw les en wat is dan reden daarvoor? Ja misschien omdat je gewoon niet een voedingsles geeft, dus dat is logisch. Maar wat zou jij ook ... zou er misschien nog een andere reden zijn dat het ja beetje rare vraag vind ik het nu. Of het onderwerp wel eens ter sprake komt en als en zo ja waarom of zo nee waarom?

R1: Nou ja, het komt ter sprake, heel direct natuurlijk, vanwege dat project. Uh, wat ik draai. Maar in mijn lessen is het gewoon geen niets. Nee, nee, geen onderwerp.

I2: Uh wel gezien dat bij ...

I1: Uhm ik zie toch wat twijfel eigenlijk? Of zie ik dat verkeerd?

R1: Uh ja kijk ja, het gaat dan niet over voeding. Ook als ze natuurlijk in het voortgezet onderwijs les gaan geven, dan kom je met jongeren in aanraking. Uhm, bewegen en voeding is natuurlijk altijd wel een aspect. Uh nou ja wat zijdelings in beeld komt doordat ja zij dan misschien vinden van oh uh deze jonge leeftijdsgroep. Nou ja, u zit zo slecht in hun lichaam en wat zou dat hebben met voeding. Ik bedoel maar, het is niet een inhoudelijk. Uh nee, het is dan niet als inhoudelijk onderdeel.

I1: Oké oké, nou dat duidelijk.

I2: Oké. Zijn er dingen die zijn opgevallen dat je denkt van dit zou, uh, wat je graag anders had willen zien voor het voedingspatroon van de studenten. Van wat je weet.

R1: Van wat ik weet. Uhm nee. Kijk voedingspatronen zijn natuurlijk gewoon heel persoonlijk. En dat, ik denk ook dat dat uhm nou ja om daar uh iets over te vinden maar is lastig haha. Ja vaak ook omdat het natuurlijk gewoon ideologisch of of religieuze keuze ook kunnen zijn. Dus ik vind daar niet zo niet zoveel van. Nee nee, of ik wil daar niet zo veel van vinden.

I1: Nou ja, dat snap ik. Oké. Uhm, ik heb trouwens ja een vraag tussendoor, want je geeft theorielessen. Zijn er dan studenten die ook tijdens die lessen eten of is dat 'not-done'? Of ja, hoe zit dat een beetje bij theorie?

R1: Ja, nou er is één ding not-done bij mij, namelijk krakende papiertjes enzo. Want natuurlijk uh mensen tijdens de danslessen kunnen ze gewoon niet eten en de pauzes zijn vrij kort. Die gaan we volgend jaar ook langer maken. Dus het komt in mijn lessen wel vaak voor dat mensen vragen, mogen we eten? En dat vind ik in principe oké, als ik maar niet zeg maar de hele tijd gekraak en zakjes en dat soort dingen.

I1: Ja.

R1: Én ze moeten het opruimen. Ja.

I1: Kijk, ja oké.

I2: Ja dat is wel interessant. Dat ze dan die momenten dat ze wel even stil kunnen, dat uh kunnen gebruiken om echt om te eten.

I1: En dat gebeurt dus ook wel vaak dat ze dat doen?

R1: Ja dat is eigenlijk ja, het maakt eigenlijk niet uit. Als het ochtend is dan zijn mensen, soms als ik een eerste les geef, dan is het inderdaad ontbijt.

I1: Ja.

R1: Het valt me wel op dat er zijn toch wel veel mensen die nou ja duur eten, vind dan. Gewoon kant en klaar dingen uh bij zich hebben. Ja je hebt natuurlijk de mensen die bakjes hebben, weet je, maar ik denk dat daar vooral een heel groot verschil in zit. Vooral van wie, ja, de mensen die het wel lukt om zeg maar zelf eten te maken en dat dan ook voor te bereiden en ja ja zelf in de koelkast te bewaren weet ik veel. En de mensen die, die dat dus inderdaad dat niet doen en dan heel veel geld besteden natuurlijk aan uhm ja aan een kant en klaar uh voedsel.

I1: En hoe is die verhouding een beetje van uh zelf maken en kant en klaar?

R1: Vind ik heel lastig. Ik denk dat er uh. Ik denk misschien, naar mijn beleving een kwart die wel dingen zelf klaar maakt, dus wel een minderheid. Dus dat.

I2: Oké. Dus wel echt een meerderheid die ik uh kant en klaar uh dingen eet en misschien wel onnodig veel geld uitgeeft aan ok ...

R1: Ja.

I2: Aan eten.

R1: Maar ja dat is wel mijn inschatting, ja.

I1: Ja. Ja misschien uh wordt daar niet zo op gelet hoor. Maar vooral kant en klaar uit de supermarkt of ook wel dingetjes uit de kantine die de studenten meenemen?

R1: Natuurlijk vooral supermarkt want kantine is natuurlijk duurder. In de kantine heb je natuurlijk om vier uur dat moment, dat alles wat over is voor een euro ofzo opgehaald mag worden. Dus als ik latere een les heb, ja ik weet niet of dat altijd zo is, maar ja dat soort dat zie ik dan ook wel dat ze dat snel gaan halen.

I1: Oké.

R1: Uhm ja ja nee nee dus., dus ja dit zijn allemaal observaties van mij. Dus die situatie dat mensen dan opeens met eten binnenkomen is en zeggen oh oh dit en dat is nu voor een euro. En dan rennen mensen daar naartoe. Uhm ja.

I1: Ok. Interessant. Ja. Even denken, oh ja, dat is misschien ook wel een leuke. Deze doe je op hè?

I2: Ja ja.

I1: Uhm, wat zou je als docent zijnde kunnen toevoegen of weglaten om een meerwaarde te kunnen hebben voor zelfsturing van studenten, bij het maken van gezonde voedselkeuzes? Een hele mond vol, maar ...

R1: Oeh, nog een keer wat ik zou kunnen toevoegen aan die zelfsturing?

I1: Ja, ja. Toevoegen of weglaten zou ook kunnen. Voor dus het maken van gezonde voedsel keuzes bij studenten.

R1: Uhm tja. Ja kijk, dat is natuurlijk ook weer wat vind je gezond?

I1: Ja.

R1: Uhm. Ik dat kan ik. Nou ja, uhm. Uhm weet ik niet. Nee, nee.

I1: Oké, duidelijk. Uhm en dan meer van weet je niet omdat gezond lastig definieerbaar is of echt van niet weten hoe?

R1: Uhm nou ja ik ik kan je uhm ja nee ja wat moet ik er nou over zeggen? Kijk ik ben zelf vrij bewust met honing bezig. En uhm. Of ja ik heb in die zin, en ik heb ook heel veel verschillende zeg maar eet-regimes gehad. Ik eet nu alles, zolang het maar biologisch is. Maar mijn probleem zit vooral bij de voedselindustrie. Dus dat vind ik een hele kwalijke, ja vind ik een kwalijke ontwikkeling zeg maar als

ik naar de afgelopen jaren kijk. Ja het gaat vooral, ik vind het belangrijk dat mensen vers voedsel eten en zo weinig mogelijk bewerkt. En zeker geen voedsel uit de vlees fabrieken, met alle met al uhm. Maar goed, dat is een heel ook een heel persoonlijke opvatting natuurlijk en dat ga ik niet op markten zeggen.

I2: Als jij zo'n opvatting hebt dan valt natuurlijk ook meer op wanneer mensen. Toch? Dus van oh ja die eet bewerkt vlees of die is dit aan het eten? Niet persé als je een oordeel over hebt, maar dat het gewoon opvalt. Kan ik me voorstellen.

R1: Ja nou ja, kijk, mensen vinden van mij dat ik heel gezond eet, laat ik dat zeggen. Dus dat weten ze ook wel van mij. Uhm omdat ik inderdaad zelf wel de bakjes meeneem nu dus in die zin. Ja ja dus ik denk wat ik misschien toevoeg is eerst dat ik ...

I2: Wel het voorbeeld zet.

R1: Ja, ja.

I1: Ja oké. En zou dat meer? Uhm. Zou je daar voor openstaan om dat meer te benadrukken of dat is nu ok zo?

R1: Uh, ik zou het raar vinden om nog meer te benadrukken. Ja ja.

I1: Ja ok.

I2: Ja, dat snap ik wel.

I1: Duidelijk.

I2: Ok. Wat zijn de do's en don'ts? Gaan we even naar de afronding. Wat zijn de do's en don'ts? Bij het bespreekbaar maken van voeding? Van de informatie die je hebt, wat zou je daarover kunnen zeggen?

R1: De do's en don'ts? Ik vind ze in principe als ik dat nou ja, als mensen voor vers voedsel kiezen en zelf maken, natuurlijk, dat valt me op en dan geef ik ook best, ja geef complimenten over. Ik zeg natuurlijk nooit iets over iemand uh die daar andere keuzes in maakt. Dus een don't is ik ga niet iemand zeggen oh, zit je weer dat eten van de Albert Heijn te eten uit zo'n plastic pak, weet je wel. Dat geeft zo veel rotzooi. Weet je dat zou ik natuurlijk nooit doen. Dus eigenlijk gewoon het positieve benoemen en zeg maar het ongewenste gedrag negeren. Ja ok dat werkt heel vaak haha.

I2: Dus als iemand een, wat je zelf een maaltijd heeft gemaakt en een bakje mee, dat je zegt van oh, dat je daar wel iets over zegt van ziet er lekker uit of iets in die lijn en dan eigenlijk mensen die dat niet doen daar niet persé a, gewoon niet aandacht aan besteden.

I1: En is er nog iets specifiek bij de dansstudenten wat do's en don'ts zijn? Of dat niet zozeer?

R1: Uh. Nee. Ja. Uhm. Nou ja, we uh de natuurlijk, het belang van voedsel weet je wel. En echt goed voor je lichaam zorgen. Ja dat dat ja kijk, het is een zware opleiding ja. Dus je moet echt zorgen dat je wat dat betreft, gezonde, goed en voedzaam voedsel eet.

I1: Ja oké. Oké, dus dat is eigenlijk dan wel een do om dat te benadrukken? Hoe...

R1: Hoe belangrijk het is.

I2: In hoeverre het een rol speelt.

I1: Ja, en dan ja hoe ziet de meest gewenste situatie er voor jou uit? En wat heb je daarbij nodig?

I2: Dus voor studenten om gezonde keuzes kunnen maken.

I1: Exact.

R1: De meest gewenste situatie voor student om gezonde keuzes te kunnen maken. Nou dat is toch ook weer lastig.

I1: Ja.

R1: Misschien is het meest gewenst wel dat er gewoon op school voor ze gekookt wordt. Ja, dat wordt gedaan, in de kantine natuurlijk.

I2: Ja het kan allemaal hypothetisch zijn of een soort ideale situatie. Het hoeft niet realistisch zijn.

R1: Ja, nou ja, kijk, ik zie natuurlijk dat als ze in Senegal zijn dat dat mensen enorm goed doet. Want ja uh gewoon. Maar dat is de situatie van uhm ja dat er vóór je gekookt wordt dat ik denk dat uiteindelijk dat ze, dat we zeg maar én studeren, en dan voor jezelf zorgen en vaak mensen werken ook nog naast de studie. Weet je wel. Dat dat echt een hele, dat het veel is gewoon heel veel. En en er natuurlijk gewoon dingen die tussen wal en schip vallen en ik denk dat dat bij heel veel mensen ook het eten is.

I1: Ok.

R1: Ja nou ja maar ja toch over de aandacht en de tijd daarvoor hebben. Ja en dat dat.

I1: Aandacht, tijd hoor ik is. Speelt kennis ook nog een rol?

R1: Nou ja, ik denk op zich dat ze, er worden natuurlijk voedingslessen gegeven in het eerste jaar, dat weten jullie. Maar ik weet niet of drie keer een voedingsles of dat voldoende is. Dat dat lijkt me ... Ik denk dat herhaling altijd goed is. Ook in voedingslessen. Ja ik denk echt dat dat, ja dat hoeft niet heel groot en zwaar te zijn, maar ik denk dat ja dat dat wel voor sommige mensen wenselijk zou zijn. Sommige mensen zijn natuurlijk heel bewust en ja leven dat al na, maar er zijn dus ook die daar wat extra steun misschien, nou ja in zouden moeten hebben.

I1: Ja oké, duidelijk.

I2: Is eigenlijk wat ik hoor is uh dat het het belang van voeding uhm herhaald moet worden of zeg nou ja tenminste benadrukt moet worden bij de studenten en dat het ook belangrijk is dat zij ook iets meer de tijd krijgen om dat te realiseren door die aandacht te kunnen besteden?

R1: Nou is in algemene zin, in ieder geval bij onderwijs is herhaling gewoon heel belangrijk. Dus als je een uh als je zeg maar een slechter eetpatroon hebt, dan is het belangrijk om daar volgens mij vaker aandacht aan te besteden. Terwijl als je al een goed eetpatroon hebt, zeg maar, goed, als je ja of een wenselijk eetpatroon hebt dan is dat niet zo nodig. Maar misschien is maatwerk in die zin van belang. Ook weer lastig natuurlijk. Ik denk dat voeding best nou ja, het is uh het is toch een delicaat onderwerp.

I1: Ja zeker. Uhm ja oké, interessant. Ik denk echt zeker goede antwoorden die we goed kunnen gebruiken ook.

I2: Nog even een afsluitende vraag. Welke korte termijn en veranderingen denk je dat nu al ingezet kan worden? Je zei al dat er volgend jaar langere pauzes komen bijvoorbeeld.

R1: Ja, dat is een hele belangrijke. Ja, ja, dat is goed dat je dat zegt, die hebben we ingevoerd inderdaad. Uhm.

I1: En is dat eigenlijk ingevoerd aan de hand van klachten van studenten?

R1: Ja, nou ja vraag of omdat mensen dus zeggen van ja we hebben echt kort tijd om inderdaad goed te kunnen eten. Of echt tot rust te komen. Nou ja en dat is nou het, het gaat maar om een kwartier. Maar ja dat was nu op het juiste moment wel het ding gebracht.

I1: Ja oké.

R1: Dus dat ik denk dat dat een hele goeie is en nou ja wat dat kan je invoeren. Uh ja toch herhaling inplannen of aanbieden aan mensen die met voedingsvragen zitten, dat ze naar iemand toe kunnen weet je. Maar dat dat dat kan in principe ook, maar misschien dat iets meer promoten?

I1: Ja kijk.

R1: In de beginfase weet je wel zo iets van mensen moet er toch aan herinnerd worden ook.

