

## Gevarieerd gezelschap getuige van kick-off Ga voor kleur

Met het starten van de video 'Ga voor kleur' lanceerde staatssecretaris Martijn van Dam gistermiddag de gelijknamige actie in de kleurrijke Markthal in Rotterdam. De campagne is een initiatief van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF) en uitgevoerd door Food Cabinet. Het doel: gedragsverandering bij de consument naar een hogere consumptie van groenten en fruit.



“Vanuit het oogpunt van preventie is gezond eten belangrijk. Daarmee sluiten we aan bij een maatschappelijke trend”, aldus van Dam. Hij wees daarbij onder andere op de inspiratie om meer en vaker groenten en fruit te eten, die retailers in hun huismagazines meegeven aan hun klanten.

### Ga voor Rood

Maar ook in de gezondheidszorg groeit de aandacht voor een gezonde leefstijl waar de consumptie van groenten en fruit onderdeel van uitmaakt. Voorvechter van voeding ter preventie is huisarts Tamara de Weijer, die samen met Meesterkok Rudolph van Veen het ambassadeursduo van het NAGF vormt. Met hulp van de staatssecretaris bereidden zij ter plekke een eenvoudig maar smaakvol gerecht met bietjes, radijsjes en rode uien. Daarbij gingen ze voor de kleur rood.

### Kuddegedrag

Kleur doet iets met je brein. Daarover vertelde Victor Lamme, hoogleraar cognitieve neurowetenschap aan de Universiteit van Amsterdam. “Kleur is een breincode die bepaalt of je iets lekker of vies vindt. Kleur is ook emotie en emoties beïnvloeden ons gedrag.” Daarnaast wees Lamme op het effect van kuddegedrag. Mensen doen anderen vaak na. Hoe meer rolmodellen worden gezien met groenten en/of fruit in hun hand, des te meer zal het worden nagedaan. Als tips gaf hij mee: bespeel de emotie; maak het leuk en spannend en bespeel de kudde.

### Verrassingselement

‘Groene nieuwkomer’ Fazan Najmeddin vertelde het inspirerende verhaal van de Yummie Box waarmee hij inspeelt op alle tips die zijn gegeven door Victor Lamme. Vanuit zijn passie voor gezond eten, ingegeven door de verrassende, gevarieerde en bovenal gezonde lunchtrommels die hij in zijn jeugd mee naar school kreeg van zijn moeder, ontwikkelde hij de Yummie Box. Een lunchbox die dagelijks vers wordt bereid en bezorgd op basisscholen. De box heeft een verrassingselement, gezonde producten, een kleurrijke inhoud en was na de eerste pilot zeer geliefd bij de kinderen van de basisschool. Zijn filosofie: “kinderen vertegenwoordigen nu 17 procent van de bevolking, maar honderd procent van de toekomst.”

### Effect van kleine veranderingen

Professor Emily de Vet van de WUR, gespecialiseerd in Gezondheidscommunicatie wees op het effect van nudging: mensen helpen om een gezonde keuze te maken. Zo werkt het beter om kleine veranderingen door te voeren zoals het aanpassen van portiegroottes of het aanbieden van snackgroenten tijdens vergaderingen en speelt ook de afstand van personen tot bepaalde producten een rol.

Afsluitend werden in de zaal ideeën opgehaald voor acties waar de aanwezigen direct mee wilden beginnen. Enkele daarvan werden gedeeld met de aanwezigen door Karin Bemelmans, coördinator van het NAGF. Zij riep iedereen op gebruik te maken van Ga voor kleur. Dit kan onder andere door gebruik te maken van de [toolbox](#). Wie meer wil weten kan ook contact opnemen met het projectteam van het [NAGF](#)