

Meeting date: December 11, 2025, 03:06 pm

Notes

Doelgroep en Gezondheidsbeleving

- De focusgroep bevestigt dat de doelgroep jongeren van **18 tot 25 jaar** is en dat gezondheid vooral draait om fit zijn, weinig ziek zijn, en een goede mentale staat.
- **Jongeren tussen 19 en 22 jaar** uit de groep zien gezondheid als fitheid en niet ziek worden (01:10)
 - Bewegen wordt vaak gedaan voor het sociale aspect, niet alleen de fysieke gezondheid
 - Mentale gezondheid wordt vooral gevoed door druk bezig zijn en een gestructureerde dagindeling
 - Slaap speelt een cruciale rol in het gevoel van gezondheid, waarbij telefoongebruik de slaap negatief beïnvloedt
 - Voeding wordt als belangrijk ervaren, maar lastig vol te houden door gemak en prijs
- **Sociale invloeden en dagelijkse routines** bepalen sterk het gedrag rond gezondheid (10:33)
 - Vrienden stimuleren vaker ongezond gedrag, terwijl familie juist gezonde keuzes aanmoedigt
 - Schoolomgeving en supermarktaanbod beïnvloeden voedingskeuzes, vaak richting ongezonde opties
 - Digitale media (social media) worden als belangrijke informatiebron gezien, met een positieve focus op sport en voeding

Voedingskeuzes en Prijsbarrières

- De groep ervaart dat gezonde voeding vaak duurder en minder toegankelijk is, wat leidt tot een voorkeur voor goedkope, ongezonde snacks.
- **Prijs en gemak zijn de belangrijkste redenen voor ongezonde keuzes**, zoals goedkope broodjes en fastfood (05:33)
 - Gezonde broodjes kosten tussen **4 en 6 euro**, terwijl ongezonde opties vaak onder de **2 euro** liggen
 - Ongezonde snacks zijn sneller te pakken en vragen minder voorbereiding, wat de voorkeur

versterkt

- Sociale druk en groepsgedrag op school versterken de keuze voor ongezond eten
- Promotie van gezonde producten via aanbiedingen wordt als een mogelijke oplossing gezien (14:13)
- **Voedingsvoorkeuren verschillen per maaltijd**, waarbij avondeten vaker bewust gezond wordt gekozen dan tussendoortjes (12:54)
 - Tussendoortjes zijn sneller ongezond door gemak en beschikbaarheid
 - Bewuste keuzes voor gezonde avondmaaltijden wijzen op motivatie om toch gezond te eten

Slaap- en Schermtijdproblemen

- Slaapkwaliteit en -consistentie zijn voor veel jongeren een uitdaging, mede door onregelmatige bedtijden en veel schermtijd.
- **Onregelmatige bedtijden variëren van 9 uur 's avonds tot middernacht, afhankelijk van school- en werkdruk** (17:46)
 - Dit leidt tot wisselende slaapkwaliteit en vermoeidheid overdag
 - Sluimeren en laat wakker blijven zijn veelvoorkomende problemen die de slaap verstoren
 - Telefoongebruik vlak voor het slapen vertraagt in slaap vallen en vermindert slaapkwaliteit
- ****Schermtijd ligt tussen de 3 en 6 uur per dag, wat als te hoog en tijdverspilling wordt ervaren** (16:39)
 - Jongeren willen schermtijd verminderen maar missen concrete alternatieven
 - Sociale aspecten en ontspanning houden hen vast aan telefoongebruik, ondanks bewustzijn van de nadelen
 - Uitstelgedrag speelt een grote rol bij het niet kunnen stoppen met schermgebruik

Bewegingsmotivatie en Uitstelgedrag

- Beweging wordt als belangrijker en makkelijker vol te houden gezien dan gezonde voeding, maar motivatie blijft een uitdaging.
- **Beweging wordt vooral gewaardeerd vanwege het sociale aspect en de zichtbare resultaten in conditie** (06:40)
 - Jongeren vinden het makkelijker om te bewegen dan om gezonde voeding vol te houden, vanwege sociale verbondenheid
 - Uitstelgedrag belemmert het starten met cardio- of conditietraining, ondanks de wens om te beginnen (18:52)

- Een externe push of motivatie (bijv. een app) kan helpen om de eerste stap te zetten
- **Mentale gezondheid wordt versterkt door actief en bezig zijn, waarbij stilzitten juist een negatief effect heeft (07:47)**
 - Pauzes en rustmomenten zijn belangrijk om productief te blijven en mentaal te ontspannen
 - Afleiding zoals vakantie en sociale ontspanning helpen bij het verminderen van stress

Potentiële Productideeën en Oplossingsrichtingen

- De groep ziet vooral kansen in het verbeteren van slaapgedrag, het beperken van schermtijd, en het stimuleren van gezonde voeding via betere toegang en sociale motivatie.
- **Slaapproblemen worden vooral veroorzaakt door laat telefoongebruik en onregelmatige ritmes, met behoefte aan limieten of externe hulp (21:27)**
 - Een fysiek product zonder scherm of een app met pushmeldingen kan helpen om schermgebruik te beperken
 - Digitale oplossingen worden wel kritisch bekeken vanwege het risico op overmatige afhankelijkheid
 - Structuur in bedtijden en bewustwording zijn noodzakelijk voor duurzame verbetering
- **Gezonde voeding kan beter worden gestimuleerd door prijsverlagingen en aantrekkelijker aanbod in de schoolomgeving (14:13)**
 - Meer promotie en kortingen op gezonde broodjes zoals carpaccio of kip kunnen aankoopgedrag beïnvloeden
 - Sociale factoren spelen een rol: jongeren willen erbij horen en kiezen daarom snel voor wat anderen doen
- **Motivatie voor gezond gedrag blijft een belangrijk aandachtspunt, waarbij externe ondersteuning zoals pushmeldingen of een hobby aanbeveling kan helpen (22:30)**
 - Initiatieven moeten inspelen op gemak, sociale interactie en mentale beloning
 - Bewustwording van tijdgebruik en gezondheid wordt gezien als basis voor gedragsverandering

Action items

Yannick

- Ontwikkel een product of oplossing die jongeren helpt het telefoongebruik voor het slapen te limiteren, bijvoorbeeld door een digitaal limiet of het fysiek uit handen nemen van de telefoon (21:27)

Guido

- Ontwikkel een motivatiehulpmiddel, zoals een app met pushmeldingen, om jongeren te stimuleren met sporten te beginnen en vol te houden (22:00)

School/Cateringverantwoordelijken

- Overweeg het aanpassen van het kantineaanbod door gezondere producten aantrekkelijker en goedkoper aan te bieden, inclusief promotie van deze opties in plaats van de vaak ongezonde aanbiedingen zoals frikandelbroodjes en panini's (14:00)

Projectteam

- Ontwerp een product of interventie die aansluit op de sociale aspecten van sport om beweging makkelijker vol te houden, bijvoorbeeld iets dat sociaal sporten stimuleert (06:30)
- Creëer bewustwordingsprogramma's gericht op gezonde voedingskeuzes en slaapstructuur, aansluitend op de behoefte aan variatie en regelmaat bij jongvolwassenen (18:00)