I2: Misschien ook normaliseren van als je vraag behoefte hebt dat dat gewoon kan. Dat ze vanaf het eerste jaar af worden meegenomen van je kan vraag stellen als je dat nodig hebt en dat ze dat eigenlijk gaan normaliseren op een loop van een studie ook steeds ...

R1: Uh ja ik denk eigenlijk dat dat in de student begeleiding ook wel. Ik weet niet of jullie hier nog studiebegeleiders gaan spreken.

I2: Ja we gaan NAAM spreken.

R1: Hij is nu studiebegeleider van het eerste jaar ja NAAM en ze is studiebegeleider van het tweede jaar. En die doet dat wellicht, die is zelf ook heel bewust met voeding bezig. Dus ja ik denk dat dat het wel. Ik ik denk ook dat het wel gebeurd is, dus ik weet niet of iets een aanvulling is.

I1: Ja ok, maar meer uhm duidelijkheid en openheid eigenlijk dat dat. Uhm hoe kun je dat zeggen dat het meer wordt uitgelicht, dat die hulp er is of die die vragen waar mensen mee zitten, dat is wel handig.

R1: Nou ja, ik weet niet of het meer moet, omdat ik niet weet hoeveel het al gedaan wordt. Maar in z'n algemeenheid is herhaling altijd goed denk ik wel. En ja misschien gebeurt dat al en hoeft daar dus helemaal niks in te veranderen, maar ja, omdat ik er niet direct mee te maken heb, weet ik dat niet.

I2: Kun nu ook even nagaan bij je andere docenten.

I1: Ja ja is zeker goed.

R1: Ja, ik moet afsluiten.

I1: Nou ja, wij hebben ons lijstje ook uh zo goed als afgewerkt.

R1: Nou heel fijn!

I1: Heel erg bedankt nogmaals voor je tijd.

R1: Nou heel veel sterkte, met het verwerken.

I1: Ja bedankt

Transcript Docentinterview 2.

I1: Ja, om wat introductie vragen te hebben. Uhm wat voor een lessen of les geef jij?

R1: Ik ben R2, artistiek leider van de opleiding DD. Maar wel nu, nu twee jaar in de maand. Maar daarvoor was ik wel gewoon in dezelfde opleiding, de docent coördinator van de eigen werk artistic practices en de community practices waarin ze lesgeven.

I1: Ok.

R1: En toen ben ik vervolgens voor de sollicitatie gegaan ben ik hier in deze functie gekomen. Dat ik begon in deze functie misschien ook wel leuk om te weten, heb ik een diagnose gekregen van MS. Dat is een auto immuunziekte. Staat je wereld wel even op zijn kop en vervolgens daarin mijn weg te vinden.

I1: Ja begrijp ik.

R1: Daarin is voeding, echt een hele mooie geworden, waar ik veel van geleerd heb. Waar ik niet voor gestudeerd heb, maar ik deed gewoon, maar ik deed gewoon mijn eigen studie. Want ineens ontdek je wat voeding kan betekenen en hoe het ook je kan schaden kan brengen.

I1: Ja, precies.

R1: Dat is de reden waarom ik zei, ik schrijf me wel in en überhaupt van toen de vraag kwam van hé, zie je waarde in een onderzoek bij de docent dans of bij de dans opleidingen. Om überhaupt na te denken over wat voeding kan betekenen als je op zo'n hoog niveau fysiek bezig ben.

I1: Ja, mooi. Ja.

R1: Like, logisch. Dus ik doe heel graag mee. Ik geef nu dus heel veel eigenlijk weinig fysieke lessen.

I1: Ja.

R1: Ik stuur meer aan, maar ik heb natuurlijk twintig jaar op de vloer gestaan, en gewerkt, met al die mooie jonge talenten en overigens met allerlei soorten en maten mensen. Dus en wat voor lessen gaf ik dan? Uhm, eerst basis, was het hiphop modern. Toen werd het eigenlijk meer stijl overstijgend zoals ze dat noemen, omdat het is niet meer puur één stijl. Net als dat je ook niet meer puur, net zoals menen zijn ook gewoon gemixt. Dat idee.

I1: Ja.

R1: En improvisatie, hield ik heel erg van. Omdat je daar zo de identiteit van je dansers zijn kan ontwikkelen zonder dat je iemand ziet die je moet kopiëren.

I1: Ja.

R1: Snap je?

I1: Ja klopt, dan mag je je eigen creativiteit ...

R1: Ja, daar zit zo veel kracht in?

I1: Ja. Gaaf, oké.

R1: Ja.

I2: Zou je misschien je rol als artistiek leider een beetje kunnen toelichten. Wat houdt dat precies in?

R1: Het is heel belangrijk dat je de artistieke lijn dat je die waarborgt en dat je natuurlijk zorgt dat het reilen en zeilen dat de opleiding heel steady staat en dat je studenten, want dat is de belangrijkste, waarom we überhaupt dit doen, natuurlijk. Dat je de jonge talenten die studenten aan eigenlijk hun beste optimale zelf worden en kunnen doorgeven weer. Kunnen overdragen, doorgeven. Daarin wil je kijken van hé welke mensen zijn er voor nodig om met hen te werken en die dat uit hun kunnen halen, zodat ze de optimale versie van zichzelf als docent dans.

I2: Vereist al veel inzicht van je zie ik al. Dat je echt gewoon verder moet denken van oké wat, wat hebben zij nodig en hoe kan ik er op inspelen? Wat gaat er al goed? Dat gaat ook minder goed?

R1: In de les zeker. Ja en daarom vind ik dit bijvoorbeeld ook zo belangrijk, want voeding is gewoon een hele belangrijke.

I1: Mooi. Oké.

R1: Maar onderschat en het wordt nu dus eindelijk meer gezien. Ja, ja.

I2: Daar zijn wij het volledig mee eens inderdaad.

I1: Wij zijn ook heel blij met dit project. Sowieso dat er al aandacht voor is eigenlijk. Gebeurt gewoon eigenlijk te weinig, naar ons idee ook. Oh ja vraag, is dat een artistiek leider alleen voor DD1 of hoe moet ik dat zien?

R1: Voor de opleiding. Dus de vier jaar.

I1: Ja oké ja gaaf.

R1: Dus je wil ze allemaal klaarstomen voor het werkveld.

I1: Ja. Ja zijn er jaren dat je extra nodig bent voor de studenten of juist minder nodig?

R1: Hangt er net vanaf. Je wil eigenlijk je team zo inzetten, dat je helemaal niet nodig bent. Snap je? En je hebt natuurlijk studiebegeleiders elk jaar dus je wil vooral kijken van uhm dat je een heel zelfredzaam team volgens de visie waarvan ik denk zo kunnen de jonge talenten optimaal groeien tot de personen maar ook dans, dans docent makers. Die ze kunnen zijn.

I1: Ok. Ja oké.

R1: En in die zin misschien praktisch gezien ben je dan één jaar ... Vind ik jaar één heel belangrijk. Als je binnenkomt en dan welke richting je op gaat, wat een mindset je nodig hebt om daar zaadjes in te planten. En het vierde jaar ben je praktisch bezig met het afstuderen natuurlijk.

I1: Ja, ja. Logisch. Ja.

R1: Ja.

I2: Oké dus in het eerste jaar wat meer sturing geven aan, dat ze hun weg kunnen vinden.

R1: Ja. Zaadjes planten, noem ik het altijd en een virtualizer noem ik het altijd.

I2: Maar ja, dat is een goede.

R1: Ja haha, belangrijk.

I1: Ja zeker. Ja. Uhm, oké.

R1: Even voor de check. Volgens mij is die helder, ik heb tot elf.

I1: Ja, dat is helder inderdaad.

R1: Pak jij, maar toch gewoon even ... Want ik kan heel leuk, dan heb ik het ook niet meer door en denk ik.

I1: Juist fijn alleen maar, daar zijn wij alleen maar blij mee. Maar ja, komt goed hoor. Komt goed. Uhm. Volgende vraag. Wat vind je dat? Ja, nu gaan we wat meer naar de kern toe.

R1: Prima.

I1: Wat vind je dat studenten nu al goed doen met betrekking tot hun voedingspatroon? En ik weet niet of je daar heel veel nu uh mee te maken hebt, maar uhm ...

R1: Uh ik. Ik denk uhm wat men goed doet ... Uhm ik denk dat er enigszins wat meer bewustzijn aan het ontstaan is in dat voeding kan betekenen.

I1: Oké.

R1: Het is alleen en jullie hebben de studenten volgens mij gezien?

I1, I2: Ja.

R1: Je ziet hoe divers de groep is en diversiteit vraagt ook nou ja, dat maakt ook dat je natuurlijk van verschillende en de ene heeft het heel goed financieel komt uit goede huizen en andere minder. Verschillende soorten en maten, dat is echt een hele mooie in dans. Want vroeger dacht men als je groot bent, dik bent zoals men dat noemt, kan je niet dansen. Dat is onzin natuurlijk. Neemt niet weg dat elk mens, elk lijf aandachtspunten nodig heeft, of aandachtspunten heeft waar je op moet letten voor je eigen lijf. Dus ik denk dat men bewuster is aan het worden. Maar dat is dus heel erg, door die diversiteit verschillend, welke keukens je vanuit huis mee hebt gekregen. Want niet elke keuken in elke cultuur is even handig haha. En maak je de keuze makkelijker dan komt ook de factor financiën erbij, komt ook weet je wel. Dus ik denk wel dat er echt nog een hele grote stap gemaakt moet worden van heel leuk bewustzijn, superfijn, maar hoe kunnen we het behapbaar maken en hoe streven dat zijn dat om kunnen zetten. En dat ze ook voor zichzelf kunnen gaan zorgen. Überhaupt als men opgroeit moet je ineens zelf gaan leren koken, iets maken? Nou ja.

I2: Dat zagen we ook bij de eerstejaars wat zij, aan de ene kant willen ze heel veel leren en vinden ze heel veel dingen leuk, maar dan is het gewoon een beetje die balans vinden van wat kunnen we ook daadwerkelijk realiseren. En ja dat zegen we ook terug bij die focusgroep.

R1: Ja, ja.

I2: Maar je merkte echt bij hun dat de behoefte er wel echt is. Het is niet van, dat zij zeggen van oh nee, het is niet interessant het boeit me niet, maar ze zijn ook al super enthousiast over die lessen van Chanté, dus dat is ook mooi om te zien.

R1: Ja, ja, Chanté doet het ook heel leuk.

I1: Ja, ja zeker. En dan wat ze nu al goed doen met hun voedingspatroon. Is dat dan? Ja, is daar echt een vinger op te leggen?

R1: Vind ik een hele moeilijke. Ja vind ik een moeilijke om mijn vinger op te leggen. Heb ik niet dat inzicht in uhm. Kijk als je me vraagt van goh hoe gaat het met hun dans ontwikkeling? Dat is wat anders. D'r is weinig zicht op hoe ze met hun voeding bezig zijn, omdat er nu, ja nu komt er aandacht voor.

I1: Ja, ja.

R1: En Chanté is iemand die daar aandacht aan geeft en dan krijg je inzicht in van oh, hoe zijn ze eigenlijk al bezig met hun voeding. Mijn vermoeden is dat ze de bewuster zijn, maar dat ze het nog heel moeilijk vinden om door te pakken. Dus dat er echt nog in kleine stapjes informatie aangereikt moet worden om te zorgen dat ze leren zorgen voor hun zelf.

I1: Ja.

R1: Qua, qua voeding dan nog alleen.

I1: Ja ok. Dat is duidelijk.

I2: Dus in principe geef jij niet echt uh heb je niet direct contact met de leerlingen, geeft niet zelf danslessen, maar behandel, zeg maar die contacten die je wel hebt of komt voeding dan wel ter sprake of weet je dat er van andere mensen voeding ter sprake komt?

R1: Nee, uh. In de studiebegeleiding zou het dus vaker kunnen komen. Ik geef als ik geef bij één grappig genoeg doe ik heel bewust, wat zaadjes planten doe ik ook graag door de vloer op te gaan en dan met improvisatie kan ik, hoef ik niet fysiek perfect te bewegen. Maar dus, dan ben ik heel erg met hun bezig om om bewustzijn te creëren op een ander niveau. Dus dan heb je het niet over voeding, dus een les, als je het over balletles hebt dan ben je ook natuurlijk niet voeding eraan het koppelen. Dus je hebt echt een les nodig, een studiebegeleiding of een Chanté, waar in je die aandacht kan brengen naar voeding. En het kan een keer ter sprake komen in een les, dat het is, het is natuurlijk het doel van een balletles, is dat je beter wordt in dat in de techniek van ballet of de doel van zeg maar. Ja.

I2: Nou ja, logisch. Uh uhm. Nou eigenlijk heb je hier een beetje antwoord op gegeven, maar de vraag was wat als dat niet wordt gedaan, wat is dan de reden? Maar als ik het goed begrijp, de reden is een beetje van bij de dansles, focussen jullie echt op het dansen, en waar jullie er gaatjes voor kunnen vinden, proberen jullie wel, zaadjes planten of aandacht ervoor te geven voor voeding.

R1L Ja, nou ja en wat betreft, kijk wij zijn een docent dans opleiding. Mijn focus is natuurlijk dat. Maar dat neemt niet weg, dat wat heb je nodig om die topsporter te zijn?

I2: Om dat goed te kunnen doen? Ja.

R1: Dan is voeding bizar essentieel. Dan is er ook gewoon überhaupt, want levenswijzen uh, daar zit voeding in, maar daar zit ook in hoe ga je met jezelf om? Hoe ga je met stress om, weet je wel? En dat zijn dingen waar nu meer aandacht voor is. Eindelijk. Gelukkig. Uhm, niet elke dansopleiding doet dat misschien. Ik vind het heel belangrijk, want ik geloof erin dat jouw basis goed is in hoe jij met jezelf om gaat en hoe jij in het leven staat, een positieve mindset doet heel veel meer goed, dan de negatieve mindset. Dus wat is daar allemaal voor nodig dus en dat zijn dingen die erin gezet moeten worden. Dus het is ook het idee over dit onderzoek wat we nu doen, nou wat jullie nu doen. En daaraan wordt wellicht een pilot ontwikkeld die we voor volgend jaar bij de eerstejaars in kunnen zetten. Want ik geloof er heel erg in dat eerstejaars, in het eerste jaar, daar wil je de zaadjes planten, daar wil je de basis leggen. Oké. Wacht even, ik zit op deze opleiding. Ik wil uiteindelijk dus een professional worden in het docentschap, maar ook dus als danser. Want je bent geen dans docent als je niet een professional bent op dansniveau. Wat heeft dat nodig voor mij? Zodat ik dat volhou? Dat het duurzaam is en dat ik goed bezig ben met mijn lijf?

I1: Ja ja.

R1: En daarvoor is voeding zo'n essentieel onderdeel.

I1: Ja.

R1: Dat doe ik ook.

I2: Nu er vanuit het ATD ook meer aandacht voor is, dat ze ook vanzelf zullen zien dat het, nu is het misschien wat kleine stapjes, maar ik denk ook dat ze zullen merken wat voor voordelen het heeft met misschien alleen maar dat op die manier cumuleren van ook dit werkt al super goed. We zien al dat ik minder moe ben en onder weet ik veel noem maar wat, maar ik denk ook dat dit zeg maar. Ik dans zelf ook dus even op persoonlijk vlak, maar ik denk ook eigenlijk van ik zie gewoon, ik zie wel de stappen die gemaakt kunnen worden en ik zie al zelf ook ben ik ook met voedingskennis zie ik ook van oké dit heeft mij zo erg geholpen als ik hier iets meer aandacht aan geef, dus dat vind ik ook echt super mooi om te zien. Dat jullie daar, dat er nu ook eindelijk hier meer aandacht aan wordt gegeven. En ik snap ook dat het kleine stapjes nu gaat zijn, maar al super mooi wat meegenomen kan worden.

I1: En ik hoor jou trouwens zeggen vooral in het eerste jaar is dat belangrijk om dan die nadruk op die voeding te leggen, in de volgende jaars?

R1: Altijd belangrijk, maar ik geloof erin dat de basis in dat eerste jaar als men binnenkomt ja uh wil je een bepaalde basis leggen voor hoe ga je om met je lijf als je dit beroep kiest? En überhaupt in je leven haha is het belangrijk. Kan je nog heel veel mensen die gewoon niet dit doen ook vragen van oké hoe ga je om met je lijf? Maar ja daar is dan ook als je een sterke basis in het eerste jaar zet dat ze dat mee kunnen pakken en dan wil je eigenlijk onderhoud hebben in andere jaren. Snap je?

I1: Ja ja ja goed dat onderhoud.

R1: Maar laten we met een eerste jaar beginnen, want het is er überhaupt nog niet.

I1: Ja.

R1: Hoewel Chanté, maar ook in de zin van, dat mag wat meer steady.

I1: Oké, oké, daar doelde ik even op, maar dat is duidelijk.

I2: Want zijn die lessen ook in ouderejaars of alleen eerstejaars die lessen van Chanté?

R1: Op dit moment is het echt nog in het eerste jaar dus en het is een hele mooie als je dan wat regelmatigere lijn zou kunnen hebben in dat eerste jaar, omdat een basis leg je niet in vier lessen. Volgens mij is Chanté er vier keer in een jaar of in ieder geval niet heel veel. En het wordt erg gewaardeerd. En dan zou je in de jaren erop, ja, onderhoud sessies kunnen hebben. In de zin van dat je wel blijft getriggerd door dat je wel mee wordt genomen in wat er bezig is in het land van voeding en wat dat kan betekenen en goed zorgen voor je lijf.

I2: Herhaling ter ondersteuning.

R1: En uiteraard is het ondersteunend naar den toe. Ja klopt, ja.

I2: Wat zou je graag anders willen zien aan het voedingspatroon van je studenten? Nou concrete dingen waarvan je denk dit moet, dit moet echt, dit moet nu echt anders?

R1: Uhm de bewustwording is meer, maar er is nog niet voldoende bewustwording, dus dat mag nog steeds wel meer. Niet bij iedereen zeg maar, sommigen zijn echt, die snappen hem echt en dat is dat geldt niet voor de gehele klas. Dat elk individu voelt van de urgentie van dat voeding kan doen.

I1: Ja.

R1: En wat, wat is er nodig en dat is de vraag toch? Wat er concreet nodig is?

I2: Ja.

R1: Dan denk ik aan dat ze tools nodig hebben om echt dat het behapbaar wordt, dat ze dat het niet zo'n groot ding wordt en voor jezelf te zorgen en goeie voeding voor jezelf te regelen. Dat dat het niet zo dat je op een hele simpele manier, maaltijden kan bereiden in plaats van dat je drie uur in de keuken moet staan bij wijze van spreken. Dat ze gaan leren wat voeding doet. Wat kunnen bepaalde voedings? Uhm nou wat is spinazie? Wat doet het er? Nou ja, gewoon letterlijk ook het praktische wat het kan beïnvloeden.

I2: De impact echt meer.

R1: Ja ja ja en ook wel echt koppelen aan hun dagelijks functioneren in hoe zij het kunnen implementeren in hun dagelijks leven.

I2: Ja dat het gewoon een beetje wordt zoals tandenpoetsen, dat is gewoon zo normaal in je dag dat het automatisch gaat.

R1: Ja!

I1: En, zou je dan nu al ideeën hebben hoe dat geïmplementeerd kan worden?

R1: In de zin van ik bedoel, ik denk dat het al een hele mooie is als er lessen als meer 'Chanté' lessen zijn.

I1: Ja.

R1: Uhm waarin je dus echt een kennis een basiskennis krijgt over wat voeding is en kan betekenen, maar dat je ook letterlijk gewoon ermee aan de slag gaat. Zodat je je maaltijd kan maken of dat je hem echt gewoon dat je ook naar de supermarkt gaat. Dat ze ook eens bij wijze van spreke naar de supermarkt gaan. Ik heb daar echt gewoon geleerd te kijken naar wat staat daar eigenlijk op aan ingrediënten en spullen. En daar leer je ook van, oh, wacht even en welke namen? En nou ja, al dat soort dingen toch?

I1: Ja klopt.

R1: Bepaalde. Ja dus dat, dat gun ik ze heel erg. En vooral dat het makkelijk voor hen wordt. Want het is echt een hel als je nog zo groot ziet wat ik kan begrijpen. Weet je als je er gewoon geen verstand van hebt?

I1 Ja. Ja, logisch ook.

R1: Als je geen danser bent en je moet in een dansles doorpraten. Dan is het ook in één keer wat gebeurt mij nou haha.

I1: Ja ja, klopt. En ja, in voedingsland zijn er ook elke keer weer nieuwe dingen en nieuwe ...

R1: Nee dat blijft. Ja ook groot. Maar uh.

I1: Klopt helemaal. Oké, dat is duidelijk.

I2: Zal ik die ene? Die laatste kernvraag?

I1: Ja is leuk. Ja.

R1: Ja.

I2: Nou moet je wel even goed opletten want het is een beetje langer vraag. Maar ik ga het even rustig voorlezen. Wat zou je als docent zijnde of artistiek leider zijnde kunnen toevoegen of weglaten om een meerwaarde te kunnen hebben voor de zelfsturing van studenten bij het maken van gezonde keuzes? Wat zou er anders moeten? Of aan de zelfsturing van studenten om dus die gezonde keuzes te maken?

R1: Uh. Wat zou er anders moeten aan de zelfsturing? Dus hoe kunnen ze zichzelf beter aansturen?

I1: Ja, in de zelfsturing en wat je daar als nu artistiek leider eigenlijk zijnde aan zou kunnen toevoegen of weglaten om dat gemakkelijker te maken.

R1: Uh nou ja, toevoegen, de pilot komt eraan, dat is fijn. En die awareness en en ik moet een deur openen omdat m'n hondje heeft de uitlaatservice, een ogenblikje.

*Moment stilte

R1: Oh uhm, waar waren wij? Hoe je zelf sturend kan toevoegen of wat je kan weglaten.

I1: Ja en bij toevoegen noemde je al die pilots.

R1: Ja ja en dus eigenlijk meer steady, met meer regelmaat voedingslessen waarin je én bewustzijn én handvaten kan aanreiken en dat ze de stapjes leren maken om het, om te leren, wat bijdraagt aan

dat zelfsturende. Dus die is heel belangrijk. Wat kan ik weglaten? Daar zijn we eigenlijk mee bezig, meer ademruimte. Want ja, dansopleidingen, überhaupt dansopleidingen die vragen heel veel, eisen veel. Die vragen niet veel van het lichaam en de geest, eisen veel. En daarin ademruimte, want dat heb je ook nodig voor je lijf, voor de herstel. En om te zorgen dat je niet te moe bent om eten te maken of dat soort dingen. Dat je niet maar denkt ik doe maar gewoon snel, snel even naar de snackbar.

I1: Ja.

I2: Heb je het dan over, pauze? Of hoe moeten we dat zien?

R1: Pauzes onder andere, maar ook uhm. Kijk, je hebt in de dans wereld natuurlijk ritmes dat je gewoon vanaf 's ochtends aan het repeteren bent en dan vervolgens tot en met de avond bezig bent. En dat zijn hele zware ritmes, dus je moet echt goed kijken. En dat hebben we ook in dit in dit curriculum. Maar zij hebben door eigen werk voorstellingen, heel de acht weken lang ben je van 's ochtends tot 's avonds aan het repeteren en vervolgens heb je een blok met waar je naartoe heb gewerkt en heb je de voorstellingen.

I1: Ja.

R1: Dus wat je moet zoeken naar die balans, constant zoeken naar balans en daar hoe je ademruimte in het curriculum kunt toevoegen.

I1: Ja.

R1: Dat dat is het aandachtspunt. Ja, altijd het is gewoon een zieke puzzel noem ik het af en toe. Niet onmogelijk, maar wel ...

I2: Maar wel challenging.

R1: Thank you, very challenging, dat is beter dan zieke puzzel. Challenging

I2: Ja ok. Uhm, dan gaan we nu beetje richting de afronding. Wat denk je dat de do's en don'ts zijn als het gaat om het bespreekbaar maken van voeding?

R1: Alles moet bespreekbaar zijn. Dat is voor mij een do dat überhaupt voor mij in life een do. Dat je altijd de ruimte voelt dat je kan spreken.

I1: Ja.

R1: Over alles. Heel belangrijk. En dat je de ruimte of het klimaat faciliteert waarin je voelt, ik kan alles zeggen. Ik kan gewoon zeggen dat ik drie keer naar de MC Donalds ga, dat je er niet op afgerekend wordt. Want dat is ook een don't, jezelf erop afrekenen. Dus je wilt een klimaat creëren waarin men voelt van oké, ik word niet afgerekend door een ander. Wat ook helpt in jezelf niet afrekenen op slecht eten, weet je wel. Ik heb in mijn familie ook een iemand die obesitas is, die een hele mooie stappen maakt in geval dat hij het niet als falen ziet. Zo belangrijk. En omgeving zorgt heel snel ... Wel grappig eigenlijk. Als voorbeeldje, ik loopt dan wat minder goed. Dan vind men eerder moeilijk om mij te benaderen, want dat vind men spannend, want dan ..., maar iemand die dik is ja maar kom op, dan eet je toch even wat minder? Men spreekt heel snel iemand die dik is aan op, terwijl daar zit iemand niet op te wachten en dat werkt eigenlijk heel schadelijk.

I1: Ja.

R1: Dat empowered niet. Oordeel is nooit een handig iets.

I2: Een oordeel weglaten en eigenlijk gaan zorgen dat, een omgeving creëren dat mensen gewoon zich op hun gemak voelen om bepaalde keuzes te maken of om bepaalde dingen te bespreken.

R1: Ja, maar het toont oordeel überhaupt in life, in wil je groeien? Wil je? Weet je, uh, de beste keuzes voor je zelf, dat is oordeel heel ... en daar zijn ook heel streng in hè als persoon voor ons zelf al, dus dat is altijd een weg.

I1: Ja.

I2: Mensen gaan ook zichzelf dan oordelen via andere mensen van oh mensen zullen wel dit denken of van...

R1: Dit, dat ja. Is heel sterk. En als je dan samen een veilig klimaat creëert waarin dat niet is, dan dan leer je eigenlijk dat anderen ook positief kunnen zijn en niet oordelen, jou kunnen veroordelen, want het is essentieel.

I2: Ja eigenlijk dat je die gedachtes ook weerlegt van dat hoeft helemaal niet zo te zijn, elke keer wat ik denk. En dat creëert dan gewoon meer open omgeving. Sluit jij het even af Stella, of heb jij nog?

I1: Is er nog iets bij de echt dansstudenten qua do's en dont's of is dat zo een beetje wat je hebt benoemd?

R1: Uhm do's en dont's bij de? Ja, wat ik heb benoemd is wel iets wat je in zet, wat je vanuit de opleiding bijvoorbeeld kan inzetten, maar op een manier dat je wil dat ze het zelf ook door kunnen trekken natuurlijk.

I1: Ja.

R1: En dat ze vooral bij hun zelf niet veroordelend zijn en je lief bent voor je lijf. En lief voor de keuzes die je maakt, ook al zijn het een keer keuzes die misschien niet zo handig zijn voor.

I1, I2: Ja.

R1: Do's ja. En ik en ik denk echt wel dat do's in dit geval, samen gaan met een meer regelmaat in voedingslessen.

I1: Ja.

R1: Omdat je daar de tools gaat krijgen, zodat je op een juiste manier do's kan toepassen.

I1: Ja oké, oké.

R1: Dat is nu, mocht ik andere dingen bedenken dan mail ik jullie.

I1: Dat is helemaal goed, dat mag altijd sowieso.

I2: We horen al hele goeie dingen, dus dat is al super fijn.

R1: Leuk leuk ja, want hebben jullie al veel interviews?

I1: Met de studenten hebben we. Uhm ja. Het was een beetje lastige timing want we hadden voor de meivakantie ...

R1: Ja ze zitten ook in een gekkenhuis. Ga verder.

I1: Exact, ja hadden we veel ingepland. En toen hebben we een focusgroep afgenomen, want we doen dan interviews in focusgroepen.

R1: Ja ja.

I1: Maar nu. We willen heel graag nog een tweede van ongeveer ja, zes tot acht studenten. Maar het enthousiasme kabbelt een beetje weg, dus het is niet heel erg meer aanwezig. Dus ja, we hopen heel erg nog op een focusgroep, maar we weten het niet zo goed.

I2: Nou wat wij begrepen dus eigenlijk dat de studenten het in hun eigen tijd doen, op vrijwillige basis dat hebben we besproken, dat het gewoon met hun afstemmen. Maar we merken dat het nu wel, dat dat wel heel lastig is. En dan vooral omdat we nu ook de meest enthousiaste mensen al hebben gehad. Dus wij moeten ook gewoon echt aan de resultaten beginnen. En dus ik denk dat wij gewoon nou even kijken, of we, morgen gaan we sowieso het ATD dan maandag is het misschien ook nog een optie, maar daarna moeten we wel even. Misschien dat ik zeg van oké, nou dit is even waar het bij blijft.

R1: Binnen de mogelijkheden die er zijn. Maar er is nog ruimte voor een focusgroep? En hoe lang duurt zo'n focusgroep nou?

I2 : Ja die duurt het best lang. Die duurt dus ongeveer. En vorig duurde anderhalf uur, dus daar rekenen ook op.

R1 : Ja precies ja. Nou, dat is zitten natuurlijk in een repetitie fase. Dat maakt het denk ik heel lastig. Dus, want zeg maar de timing van dit dit ... Het ritme is bij de bij dit blok altijd heel hoog.

I1: Ja dat zeiden ze zelf ook al.

R1: Dus ik denk dat, dat enthousiasme kabbelt niet vanwege, maar puur vanwege ja dus die ademruimte die nodig is haha.

I2: Maar ook echt volledig begrijpelijk, maar dat zegt er ook gewoon iets over en dat kunnen we ook meenemen in de resultaten en de discussie, dus.

I1: Ze gaven zelf ook al aan, wij kwamen denk ik nu twee maanden geleden voor het eerst hebben we ons gezicht echt laten zien in de klas en toen zeiden ze, ja dat was echt een top timing. Als jullie dan die interviews hadden afgenomen, dat was geweldig geweest.

R1: Ja dat was perfect, dat was net voor hun start met eigen werk.

I2: Ja ja, toen hadden wij nog niet alles voorbereiding rond dus dat. Maar misschien is het wel een goede om dat mee te nemen voor volgend jaar. Dat ze zeg maar net voor die periode dat dat echt zo goed uitkomt.

R1: Ja, je zou hem eigenlijk bijna in het eerste semester willen doen. Blok drie is waar als in wij hebben wat werk lopen maar, tussen kerst en voorjaar zou nog kunnen. Semester één is altijd wat rustiger.

I1: Ja ja ja.

R1: Ja en dan de laatste twee is gewoon altijd werken naar voorstellingen toe, wat ook echt dus heel leuk is, maar ook gewoon als je dan extra's hebt. Ja begin van het jaar is realistisch. Juni kan ik bij deze al zeggen ik bedoel, enthousiasme heb ik ook met voeding en dat ze dat meekrijgen. Maar realiteit zegt dat juni is packed.

I1: Ja.

I2: Nou dat begrijp ik helemaal.

I1: We hebben wel allemaal als leerpunten ook hier uit meegenomen dat de timing. Het is heel fijn dat wij nu al aan de slag zijn gegaan, maar een leerpunt is wel dat de timing goed moet zijn, zeker bij DD1 ook.

R1: Ja.

I1: Ja dat is ook pittig.

R1: Ja en überhaupt misschien voor onderzoeken die op andere opleidingen, of eigenlijk altijd even kijken van wat is het ritme van die opleiding? En hoe kan ik dan, wanneer valt het onderzoek het best, zodat jullie weer de beste resultaat eruit halen. Dit is een wisselwerking zodat ze ook volgens de opleiding daar weer uhm, ja, een mooi leerpunt.

I1: Exact. Ja.

R1: Nou we hebben nog maar drie minuutjes.

I1: Ja ja, maar we zijn er. Ja we hebben eigenlijk alles behandeld dus ja.

R1: Wat goed, wat fijn.

I1: Nou ook hele mooie antwoorden gehad.

I2: Ja superblij mee.

R1: Ja geen dank. Was leuk, leuk om met jullie in gesprek te zijn. En ik hoop inderdaad dat jullie heel veel halen nog uit, hè het is niet een optimale tijd of timing, maar dat je er gewoon genoeg uit kan halen. Ik ben heel benieuwd naar de resultaten, aanbevelingen.

I2: Ja. Leuk.

I1: Ja. Nou dan houden we nog contact en ik stuur nog de informatiebrief voor de ondertekening.

Transcript Docentinterview 3.

I1: Nou hoe om te beginnen, kun je zelf wat meer toelichten? En welke lessen geef je de ATD?

R1: Ik werk al twintig, tweeëntwintig jaar bij de ATD en ik geef floorwork, contact improvisatie en de Feldenkrais methode. Benieuwd of jullie daar bekenden mee zijn. Feldenkrais methode is een bewegingsmethode waar je heel bewust te wordt over hoe jij beweegt. En ik ben de coach maar meer voor de ECD, dit is het eerste jaar dat ik voor de DD lesgeef.

I1: Oké. Dus voor DD in het algemeen of voor DD1 dan?

R1: DD1 is de aller eerste keer en DD in het algemeen heb ik wel, dit jaar, ja, ben ik begonnen. Is het waar wat ik zeg? Of of misschien? Het tweede blok van dit jaar, zeg maar, dit jaar van schooljaar hè.

I1: Oh ja, ja.

I2: Welke opleiding heb je hiervoor vooral les gegeven?

R1: Eerst de MTD, die niet meer bestaat, daar heb ik twintig jaar lesgegeven en nu voor de ECD die in plaats van MTD kwam in de theaterschool. En Dans Department en nu DD.

I1: Ja oké. Dus voor de opleiding DD geef je eigenlijk drie verschillende lessen als ik het zo begrijp?

R1: Nee twee.

I1: Oh twee.

R1: Alleen maar floorwork en contact en improvisatie. Die andere doe ik voor ECD.

I1: Oké, dat is duidelijk. Gericht op de wat meer voeding kant. Want ja daar gaat ons onderzoek meer over. Uhm ja, hoe beschrijf je jouw kijk op voeding in verband met de prestaties van studenten?

R1: Ik vind voeding wel extreem belangrijk. En ik zie het wel gedurende al die tijden dat ze bijvoorbeeld de vegan en en werden heel erg populair tussen de studenten. En vooral in de MTD hadden we heel veel problemen, want mensen werden vegan en wisten niet zo goed hoe zij daar daarmee moesten omgaan of of dat dat ze er niet zo ... Sorry maar mijn Nederlands is niet zo geweldig. Die niet zo genoeg onderzoek vanuit de studenten kant. Ja en hoe zij uh een zo'n verandering kunnen doorheen gaan. Dus om vlees te vervangen en wij hadden heel snel mensen die snel blessures had, ook vaak ziek waren en ook moe, niet met een gemoedstoestand weet je. Dus maar natuurlijk merk ik ook dat van de studenten die het totaal verkeerde dieet halen bijvoorbeeld met Coca Cola binnen kwamen in de les, in plaats van water drinken hè, frisdrank gaan drinken. Of met wit brood een hele pak, pakket van wittebrood met pindakaas weet je?

I1: Ja.

R1: Dat vond ik een beetje schokkend, dat niet wetend en dan een paar jaar dat ik daar was. Best laat na tien jaar, na vijftien jaar is dat er nutritionist kwam om les te geven. Omdat wij dachten, ja, dat ze dat is echt een probleem. Dus dat studenten veel meer moeten weten, hoeveel ze moeten eten, wat ze moeten eten, wanneer ze moeten eten, hoe moeten ze ...? Een een nutrition moeten hebben om ze te ondersteunen in wat ze doen, want ze hebben niet een normaal leven in de zin van ze bewegen veel meer dan dan normale mensen hè. Dan moeten ze wel ook iets speciaals of iets

heel erg uh gericht, op wat zij aan het doen zijn. En ik vind voeding dus wel extreem belangrijk. Ja absoluut.

I2: Wel interessant, dat er pas na zo'n lange tijd in jouw carrière dat toen pas het onderwerp is gekomen. Weet je wat doorslaggevend was, dat er toen wel een diëtist of een voedingsdeskundige is bijgekomen in de opleiding.

R1: Het was vooral bij ons in de MTD wanneer die mensen die vegan waren ja die begonnen zo zich af te vragen, wat kunnen we inderdaad omdat wij van negen tot zes lichamelijk bezig zijn. Wat wij eten of hoe wij vegan eten is niet genoeg om onze ... dus het kwamen er te veel meer vanuit de studenten eigenlijk.

I2: Oh ja.

R1: En toen ja, zijn vaste Health Department in de ATD, die kwamen ook wel met nutrition lessen.

I1: Ok, interessant. En voeg je ook iets toe aan je eigen lessen met betrekking tot voeding?

R1: Uhm. Nee, het enige was dat ik steeds zei jullie moeten wel oppassen met jullie dieet. Dat dat ze dat uhm ja dat dat zei ik soms af en toe, maar ik vond het er wel heel delicaat ook om over te praten. Ik weet niet over de economische situatie van mensen, dat is ten eerste. En het is heel moeilijk om ze zo aan te spreken in hun ... Ik vind het heel privé soms. De enige wat ik kon zeggen is dat uh zorg dat jullie wel goed te eten en goeie dingen eten.

I1: Ja. Ja en begrijp ik.

R1: En dat er net genoeg ondersteuning biedt aan wat je doet. Dat je ontbijt voordat je binnenkomt en niet alleen maar met een koffie, een kopje koffie in je maag. Want dat beïnvloedt wel je gemoedstoestand of je je energie in de les.

I1: Ja zeker waar.

R1: Maar meer dan dat ik, ik spreek vaak niet mensen heel direct aan of dat vond ik heel moeilijk om te doen, weet je.

I2: Ja begrijpelijk. Dat hoorden we ook wel eerder, het is heel persoonlijk en je wil ook niet oordelend overkomen en je hebt natuurlijk ook niet in de hand. Wat ja wat ze allemaal doen of wat zij tot hun beschikking hebben.

R1: Ja, ik vind het bijvoorbeeld verschrikkelijk als ik buiten de school wegga en dan zie ik studenten die daar staan buiten aan het roken. Dan denk ik ah wat jammer.

I1: Ja nou begrijp ik goed ja.

R1: Maar nogmaals en dat is hun leven en het is hun keuze en ik hoop dat ze bewuster dat wel doen. Ja dat gaat net zo over voeding ook.

I1: Ja. Ja ok. En gericht op, ja dat is misschien wat er beter kan aan het voedingspatroon van de studenten. Maar heb je ook punten die al wel dat goed gaan bij het voedingspatroon van studenten of dat niet zozeer?

R1: Nee, ik merk wel een verandering in bewustzijn van wat moet je eten? Of wat is gezond eten? Ik zie dat veel meer, bijvoorbeeld als ik langs loop en het zie wat mensen vanuit hun huis brengen. Of uh, dan zie ik meer groenten bijvoorbeeld. En dan geef ik altijd een compliment van nou dit ziet er superlekker uit of wow wat gezond. Dat zie ik wel, maar dan zie je steeds mensen die met frisdranken en de Redbull's en, de les binnenkomen en heel veel zoet spul, ja candy's en dropjes en weet ik veel.

I1: Oké.

R1: Aan kant zie ik wel, maar dat zijn ook studenten die dat, die daar ook niet daarmee bezig zijn.

I2: Ja, dus je ziet daar ook wel een verband tussen, dat mensen die uh dat er sommige mensen meer interesse hebben en dan daar ook meer mee doen of denk je dat het meer bewust iets is van bewustwording. Waar denk je dat het aan ligt?

R1: Ik denk bewustwording, vooral met al dat gesprek over global warming en zo en dat mensen steeds meer vegetariërs gaan worden. En ja ik zie meer bewustzijn, maar niet dat ze niet per se dat zij een research doen of heel erg gericht gaan ... Uh we zeg je dat, het wordt een soort 'fashion like iets', dat je inderdaad stopt met vlees eten maar dan, hoe kun je echt goed eten dat je vleesvervangers. Weet je, dat je genoeg van proteïne bijvoorbeeld krijgt per dag? Om te compenseren hoeveel jij energie verbruikt in een les, dus die informatie vind ik dat het wel veel meer aanwezig moet zijn.

I2: Dat wordt gewoon het maatwerk beter afgestemd kan worden en dat je ook al ziet dat de bewustwording wel is of dat er veranderingen komen, maar dat het echt nog wel wat meer informatie vereist. Of wat specifieke informatie moet afstemmen.

R1: Bijvoorbeeld wat is broccoli goed voor? Wat is ...? Weet je dat zij weten wat is de potentie van elke groenten en hoe ze dat moeten combineren? En wat kan een goede vleesvervanger zijn en hoe vaak moet ik dat te eten per week? En als ik absoluut geen dier product eet, wat moet ik dan daarin plaatsen? Die informatie die zo specifiek is.

I2: Dat wel eigenlijk nodig is, als je kijkt naar de hoeveelheid dat ze bewegen.

R1: Oh ja, zeker. Ja, juist ja.

I1: Ja, oké. We hadden het er net al een beetje over hoor. Maar wat voor een specifieke verandering zou je graag willen zien in het voedingspatroon van studenten?

R1: Ik zou willen zien dat ze veel meer fruit, vooral fruit en groenten, zo zouden eten. Ja uh zoals ik zei en veel intelligenter, maar dat is niet het woord ervoor.

I2: Er over nagedacht.

R1: En ik vind wel jammer dat iemand uh elke keer dat er een pauze is dan rijpt iemand voor candy's of voor in plaats van een fruit weetje. Dus dat zie je het wel, sommige studenten die dat wel doen, maar de meesten mmm. De tussendoortjes bijvoorbeeld zijn altijd heel erg uh, hoe zeg je dat?

I2: Bewerkt?

I1: Bewerkt? Of energierijk? Of?

R1: Nee, het zijn die dingen zoals ik zei, die dropjes die die dingen minder voedzaam.

I2: Niet echt geconcentreerd, met voedingsstoffen wat ze nodig hebben.

R1: Ja ja.

I1: Ja, minder voedzaam. Ja.

R1: Minder voedzaam!

I1: Oké. Ja. Oké.

I2: Denk je dat daar een specifieke reden voor is? Dat je die trend eigenlijk zo ziet, denk je dat het echt aan één ding te wijten is of?

R1: Gebrek aan kennis. Van wat dat is, want het kan jou energie boosten voor vijf minuten, maar daarna, het geeft een andere resultaat. Maar ja gebrek aan informatie. En ook denk ik bedoel en een zak drop is waarschijnlijk goedkoper dan een uh banaan. Hoe zeg ik dat?

I2: Een tros bananen of?

R1: Een tros bananen weet je pakje nectarines, of uh, ja.

I1: Ja ja precies zeker.

R1: Ja of een avocado of dus ja, het kan ook komen vanuit hun eigen huis. Hoe zij opgevoed zijn.

I1: Ja ja.

R1: Dat ze dat ze niet hebben geleerd.

I1: Nee. Ja, dat is zeker waar.

I2: En ja, was ik even benieuwd naar, maar bij de studenten die daar wel meer aandacht voor hebben, of die wel betere keuzes maken. Denk je dat het ook bij hen komt omdat zij dan misschien wel van huis hebben meegekregen dat zij wel misschien meer de financiële minder daarvoor hebben? Heb je daar nog ideeën over?

R1: Ik denk dat het een hele goede link is van die twee. Maar ik zie ook wel bijvoorbeeld dat vrouwen veel gezonder eten, als ik kijk hè. Als ik hier rondloop en kijk naar wat ze hebben gekookt. En mannen die hebben de neiging meer pasta of uh rijst met vlees of uh je ziet heel veel de dingen die heel makkelijk zijn om te maken en snel. En daar is ook de variatie van wat je eten elke dag aan. Ah ik weet het. Wij hadden een student in de MCD, een jongen die ik dacht, maar die is anorexia. En ik moest er wel iets daarover zeggen, want zijn prestatie in de les was zo laag en zijn energie was zo laag. Wat is er hier aan de hand? Kan je mij vertellen wat je elke dag eet. En hij zei ja, maar ik vind het heel moeilijk. Was de eerste keer dat ik uit mijn huis ben en dan ben ik woon alleen en ik weet niet hoe ik moet koken of wat ik moet koken. Dus ik dacht ook wauw, dat is dat is serieus.

I2: Is ook lastig. Ja.

R1: En toen gaf ik hem een hele simpele boek van simpele recepten en ja gaf ik hem tips van weet je, je kan één dag koken voor drie dagen en dan kan je het ...

I2: Wat goed!.

R1: Manieren vinden om voedzamer eten te eten. En niet een paar dingen heel snel in de supermarkt gaan kopen. Het witte brood met pindakaas ja , dingen die wel vullen weet je, maar niet per se voedzaam zijn.

I2: Ik denk ook, omdat we nu ook specifiek kijken bij eerstejaars of dit ook bij bij eerstejaars een rol kunnen spelen. Ze komen net vanuit een ouderlijk huis, misschien zelf nog nooit gekookt. En dan moet je zoveel trainen en ook nog op afstemmen, helemaal logisch dat dat lastig is.

R1: Maar ja, vooral de jongens.

I1: Ja, oké vooral de jongens.

I2: Dat is goed om mee te nemen inderdaad. Oké nu komt een beetje en moeilijke vraag, dus ik ga het echt langzaam voorlezen en dan kunnen we het daarna nog een keer uitleggen. Dus wat zou je als docent zijnde kunnen toevoegen of weglaten om een meerwaarde te kunnen hebben voor de zelfsturing van de studenten, bij het maken van gezonde voedselkeuzes? Dus zou je kunnen toevoegen of weglaten, zodat de studenten meer zelfsturing hebben bij het maken van gezonde keuzes?

R1: Uhm, maar jij bedoelt in omgang met de studenten en daar over?

I2: Misschien aan het curriculum of aan je eigen lessen. Misschien zie je gewoon een duidelijk punt van hier moet iets aan veranderd worden of iets wat al goed gaat of wat minder goed gaat, wat eigenlijk weg zou moeten. Of dat kan echt van alles zijn, jouw visie daarvan.

I1: Maar ook omgang met studenten is ook waardevol.

R1: Ik zeg, grappig genoeg, ik zeg altijd als ik zie dat iemand heel erg snel afvalt. Ik zeg altijd iets daarvan in de zin van, ik vraag altijd gaat het goed? Ik merk dat je wel heel snel bent afgevallen. Ben je in een speciale dieet of uh is er meer stress of? Dat doe ik al maar nooit andersom. Als iemand last heeft van overgewicht dan voel ik me niet zo.

I1: Dan zeg je daar niet echt iets van.

R1: Ik vind het heel delicaat om iemand zo, nou ja.

I2: Dan ben je minder geneigd het te adresseren.

R1: Ja ja, ja. Uhm. Maar ik zou wel willen dat nutrition lessen, vooral de eerstejaars, echt iets en het is een vak is en niet alleen één workshop hier en daar. Maar echt zo van een hele grote deel van uh health en performance. Met mentale hè. Want de mentale gezondheid nu is echt heel erg aanwezig dus het krijgt heel veel aandacht nu. Maar ja eten heeft ook te maken met mentale gezondheid en ja want anders is samen niet alleen maar voedsel maar wat je drinkt ook hè, water drinken en.

I2: Ook hoe het allemaal samenhangt met elkaar.

R1: Dat zeg ik vaak in met lessen ja, dus uh belangrijk om water te drinken. Even stoppen drink zo'n beetje, soms stoppen we zeg ik van neem 2 minuten om een slokje te nemen en zo.

I2: Goed. Ja.

R1: Ja maar dat in een nog groter kader zou ik zeggen, ik zou heel graag willen dat het meer, dat nutrition wordt echt een vak van één blok, weet je. Dat je echt desnoods, dat je met elkaar gaan koken of dat zij worden gestimuleerd om, breng de recepten van je land. Want waar ik lesgeef is heel internationaal en dat een soort kookclub ontstaat. Dat het mensen van elkaar leren of recepten uitwisselen of dit soort dingen.

I1: Ja.

R1: Dus dat het ook plezierig is, dat dat er niet alleen maar is dan moet ik. Maar de plezier van het koken en want ik weet heel goed van mijn tijd als student dat ik echt geen puf had om te koken. Jij komt thuis, zo moe, dat je denkt oh dan moet ik nog koken of boodschappen doen en voordat je het weet ben je om half negen aan het eten, dus echt heel treurig. En soms heb je geen geduld voor heel ingewikkeld om te gaan koken of zelfs heel simpel. Ik weet nog dat ik het wel dat ik bijna rauwe pasta van de pan at, want ik had echt geen zin om te wachten of ik had te veel of uh.

I1: Ja oké.

I2: Ja, zoiets hadden we ook al gehoord bij de focusgroepen inderdaad, dat soms kon ik er gewoon niet aan toe. En wanneer je tijd hebt, dan is je energie zo laag, dat het bijna een beetje onmogelijk voelt om ook daar aan toe te komen.

R1: Juist vind ik het dat het in de curriculum moet zijn, dat zij dat tips krijgen of, ik weet het niet. Maar dat het niet zo'n probleem is of inderdaad dat ze moe zijn te gaan koken of manieren vinden om zelf veel slimmer daar mee om te gaan.

I2: Dat ze het eigenlijk zien als deel van hun training in plaats van een soort barrière die daarbij komt

R1: Precies.

I2: Dat is ook deel van je training om goed te kunnen presteren met dansen, door genoeg te eten

I1: Dat de drempel dus wordt verlaagd om ja dus goed te eten. Zijn die voedingslessen dan als je dat zo toelicht, vooral belangrijk in het eerste jaar of ook de jaren erna? Of hoe zie je dat voor je?

R1: Ik zie voor mij zo van de eerstejaars moeten echt in de eerste blok een vak zijn en dan daarna, na zes maanden dan kom je weer met een twee weken workshop. En dan in de tweede jaar, misschien geef je nog één workshop om te peilen hoe het gaat en of de mensen echt de kennis toepassen. Dus elk jaar wel vanaf de tweede jaar ten minste een workshop, weet je die die daar over gaat?

I1: Ja, dat herhaald wordt.

R1: Ja precies.

I1: Duidelijk. Oké, mooi. H. We hadden het daarnet ook al over dat bespreekbaar maken van voeding. Dat dat lastig kan zijn wel, maar wat zijn daarbij de do's en de dont's eigenlijk van en tips als het gaat om dat bespreekbaar maken van voeding bij de dansers?

R1: Ik denk de difficulty is daarover te praten, zonder oordelen. Want zoals ik zei, ik weet niet de economische situatie van mensen en daar moeten ze ook hè. Oké, als mijn economische situatie is zo wat kan ik met mijn resources kopen en wat nog steeds heel voedzaam voor mij is? Dus wat ik de

do's en de dont's namelijk om uh de informatie te geven zonder oordeel en dat is dat uh number één. En écht in acht nemen, wat is de situatie van de studenten, maar ook het feit dat zij heel moe thuiskomen. Dus de grote picture hebben en voordat je überhaupt zo'n les gaat geven. Of dat je hun hun achtergrond kent of eerst peilt voordat je wel daarover gaat praten. Of je kan altijd door middel van vragen stellen van, hoe was het thuis? Of wat eet je het liefst of wat at je vaak daar? Of uh.

I1: Ja.

R1: En de dont's, ja want kijk als iemand uh overgewicht heeft is diegene wel heel vatbaar voor blessures. Dat dat zien we ook heel vaak.

I1: Oké.

R1: Ja. Maar niet dat wij dat vaak hebben. In die twintig jaar dat ik de les gaf, ik ken misschien drie die echt over uh gewicht waren. Het is ja, ik zie het niet vaak.

I1: Nee nee. Oké. Uhm, dus eigenlijk bij dont's is het meer van niet beginnen over dat iemand overgewicht heeft. Zo zit meer?

R1: De dont's voor mij is het niet beoordelen. Wat ik belangrijk vind is, is get to know the background first, and really know about de student's life, before you come and offer something like this.

I2: En als je gewoon alles meteen wil oplossen van je moet dit, je moet dat, dat komt natuurlijk ook heel oordelend over. Als je niet al die andere factoren in acht neemt.

R1: Precies, dat als zo een vak wordt gegeven is dat ook hoe zeg je dat empathie toont voor hun situatie. Dat je begrijpt waar het vandaan komt ook.

I1: Ja.

R1: En niet alleen maar je moet dit, dit, dit en dat doen.

I1: Exact.

I2: Maar dat werkt ook niet.

R1: Nee, precies. Want het is hoe, hoe stimuleren ze de wijze wel om dat plezierig te maken belangrijk te vinden? Dat dat een invloed heeft op hun prestatie. Ik weet niet of ik jou ...

I2: Nee eigenlijk heb je de vraag best wel beantwoord. We hebben alleen nog een afsluitende vraag. Nou, de vraag is dan hoe ziet. Kan even ... hoeft niet realistisch te zijn. Kan ook een soort fantasie zijn. Maar de vraag is dan hoe zou de meest gewenste situatie er uitzien voor jou en wat heb je daarbij nodig? Vanuit de studentenorganisatie of andere omgeving?

R1: Ik zou heel graag willen dat er een les is, waar iedereen naar de kantine zou gaan en echt een kookles. Dat staat zij, uh oké, laten wij de recepten van Pietje doen, die komt uit Suriname en dan gaan we vandaag ... En weet je, dat is echt een les van anderhalf uur. Voor de lunchpauze en dan koken ze en dan eten ze samen of zo iets weet je. Heel fantasievol.

I1: Ja maar dat is juist heel mooi.

I2: Juist goed.

R1: Ik zou dat fantastisch vinden. En dat ze ook elkaar leren kennen op zo'n manier en dat ze ook sociaal zo met elkaar zo omgaan. Tegelijkertijd iets heel plezierig leren en dat belang van wat zij koken aan de hand van wat ze koken. Wat kun je eraan toevoegen om het nog voedzamer te maken en zo. De nutritionist zou dat kunnen doen. Dus manieren, strategieën denken waar je dit niet een probleem maakt, maar wel een plezier en kennis met plezier.

I1: Oké dus voedingsworkshops ingaande op én de cultuur, maar ook het voedzame aspect van een maaltijd.

R1: Ja, en dan alles: inclusiviteit uh diversiteit weet je. Is ook een manier.

I2: En ook het leuke aspect. Het leuk maken ervan en niet alleen maar is zeggen van je moet dit, je moet dat.

R1: Ja, zoals wij gewend zijn, het is gewoon een praktische les en door middel van doen, dat wij oh ja, oh kan ik dit combineren. Oh ja, dit is goedkoper dan dat en dat is ook voedzamer, net zo voedzaam als dat of uhm.

I1: Ja.

R1: Dat soort dingen, dat zal ik wel fantastisch vinden. Want wij hebben hele grote kantine op school. Of desnoods een keuken creëren, dat het niet de kantine is, maar dat het echt wordt gedaan.

I2: Ja, dat hebben wij bij voeding ook. Daar hebben gewoon keukens waar we dingen mee oefenen en zo. En dan soms krijgen we ook gewoon les, dat we dingen gaan maken. Dat is ook dat is eigenlijk wel heel leuk en leerzaam. En ook heel veel eten daarna, iedereen blij.

R1: Precies, ja.

I1: Ja, heel interessant. Ja leuk misschien ook om te weten, dit antwoord hebben we al meerdere keren ontvangen, dus dat is misschien ook wel goed om te weten dat daar echt wel vraag naar is. Vanuit én docent én studenten eigenlijk. Ja, ik denk in principe hebben we, hebben wij ons lijstje afgewerkt qua vragen. Heb je nog toevoegingen of andere aanvullingen?

R1: Nou ik was een beetje nog meer aan het fantaseren dat stel dat een keuken niet zo mogelijk was. Dat wij de docenten zouden zeggen oké, laten wij een middagje doen van de tussendoortjes. Of wie brengt de tussendoortjes en dan gaan we een game maken van jij krijgt het tussendoortje van diegene en dan gaan we daar over praten, van wat vind ik van jouw tussendoortje of is dat voedzaam of wat doet het met mij als ik daarna moet bewegen of uh. Ook door middel van vragen. Kijk ik denk dat uit zijn zo veel creatieve manieren zijn.

I1: Ja ja zeker.

I2: We horen al hele interessante dingen. Leuk als je echt wat voor je ideeën hebt.

I1: Ja, heel leuk!

R1: Aha, simpel als je die kan koken maar wat koop je in de supermarkt? Laat hem dan eventjes everybody de tussendoortjes of de lunch zo. En dan gaan we exchangen of wat dan ook.

I2: Ja en dan leer je ook superveel tegelijkertijd.

R1: Want ik weet nog toen, kennen jullie ook de ATD gebouw?

I1, I2: Ja.

R1: Ja. In de vierde verdieping, toen de boxes niet de daar waren, waren alleen maar tafels vroeger. Dus je kon lunchen en door het raam kijken. Zo was veel beter vond ik. Ja dus niet echt geïsoleerd. Maar daar zaten bijvoorbeeld de hele eerstejaars in MTD, was een tijdje dat ze dat deden, samen en dan gingen ze samen eten. En natuurlijk ging altijd over wat eet jij en dan dat ze daar ook recepten begonnen zo te uit te wisselen. Ik vond dat altijd zo mooi. En dat is verdwenen, omdat zo'n ruimte bestaat niet meer.

I2: Dat is echt een heel goede punt inderdaad. Want wij samen merkten ook al dat de focusgroep die we hadden afgenomen met de studenten dat zij elkaar inderdaad heel erg beïnvloedden. En dat ze ook aan elkaar vragen van wat zou ik eten of hoe heb jij dit gedaan? Dat zij echt wel veel invloed op elkaar kunnen uitoefenen en dat we daar ook misschien gebruik van kunnen maken.

R1: Nou, er is wel weliswaar een plekje in de zesde verdieping daar bij de kantine, maar dan kan je niet echt met de hele groep zitten, want het is heel snel vol.

I1: Ja.

R1: Maar goed kunnen we al meer manieren vinden om ze uit te nodigen om dingen uit te wisselen en van elkaar te leren.

I1: Ja, gaaf! Ja.

I2: Ik denk dat het ook nog heel erg pijlen is van wat werkt. Voor de ene leerling maakt dit meer, voor de andere dat meer, maar het is ook allemaal maatwerk. Dat gaat niet één, twee, drie inderdaad.

R1: Nee, nee, maar daarom zeg ik dat de voorwerpen, om te peilen wat oké wat voor studenten hebben we voor ons? En heel veel vragen stellen weet je, ook inderdaad wat werkt voor jou? En soms weten ze de antwoorden ook niet hoor. Ze weten dat het niet werkt, maar dat wat werkt dat, nee.

I2: Maar daarom denk ik ook dat die pilot gewoon zo goed is, dan kunnen we meteen kunnen ook evalueren. Kunnen kijken van ook bij deze specifieke studenten werkte dit wel heel goed, misschien dat er een soort segmentatie om te komen. Maar in ieder geval ik denk ook, we horen ook vaker dat die lessen van Chanté, die voedingslessen, misschien meer structureel moeten worden. Dus dat zijn al dingen die we die we zeker gaan meenemen in het uitwerken.

R1: Ja, ja, ja. Of zelfs als het niet een vak woord is, zou ik dat dat het hele eerste les blok dat ze les krijgen maar ten minste één keer per maand, weet je wel. Ja, ik ben veel meer voor een evenement van echt een les van weet je dat tenminste twee keer per week waar je dat met elkaar doet? Vooral in de eerstejaars.

I1: Om die basis echt goed te leggen.

R1: Ja, ja, absoluut. En ook een soort routine met hun proberen te creëren. Dat zij dan daarna zelf uitpakken, verder gaan.

I2: Dat is een goed punt voor die zelfsturing. Dat dat het een gewoonte wordt en dat ze ook zelf in staat zijn die keuzes te maken.

R1: Maar het moet wel een soort frequentie hebben en anders die voor mij werkt dat niet. En het is alleen maar hele theoretische informatie, dat weet ik niet als dat zo is. Ik was één keertje in een les geweest, het is wel heel speels, maar concreet gaan we niet koken, weet je. Dus dat mist voor mij, want zijn mensen die praktische wezens zijn. Je kiest niet voor niks voor dansen, ze leren door middel van doen.

I2: Zijn ook dansers zijn ook doeners.

R1: Precies, ja de meeste kan je veel sneller aanspreken op zo'n manier.

I1: Zeker waar. Ja, ik denk hele mooie antwoorden gehad, zo. Jazeker, heel waardevol. Verder nog andere toevoegingen?

R1: Nee, ik vind het geweldig dat jullie daar mee bezig zijn en dat de school veel aandacht aan deze onderwerpen schenken en dat vind ik fantastisch. Heel waardevol en ik hoop echt dat er daar iets uitkomt en dat het toepasselijke wordt zo.

I1: Ja dat hopen wij ook heel erg ja, wij vinden dat ook heel erg fijn dat hier eindelijk meer aandacht voor is. Dus ja heel fijn om hier aan mee te werken ook.

Transcript Docentinterview 4.

I1: Ja dat staat ie aan. Nou fijn dat je er bent. Om te beginnen wie ben je en wat voor lessen geef je?

R1: Oké. Ik ben R1. Ik heb de Scapino dansacademie gedaan vroeger een mix van uitvoerend en docerend. Daarnaast heb ik geschiedenis gestudeerd, ook afgemaakt en Frans en ook onderwijskunde. En ik heb eerst een aantal jaren gedanst en gewoon in alle grote theaters hier in Nederland, Duitsland en België en daarna ben ik gaan doceren. Ik heb een aantal dansscholen gehad en nu de laatste vijftientig jaar geef ik ook hier les en heb ik ook het curriculum mee ontwikkeld en aantal keren.

I1: Oké.

R1: Dat even kort weg en de lessen die ik nu geef. Ik ben vroeger, een hele tijd geleden een interim artistiek leider geweest. Maar ik vond dat te veel vergaderen. En nu geef ik dan nog lessen aan de eerstejaars. Dat heeft allemaal met docentschap te maken. Didactiek en pedagogiek en leerstijlen, dat soort dingen, ontwikkelingsstrategieën. Het tweede jaar. En ik ben nu even tijdelijk ook van het eerste jaar mentor. Tweede jaar geef ik, uh moet ik even denken. Ik geef aan alle jaren les.

I1: Oké.

R1: Oh ja. Eerst voorbereidingslessen voor stage in het basisonderwijs.

I1: Ja.

R1: En dan in het derde jaar gaan ze een paper schrijven over docentschap en dat dat begeleid ik ook. En dan uh in het vierde jaar. En ik ben ook mentor van de derde jaars en dan in het vierde jaar gaan ze pedagogisch didactische essays schrijven voor hun afstudeer fase.

I1: Ja.

R1: Dat begeleid ik dan ook. En verder zit ik in het kernteam. Ben ik assistent artistiek leider. Nou, dat soort dingen.

I1: Oké. Nou, een hele mond vol. Ja zeker.

I2: Maar je bent wel echt veel contact met een leerlingen?

R1: Dat vind ik ook het leukste. Daarom vond ik dit artistiek leider te veel vergaderen

I1: Oké. Kijk.

R1: Weet je wel. Ik hou meer van on the floor met studenten.

I1: Ja. Ja. Ok. En dit is allemaal van de DD docent, dus van docent dans?

R1: DD en dan geeft ik nog op de Nationale balletacademie les. En dat zijn mensen die al een bachelor hebben en dat die geef ik een soort master aan de vervolgopleiding. En dan leer ik hen hoe zij het vak aan techniek kunnen over zetten, de transfer kunnen maken naar de vloer.

I1: Oké. Gaaf! Heel gaaf!

I2: Oh, dat klinkt heel vet! Ja. Ja, heel artistiek, maar ook echt veel denkwerk. Gewoon echt zeg maar die theorieën omzetten in ja in praktijk. Maar ook alles zeg maar goed kunnen communiceren naar de dansers toe, dus dat vind ik ook wel, ja.

I1: Ja. Heel gaaf. Uhm, even zien. Ja, hoe beschrijf je jouw kijk op voeding in verband met de prestatie die studenten moeten leveren?

R1: Ik denk dat ze sowieso, omdat natuurlijk een best wel ook een fysieke component heeft. Denk ik dat ze ze genoeg energie tot zich moeten nemen. Dus ook wel een koolhydraatrijk voedingspatroon denk ik.

I1: Ja.

R1: Maar ook wel tegelijkertijd. Uh ik ben ook heel veel, ik heb in Amerika gewoond, dus soms zeg ik een Engels woord denk ik.

I1: Ja prima.

I2: Helemaal goed.

R1: Fibers, ik weet even niet ...

I1: Vezels.

R1: Oh ja vezels, dat is het Nederlandse woord, dat is ook heel belangrijk denk ik. Ik denk die combinatie. Ik zie dat ook wel hoor als ik de niet bij in mijn theorie mag ze eten ook. Ja en dat hebben ze ook heel vaak nodig. En dan zie je nou ja, echt wel een soort variatie in qua voedingspatroon.

I1: Oké.

R1: Of bijvoorbeeld een bak pasta of uh ook wel bijvoorbeeld een bak aardbeien, of druiven of noem maar op.

I2: Koolhydraten die ook rijk zijn aan vezels, dat zegt ook veel over de kwaliteit van die koolhydraten. Dus dat is ook helemaal logisch inderdaad.

I1: En variatie in voedsel. Uhm, bedoel je nog voedingskeuzes of voedselpatroon?

R1: Nou kijk, ik kan natuurlijk niet helemaal zien wat hun volledige voedingspatroon is. Daar heb ik echt geen kijk op. Ik zie gewoon wat ik voorbij komt in m'n lessen.

I1: Ja.

R1: En dan denk ik oh, dat is eigenlijk niet eens zo slecht wat ze eten.

I1: Ok. Ja.

R1: Ze zitten niet zakken chips te eten.

I1: Oké. Duidelijk. Ja. Daarop doorgaand. Wat vind je dat er dat de studenten nu al goed doen met hun voedingspatroon, wat je dus in zicht hebt?

R1: Ja.

I1: En uhm ja eigenlijk dat, dat als eerste dus, wat nu al goed gaat?

R1: Ik denk dat ze, wat wel goed gaat dat zij weten wel welke soort voeding goed voor ze is en ook voor hun lichaam en om het gewoon in goede staat te houden. Uhm ik weet niet of ze dat altijd doen allemaal want natuurlijk met het, het is gewoon duur het leven.

I1: Ja ja.

R1: Dus ik denk heus dat ze wel eens keuze maken waardoor ze iets minder gezond gaan eten.

I1: Ja.

R1: Maar, daar heb ik niet direct bewijs van.

I1: Oké. Uhm. Ja.

R1: Maar ze zeggen het weleens, bijvoorbeeld dat, nou dat ze niet heel duur fruit of zo kunnen kopen. En dat ze daardoor gewoon iets soms ook zo een uh een bar nemen beter of zo. En daar zitten natuurlijk allemaal suikers en zo in.

I1: Ja, en dan wat ze nu al goed doen is wel die bewust, dat bewustzijn eigenlijk, of zie ik dat verkeerd?

R1: Dat denk ik ook haha.

I2: Maar je weet wel dat zij wel een idee hebben van wat goed voor hen is, wat zij nodig hebben. Maar dat het nou uitvoeren niet altijd gaat.

R1: Nou ze komen daar niet altijd aan toe en dat heeft waarschijnlijk te maken met dat ze af en toe of misschien wel voortdurend dat weet ik niet, niet genoeg financiële armslag hebben ervoor.

I1: Dus echt dat financiële gebied is eigenlijk wel het grote probleem wat jij ziet?

R1: Dat is een ding ja. Want ook bijvoorbeeld als je op kamers gaat, dat is heel duur tegenwoordig.

I1, I2: Ja ja klopt.

I2: Je hebt wel echt direct contact met de leerlingen en af vroeg van ons af in hoeverre wordt uh voeding, wordt er over voeding gesproken en je lessen? Van wordt het zeg maar, wanneer komt het onderwerp naar boven? Ga je er ook echt, uhm hoe noem je dat, het bewust opbrengen?

R1: In mijn lessen? Nou nee, niet in mijn lessen. Maar ik denk wel dat ze in de health en performance lessen naar voren komen, of ik weet dat dat zo is.

I1: Ja.

R1: Dus dat krijgen ze wel aangereikt wat een goed voedingspatroon is en ook wat een voedingspatroon is wat behoort bij een dansopleiding.

I1: Ja oké en dat zijn die, daar is ook dan de diëtist bij betrokken. Zijn dat die lessen?

R1: Uh ik weet niet of dat een diëtist is.

I1: Oké.

R1: Het zou heel goed de docent kunnen zijn die ook de anatomie lessen geeft.

I1: Oh ok, interessant. Uh, maar jij zelf hebt het dus niet echt over voeding in lessen?

R1: Nee, nee.

I2: Dus je weet ook niet precies wat ze wel niet mee krijgen?

R1: Nee, ik heb geen inzicht in wat ze precies in die in curriculum onderdelen krijgen.

I2: Uhm. Ja oké. En wat is de reden dat in jouw les hele helemaal niet aan de orde komt?

R1: Dat ik gewoon haha. Andere soorten lessen geef ik.

I2: Ja.

R1: Uhm ja meer pedagogisch didactisch. Ten aanzien van leerlingen groepen, hoe sluit je aan bij de doelgroep? Dat soort dingen

I1: Ja ja. En als ze dan vragen dat ze, vragen ze dan of ze mogen eten in de les of dat is nu een beetje een aanname?

R1: Nee dat weten ze. Ja ze vragen het wel aan het begin van het jaar, dat ze dat mogen doen. En uh, nou ja, dat gebeurt wel. En ik zie ook wel dat wel nodig is.

I2: Ja ook wel fijn dat dat dat dat mag. Dat wel iets van voeding, dat eigenlijk in de les weer naar boven komt.

R1: Ik zeg alleen dat ze niet met consumptie mogen spreken dus het enige wat ik dan als tip meegeef.

I2: En dat is een goeie. Ja, voor iedereen is dat denk ik beter.

R1: Maar dat is normaal.

I1: Ja klopt.

I2: Uhm ok. En wat je ziet in de les heb je al ongeveer een beeld gevormd over wat zij eten. Tenminste in die lessen. Wat zou je eigenlijk graag willen veranderen aan het voedingspatroon van de studenten? Heb je daar ideeën over?

R1: Ik weet niet of zozeer. Misschien zou je die iets toevoegen denk ik.

I2: Ja.

R1: Ze zouden misschien iets meer ja toch gevarieerd kunnen gaan eten denk ik.

I2: Je ziet veel dezelfde dingen voorbij komen?

R1: Ja, je ziet heel veel van die uh supermarkt dingen voorbij komen.

I1: Ja.

R1: En dan is alles waarschijnlijk onder nitriet en zo wordt het 'vers' gehouden. En nou ja, dat soort dingen.

I2: Kun je een voorbeeld noemen van dingen die je vooral voorbij ziet komen?

R1: Ja uh druiven en wat ik al had eerder genoemd. Ook wel eens zo'n salade die dan helemaal verpakt is, weet je wel?

I2: Ja.

R1: Met saus en anders erbij. Ja. Een bak pasta ook wel bakken rijst met iets erop.

I2: Is dat dan van de supermarkt?

R1: Ja, ik soms wel, maar soms ook dan dat ze het misschien zelf hebben gemaakt. Dat weet ik dus niet.

I1: Oké. En ook wel dingen uit de kantine, of je weet?

R1: Niet zo vaak, moet ik zeggen.

I1: Nee. Oké.

R1: Nou vind ik, maar gelukkig wordt het geanonimiseerd, er kan, de kantine heeft niet zo een goeie ... heeft niet zo een goed aanbod vind ik.

I1: En waarom vind je dat?

R1: Ik vind het een heel mager en een mono cultureel aanbod.

I1: Oké, nee. Dat is wel goed om te weten ook zeker. Ja, ja.

R1: En hij is ook vaak hetzelfde.

I1: Ja. Ja.

I2: Alleen ... Oké, panini's hebben we wel voorbij zien komen? Dus het wordt niet, andere culturen worden niet echt meegenomen in de kantine en het aanbod blijft gewoon vrijwel hetzelfde, waardoor ze er ook niet echt wel een gevarieerd voedingspatroon, tot zich kunnen nemen.

I1: En vind je wat ze aanbieden wel horen bij de doelgroep? Genoeg koolhydraten zijn bijvoorbeeld? En genoeg uhm, vezels?

R1: Ja soms wel. Ze hebben ook wel de warme schotels elke dag, daar zit ook de ene keer pasta en dan weer couscous en dan die dit en dat. En dat is op zich goed. Alleen het is veel te duur voor de studenten.

I1: Ja.

I2: Ja, ja.

R1: Ja volgens mij als je een broodje daar haal dan ben je vier euro kwijt of zo.

I2: Ja, het is beetje disproportioneel met hoeveel. Dat hebben we ook al eerder gehoord.

I1: Ja. Oké. Oké.

I2: Oké. Oh ja ik had wel nog een vraag waar ik benieuwd naar was van over de dranken die geconsumeerd te worden. Uhm, zie je? Wat zie je vooral voorbijkomen komen?

R1: Water.

I1: Water? Ok, ja, dat is top.

R1: Dat zie ik het meest voorbij komen als ik eerlijk ben.

I2: Maar zijn er ook andere dingen die je opvallen of waar je misschien een andere opinie over hebt?

R1: Nee, water en ik weet, ik zie wel bijvoorbeeld dat mensen die misschien iets dikker zijn dat die vaak juist niet het meest gezonde. Die nemen dan bijvoorbeeld van die fizzy drank, weet je wel zo met dat bubbel gas erin.

I2: Oh ja, ja ja en ook met suikers?

R1: En ook met suikers ja. Maar daar ga ik niks van zeggen natuurlijk.

I2: Nee nee nee.

I1: Ja begrijp ik.

I2: Je mag alles zeggen en je mag alles niks zeggen wat jij fijn vindt.

I1: Of bedoel je niet zeggen tegen de studenten?

R1: Niet zeggen tegen de studenten, ja.

I2: Oh zo, ja.

I1: En als iemand dan wel iets gezonds heeft of iets goeds in jouw ogen, zeg je daar dan wel wat van?

R1: Ja dan zeg ik wel dat het een hartstikke goede keuze is.

I1: Ja ja, oké. Ja. Dus eigenlijk wel dat stimuleren van de goede keuze.

R1: Voor bij de auditie gebeurde dat, dan mochten de studenten ook dingen pakken en zo. En wijs ik gewoon wel naar die fruitschaal dan, die daar staat.

I1: Oh, ja oké, ja, mooi.

I2: Oké nu komt een beetje een ingewikkelde vraag.

R1: Oké

I1: Maar we kunnen het herhalen. Ik ga het nu gewoon even langzaam voorlezen. Wat zou je als docent zijnde kunnen toevoegen of weglaten om een meerwaarde te kunnen hebben voor de zelfsturing van de studenten bij het maken van gezonde voedselkeuzes? Dus wat hebben ze nodig bij de zelfsturing? Wat kun je toevoegen of weglaten waar de zelf om de zelfsturing te verbeteren bij te maken?

R1: Ik denk juist dat intrinsieke zelfsturing is, één van de dingen hier natuurlijk.

I1: Ja mmm.

R1: En in het begin krijgen zij meer sturing. Dus de eerstejaars die jullie nu onderzoeken krijgen de meeste sturing. Ik denk dat je daar verder niet zo veel nog van kunt afhalen. Verder zouden ze misschien, kijk ik weet niet precies hoeveel zij krijgen met betrekking tot voorlichting qua voedingspatronen, maar misschien dat daar nog een uitbreiding zou kunnen komen.

I1: Oké, oké.

I2: Ja, misschien ook iets in de trant van hun eigen intrinsieke motivatie of iets wat hun drijft om zeg maar ook meer uit zichzelf te doen. Heb je daar ideeën over?

R1: Nee dan ja, dan zou je bijvoorbeeld een soort vragenlijst rond kunnen maken. Bijvoorbeeld met wat is hun ideaalplaatje qua voeding? En daarnaast wat is de realiteit?

I1, I2: Ja.

R1: En dan die discongruenties dat je die gewoon, dat je daar naar zou kunnen gaan kijken, hoe je dat zou kunnen oplossen. En ik vind het hier bijvoorbeeld, omdat die catering zo duur is. Ik denk op uni's heb je altijd mensa's en zo, dus waarom hebben ze hier geen mensa? Dat studenten gewoon voor een paar euro een volledige goeie maaltijd kunnen krijgen.

I2: Ja ja, ik vind ook als je even heel off topic, maar op de VU zeg maar daar is zo'n rijk aanbod en mensen zei je krijgt ook gewoon honger als je alleen de hele dag aan het studeren bent. Maar als je ook hier, je bent de hele dag aan het dansen, nou daar krijg je pas honger van. Dus dan denk ik van hun aanbod zou dan hier ook eigenlijk heel gewaardeerd worden. Ja, ik denk.

R1: Ja denk ik ook. Ik weet niet wat de prijzen daar zijn, maar ik vind het hier duur. Voor studenten is het echt niet te doen.

I1: Nou ja, oké, dus echt iets expliciet toevoegen of weglaten.

R1: Nou, toevoegen dus mensa dat zou ik wel een goeie uh. Weglaten de catering die er nu is haha.

I2: Haha, duidelijk, duidelijk.

I1: En toevoegen dus ook wellicht meer voedingslessen voor tussendoor?

R1: Dat men, dat zou kunnen hè, dat weet ik niet zeker. Daar heb ik niet genoeg zicht op, wat ze nou precies krijgen, maar als, daar krijgen jullie wel inzage in met jullie interviews. Dus daar durf ik verder geen uitspraken over te doen.

I1: Klopt.

I2: Ja we hebben wel al met Chanté gesproken en we hebben ook beetje gezien wat vanuit haar kant in ieder geval wat zij meegeeft.

R1: Fijn.

I1: Want in het eerste jaar krijgen ze dus voedingsles, voor zover weet je het maar weet je ook wat er in de volgende jaren wordt behandeld over voeding of daar ben je ook niet van op de hoogte?

R1: Nee, volgens mij, voor mijn gevoel is dat gewoon een eenmalig iets.

I1: Ja oké.

R1: Dus alleen uitsluitend in de eerste jaar ja.

I1: Oké, even kijken. Ja. Wat zijn de do's en dont's en tips als het gaat om het bespreekbaar maken van voeding?

R1: Well, de do's is gewoon dat je heel belonend, uh, bevestigend, met de studenten omgaat en de dont's is dat je wil zeggen hoe ze het moeten doen. Eigenlijk is dat het inderdaad wel.

I1: Simpel. Oké, nou dat is denk ik een duidelijk antwoord. Heb jij daar nog toevoegingen aan?

I2: Ik moet even denken. Ja, want ik zit een beetje te denken wat Annemarie zei over die down-up methode. Ik weet niet meer precies hoe het heet, maar dat je echt dat die studenten niet het gevoel hebben van oh jij moet dit, echt gecommandeerd worden, maar dat ze echt het idee hebben ...

R1: Ja dat is top-down en dan bottom-up.

I2: Bottom-up. Ja, dat dat zeg maar gewoon samengaat. En dat dat, misschien dat soort theorie ook beter past bij hun. als dat wordt toegepast.

I1: Ja.

I2: Want anders voelen ze ook dat oordeel van oh ja, ik doe het niet goed of wat eet zij nou weer.

R1: Ja, dus dat is dan eigenlijk een don't, geen directieve benadering.

I1: Ja precies

I2: Duidelijk. En heb je het idee dat dat nu wel aan de orde is? Of helemaal niet?

R1: Nee, ik denk dat zij gewoon informatie krijgen aangereikt en dat ze dan zelf daar mee aan de slag gaan.

I2: Ja.

R1: Ik denk niet dat het directief is.

I1: Oké.

R1: Zo zit ons instituut niet in elkaar.

I1: En daar heb je ook geen klachten of opmerkingen over gehad?

R1: Nee. Nee.

I1: Oké. Nog een vraag over die voedingslessen trouwens, want krijg je van studenten te horen wat ze daar van vinden of dat niet zo zeer.

R1: Nee ik heb nog nooit daar iets over gehoord.

I1: Oh oké.

R1: Ik heb nooit iets gehoord dat ze het niet leuk vinden of wel leuk vinden of interessant of niet interessant?

I1: Ok.

R1: Want we doen net weer twee keer per jaar. Krijg je semester evaluaties.

I1: Ja.

R1: En dan mogen zij komen, individueel met drie tops en drie tips. En dan gaan we alle curriculum onderdelen even af die ze dan in het afgelopen semester hebben gehad. En uh, dat is nog nooit voorbij gekomen, nee.

I1: Oké. Dus ook geen top eigenlijk daarover?

R1: Nee. En ook geen tip haha.

I1: Oké, goed om te weten. Ja handig.

I2: Vooral niks. Uh. Geen klacht.

I1: Nee. Nee.

I2: Dit is even een wonder vraag. Dus je moet even bedenken als je alle limitaties en barrières even los kan laten. Het is even en je hebt alles tot je beschikking, gewoon al de financiën hoeft je niet aan te denken. Hoe ziet dan de meest gewenste situatie er voor je uit met betrekking tot de voedselomgeving van de studenten. Want dat zijn meest ideale situatie dat zij en goed eten en goed presteren et cetera.

R1: Nou In ieder geval dat ze voldoende pauzes hebben, want dat ontbreekt af en toe. En dus dat ze ook een uh, maar daar gaan we nu ook naar streven, dat ze een langere lunchpauze krijgen. Dus dat ze gewoon de mogelijkheid wordt geboden om eten tot zich te nemen. En wat ik dan al eerder heb gezegd ik heb een mensa zou heel fijn zijn hier, met een veel ruimer aanbod. En voor de rest nou ja, die lessen. Dus dat ze genoeg voldoende adequate informatie krijgen met betrekking tot voedingspatronen, waardoor ze zelfstandig hun eigen keuzes daarin kunnen maken.

I1: Ja en zouden die? Uhm, zouden die lessen nog aan een bepaald format kunnen voldoen of dat er iets toegevoegd wordt?

R1: Nou ja, ik denk uh hoe meer je bijvoorbeeld les de als je als je de studenten mede eigenaar laat worden van lessen dan krijg je een veel hoger leerrendement. Zo'n soort strategie zou wel handig zijn denk ik.

I1: Ja oké. En dus aan de kantine meer, of vooral op cultureel vlak toevoegen.

R1: Ook. Ja en de prijzen naar beneden.

I1: En de prijzen. En zijn er nog specifieke maaltijden of tussendoortjes of andere dingen die er echt toegevoegd moeten worden aan de kantine?

R1: Nou ja. Dan wel voor mensen met dieet uh, ik weet niet of je dat beperkingen mag noemen, maar die gewoon allergieën en zo hebben, dat je daar ook rekening mee houdt. Dat het niet een achtergebleven groep is. Ik weet wel bijvoorbeeld bij uhm assessment vergaderingen en zo. Dan moeten we echt specifiek vragen voor die en die dat die écht dat moet krijgen. En dan denk ik, soms ziet het er dan wel een beetje wat treurig uit weet je wel?

I1: Ja. Ja. Sneu dan.

R1: En daar moet je ook rekening mee houden. Speltproducten en dat soort ...

I2: Gewoon voedselvoorkeuren vanuit cultuur maar ook uhm gewoon intoleranties en allergieën dat dat wordt meegenomen, dat dat nog wel veel meer kan in de kantine.

I1: Ja. Ja oké.

I2: Uhm of welke veranderingen denk je dat er echt op korte termijn kunnen worden toegepast?

R1: Nou dat zal niet zo ...

I2: Het hoeft niet realistisch te zijn.

R1: Ok. Uh. Want uh. In de realiteit duurt het altijd wel. Ik denk nou en verbreding van cultureel aanbod zou heel snel kunnen. Zo moeilijk is dat niet, verder ook de prijzen omlaag zou ook kunnen denk ik, want je zou ook bijvoorbeeld dan de catering voor een gedeelte vanuit het budget een subsidie kunnen geven waardoor zij die prijzen zouden kunnen gaan verlagen. Ja dat bijvoorbeeld.

I1: Ja oké. Goeie voorbeelde.

I2: Ja inderdaad, mooi.

I1: Wij zijn in principe door al onze vragen heen.

I2: Ik had wel echt net een vraag meer persoonlijk over jouw dans achtergrond. Oh ja, ja, ik weet weer. Hoe ging dat bij jou aan toe toen jij danste bij Scapino?

R1: Dat was op zich heel anders en uh wij hebben nooit echt voedingsles gehad toen ik op de opleiding zat. Ik heb gewoon altijd alles kunnen eten en dus dat was verder geen punt. Maar ik weet

wel er zijn wel een aantal meiden die al en het waren dan voornamelijk meisjes moet ik zeggen, die hadden wel uh eetproblemen.

I1: Ja ja

R1: Het zij boulimia, anorexia, weet je wel? En daar werd verder geen aandacht aan gegeven. Nee, eigenlijk niet.

I2: En deed jij nog specifieke dingen om te zorgen dat jij genoeg energie had voor in de lessen?

R1: Heel veel eten. Ja, gewoon echt heel veel, haha.

I2: Haha. Dat is wel interessant inderdaad, maar dus je ziet ook wel dat er nu wel goeie veranderingen komen.

R1: Ja hoor, ik vind dat een verbetering. Ja ja ja zeker weten.

I2: Het is langzaam maar het is er wel.

R1: Ja maar er zijn nu ook studenten en we hebben nu ook een student die volgens mij anorexia heeft en die wordt nu op een hele andere manier begeleid. Krijgt ook daardoor een aangepast rooster waardoor de fysieke belasting omlaag gaat.

I1: Ja.

R1: Nou ja, allemaal dat soort dingen.

I1: Ja ja.

R1: En eten is voor mij ook heel belangrijk. Wij hebben thuis iets van ik denk drie duizend kookboeken. Dus wij, wij koken heel divers. Nou ja.

I1: Ja, leuk. Heel leuk.

I2: Ja. Ik denk ook dat de leerlingen daar ook heel veel voor elkaar kunnen leren.

R1: Wat ook leuk zou zijn is dat bijvoorbeeld, dat ze misschien en ik weet niet waar dat uh buitenschoolse of binnen school zit. Je zou iets kunnen gaan organiseren dat de klas opgedeeld wordt in groepen van vijf. En dat de ene keer die groep vijf een maaltijd meeneemt in een volgende keer een andere groep van vijf leerlingen. Zodat ze elkaars eten leren kennen.

I2: Misschien een soort presentatie geven van nou ik neem ze me ...

R1: Ja een soort kruisbestuiving ja.

I1: Om elkaar ook positief te beïnvloeden eigenlijk. Maar ook gewoon hun ogen te openen voor andere dingen.

R1: Voor andere dingen.

I1: Ja, gaaf! Mooi.

I2: En dan maak je ook je, je eetpatroon wat diverser.

I1: Ja ja, ja, zeker als je er niet zo bekend mee bent. Uhm ja. Heb jij zelf nog verder toevoegingen of dingen dat ze zegt, moet echt meegenomen worden in het onderzoek?

R1: Ik nee ik uh volgens mij hebben we een beetje alles besproken.

I2: Ja klopt gedaan.

I2: Ik merk wel dat. wat héél fijn is, is dat jij echt een goed idee hebt van hoe je die problemen kan oplossen. Dat je echt gewoon met strategieën komt. Dus dat is echt superfijn. Want ik denk dat, ik weet niet of jij daar ...

R1: Misschien komt dat door mijn onderwijs achtergrond haha.

I2: Ja dat denk ik ook, maar dat is ook echt heel interessant om te zien. Ik krijg er zelf helemaal inspiratie van. Echt superfijn om te zien dat ze zo'n docent hebben. Persoonlijke top!

R1: Nou dank je wel haha.

Bijlage C. Bestand koolhydraatrijke tussendoortjes



Koolhydraatrijke tussendoortjes

Energy balls

Ingrediënten (20 stuks)

- 200 g dadels
- 100 g kokosrasp
- 100 g noten (zoals hazelnoten of walnoten)
- 2 el cacao
- (2 el water)

Bereiding

1. Verwijder de pitten uit de dadels en doe ze in een keukenmachine. meng tot een egale pasta. Is het mengsel te droog? voeg dan 2 el water toe.
2. Verdeel de overige kokos over een bord. Vorm van de dadel-notenpasta, balletjes zo groot als een munt van €2,-.
3. Rol de balletjes door de kokos en klaar is je gezonde tussendoortje. Bewaar ze in de koelkast tot maximaal 1 week.



Bananenbrood

Ingrediënten (1 cake, 14 plakken)

- 4 rijpe bananen
- 3 eieren
- 180 g volkorenmeel
- 60 g amandelmeel
- Snufje kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 4(verse) dadels

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg de dadels 5 minuten in warm water, zodat deze wat zachter worden. Verwijder de pit en snijd in stukjes.
3. Doe 3 bananen met de eieren, kaneel en dadels in een keukenmachine en mix tot een glad beslag.
4. Voeg de 2 meelsoorten en bakpoeder aan het bananenmengsel toe spatel het er door.
5. Giet het beslag in een cakevorm en leg er een gehalveerde banaan bovenop.
6. Bak het bananenbrood ongeveer 50 minuten in de oven. Controleer daarna met een prikkertje of het gaar is, wanneer de prikker er nog vochtig uitkomt, moet het brood nog iets langer in de oven. Als het droog is, is het klaar.

TIP 1. Voeg fruit, noten of pure chocola toe aan het beslag voor extra smaak.

TIP 2. Je kunt het bananenbrood makkelijk per plak invriezen, zo is het langer houdbaar.



Pistache-aardbei haverrepen

Ingrediënten (12 repen)

- 120 g volkorenmeel
- 160 g havermout
- 4 el olie/boter
- 3 el + 1 el honing
- 250 g aardbeien (gewassen en in stukjes gesneden)
- 1 handje gepelde, ongezouten (pistache)nootjes
- 2 el water
- 1 tl vanille-extract

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng het meel en de havermout in een kom.
3. Smelt de olie of boter in een pannetje op het vuur. Voeg 3 el honing en vanille toe en roer goed door.
4. Giet het bij de droge ingrediënten en mix totdat er een 'crumble' ontstaat.
5. Verdeel de crumble (op 1 hand na) over de bodem van een ovenschaal en druk het goed aan (met lepel of handen).
6. Hak de pistachenootjes grof en meng door de aardbeien heen. Mix er 1 el honing en het water doorheen.
7. Verdeel het aardbeien-mengsel over de bodem en druk zachtjes aan.
8. Strooi de overige crumble erover en druk ook dit een beetje aan. Bak 20 minuten in de oven tot goudbruin.

***TIP*:** Bewaar de repen tot 5 dagen in de koelkast.



Geroosterde kikkererwten

Ingrediënten (4 bakjes)

- 200 g kikkererwten uit blik
- 2 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- Zeezout

Bereiding

1. Verwarm de oven op 200° C.
2. Was de kikkererwten uit blik en dep ze vervolgens goed droog met een theedoek of keukenpapier.
3. Meng alle ingrediënten door elkaar en verdeel de gekruide kikkererwten over een bakblik. Het makkelijkste is het om deze te bekleden met bakpapier.
4. Ze kikkererwten 30 minuten in de oven en schep halverwege om totdat ze knapperig zijn.
5. Laat ze wat afkoelen en eet smakelijk!



- *TIP 1.*:** Bewaar de kikkererwten in een afgesloten bakje, dan kun je ze 5 dagen behouden.
- *TIP 2.*:** Je kunt ook andere kruiden gebruiken, denk aan Italiaanse kruiden of een kerrie-mix.

Bijlage D. Informatiebrieven

Informatiebrief voor deelnemers “Focusgroep studenten ATD”

Beste dansstudent,

Wij vragen je om mee te doen aan een onderzoek, met de titel “Gezond leren presteren”. Het onderzoek wordt uitgevoerd door het lectoraat Voeding en Beweging van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) in samenwerking met de Academie voor Theater en Dans (ATD). Er zijn twee betrokken opleidingen van de HvA, *Voeding en Diëtetiek* en *Toegepaste Psychologie*. Voordat je beslist of je wilt meedoen aan dit onderzoek, krijgt je uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Meedoen is vrijwillig. Om mee te doen is wel jouw schriftelijke toestemming nodig.

Doel van het onderzoek

We voeren dit onderzoek uit om het gesprek rondom voeding te openen en om te inventariseren hoe er beter ingespeeld kan worden op jullie wensen en behoeften als eerstejaars studenten docent dans, om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te maken. Dit helpt ons om op in kaart te brengen wat jullie nodig hebben om gezond te kunnen leren presteren. Daarnaast kan door deze nieuwe inzichten de aandacht rondom voeding bij de ATD worden vergroot.

Wat meedoen inhoudt

Meedoen houdt in dat je meewerkt aan een interview in groepsverband, een focusgroep. Tijdens het interview wordt verwacht dat je actief meedoet, vragen beantwoordt, vragen stelt, luistert en interesse toont naar je medestudenten. Het interview gaat tussen de 1,5 en 2 uur duren. De groepsleider stelt vragen om een gesprek in de groep te starten en te achterhalen wat voor de groep belangrijk is. Er wordt een beeld- en geluidsopname gemaakt van het groepsinterview. Deze informatie wordt vervolgens gepseudonimiseerd verwerkt. Dit houdt in dat jouw persoonsgegevens niet herleidbaar zijn voor anderen. De bevindingen van het onderzoek worden mogelijk gepubliceerd. Als je meedoet aan het onderzoek ga je akkoord met publicatie van de bevindingen. Door het bijgevoegde toestemmingsformulier te ondertekenen ga je akkoord met bovenstaande informatie.

Wat doen we met de informatie?

Het interview wordt door ons schriftelijk uitgewerkt. Om je privacy te beschermen krijgen jouw gegevens een code. Jouw naam en andere gegevens die je direct of indirect kunnen identificeren worden daarbij weggelaten. De beeldopname wordt direct na de uitwerking gewist. De geluidsopname wordt gedurende maximaal 5 jaar na het onderzoek bewaard in een beveiligde omgeving waar alleen de onderzoekers toegang tot hebben.

Vragen over het onderzoek

Voor vragen over het onderzoek of over jouw privacy kun je terecht bij Francis Sciarone en Stella Kuijpers (studenten Voeding & Diëtetiek). Ze zijn bereikbaar op francis.sciarone@hva.nl of op tel. 06-53906057. Als je ontevreden bent over hoe wordt omgegaan met jouw privacy, dan kun je een klacht indienen bij de functionaris gegevensbescherming van de HvA via functionarisgegevensbescherming@hva.nl. Tevens kun je terecht bij de Autoriteit Persoonsgegevens. Als je liever iets wilt vragen of melden over dit project aan een vertrouwenscontactpersoon dan kan dat via Hemke van Doorn, docent-onderzoeker van de ALO, Hogeschool van Amsterdam (h.van.doorn@hva.nl).

Toestemmingformulier voor deelname focusgroep, onderzoek “Gezond leren presteren”

DEELNEMER

Door het toestemmingsformulier te ondertekenen ga je akkoord met het volgende (kruis aan waarmee je akkoord gaat):

- Ik heb de informatiebrief om deel te nemen aan dit onderzoek gelezen. Ik kon aanvullende vragen stellen. Mijn vragen zijn genoeg beantwoord. Ik had genoeg tijd om te beslissen of ik deel wil nemen.
- Ik weet dat deelname aan dit onderzoek volledig vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Daarvoor hoef ik geen verantwoording af te leggen.
- Ik geef toestemming voor het maken van een beeld- en geluidsopname van het focusgroepsinterview waaraan ik deelneem.
- Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de informatiebrief staan.
- Ik geef toestemming om mijn onderzoeksgegevens gedurende maximaal 5 jaar na afloop van het onderzoek te bewaren.
- Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Naam deelnemer: _____

Handtekening:

Datum: ... / ... / 2023

ONDERZOEKERS

Ik verklaar hierbij dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik de deelnemer daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker: _____

Handtekening:

Datum: ... / ... / 2023

Naam onderzoeker: _____

Handtekening:

Datum: ... / ... / 2023

Informatiebrief voor deelnemers interview “Docent”

Beste docent,

Wij vragen u om mee te doen aan een onderzoek, met de titel “Gezond leren presteren: ondersteuning gezonde voeding voor dansers in opleiding aan de ATD”. Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Hogeschool van Amsterdam (HvA) in samenwerking met de Academie voor Theater en Dans (ATD).

In deze brief willen wij u informatie geven over het doel van het onderzoek, de onderzoeksprocedure en andere bijkomstigheden. Als u deze informatie gelezen hebt en hierover nog vragen hebt, kunt u deze te allen tijde stellen. Als u vindt dat u voldoende informatie hebt gekregen kunt u beslissen of u aan het onderzoek wilt meedoen. Meedoen is vrijwillig. Om mee te doen is wel uw schriftelijke toestemming nodig via bijgevoegd toestemmingsformulier.

Doel van het onderzoek

We voeren dit onderzoek uit om het gesprek rondom voeding te openen en om te inventariseren hoe er beter ingespeeld kan worden op de wensen en behoeften van eerstejaars studenten docent dans. Hierdoor wordt het makkelijker voor de studenten om gezonde en gevarieerde voedselkeuzes te maken. Met de docentinterviews willen we achterhalen in welke mate de docenten van de ATD de studenten kunnen helpen om gezonde eetgewoontes te implementeren. Daarnaast kan door deze nieuwe inzichten de aandacht rondom voeding bij de ATD worden vergroot.

Wat meedoen inhoudt

Meedoen houdt in dat u een gesprek over diverse onderwerpen rondom voeding bij dansen voert met de interviewer(s). Er wordt een geluidsopname gemaakt van het interview. Deze informatie wordt vervolgens gepseudonimiseerd verwerkt. Dit houdt in dat uw persoonsgegevens niet herleidbaar zijn voor anderen. De resultaten op groepsniveau uit het onderzoek worden mogelijk gepubliceerd. Als u meedoet aan het onderzoek gaat u akkoord met publicatie van de resultaten.

Wat doen we met de informatie?

Het interview wordt door de interviewer(s) schriftelijk uitgewerkt. Om uw privacy te beschermen krijgen uw gegevens een code. Uw naam en andere gegevens die u direct of indirect kunnen identificeren worden daarbij weggelaten. De gecodeerde gegevens en de geluidsopname worden gedurende maximaal 5 jaar na afloop van het onderzoek bewaard in een beveiligde omgeving, waar alleen de onderzoekers toegang tot hebben.

Vragen over het onderzoek

Voor vragen over het onderzoek of over uw privacy kunt u terecht bij Francis Sciarone en Stella Kuijpers (studenten Voeding & Diëtetiek). Ze zijn bereikbaar op francis.sciarone@hva.nl of op tel. 06-53906057. Als u ontevreden bent over hoe wordt omgegaan met uw privacy, dan kunt u een klacht indienen bij de functionaris gegevensbescherming van de HvA via functionarisgegevensbescherming@hva.nl. Tevens kunt u terecht bij de Autoriteit Persoonsgegevens. Als u liever iets wilt vragen of melden over dit project aan een vertrouwenscontactpersoon dan kan dat via Hemke van Doorn, docent-onderzoeker van de ALO, Hogeschool van Amsterdam (h.van.doorn@hva.nl).

Toestemmingformulier voor deelname interview “Docent”, onderzoek “Gezond leren presteren”

DEELNEMER

Door het toestemmingsformulier te ondertekenen gaat u akkoord met het volgende (kruis aan waarmee u akkoord gaat):

- Ik heb de informatiebrief voor deelnemers aan dit onderzoek gelezen. Ik kon aanvullende vragen stellen. Mijn vragen zijn genoeg beantwoord. Ik had genoeg tijd om te beslissen of ik deel wil nemen.
- Ik weet dat deelname aan dit onderzoek volledig vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen. Daarvoor hoef ik geen verantwoording af te leggen.
- Ik geef toestemming voor het maken van een geluidsopname van het interview waaraan ik deelneem.
- Ik weet dat alleen de HvA-onderzoekers binnen het project Gezond leren presteren toegang tot mijn gegevens kunnen krijgen. Ik geef toestemming voor die inzage door deze personen.
- Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de informatiebrief staan.
- Ik geef toestemming om mijn onderzoeksgegevens gedurende maximaal 5 jaar na afloop van het onderzoek te bewaren.
- Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Naam deelnemer: _____

Handtekening:

Datum: ... / ... / 2023

ONDERZOEKER

Ik verklaar hierbij dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik de deelnemer daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker: _____

Handtekening:

Datum: ... / ... / 2023