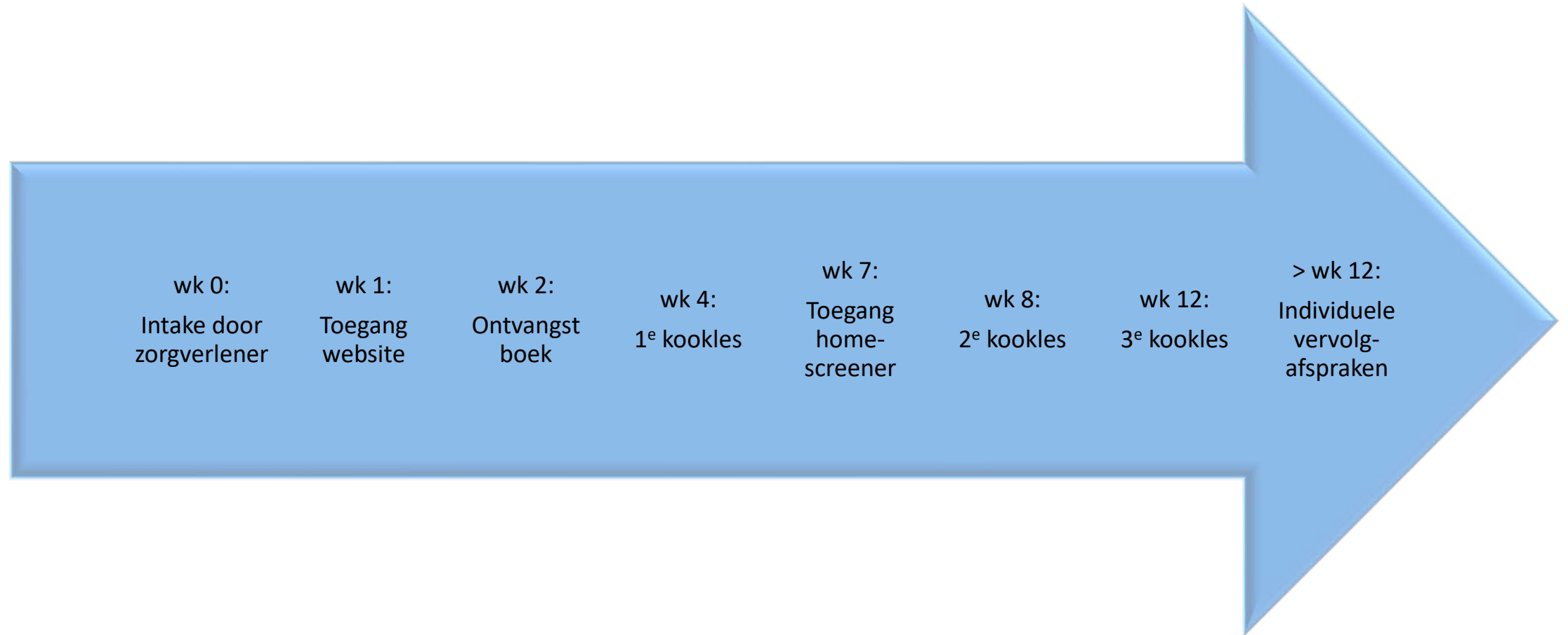
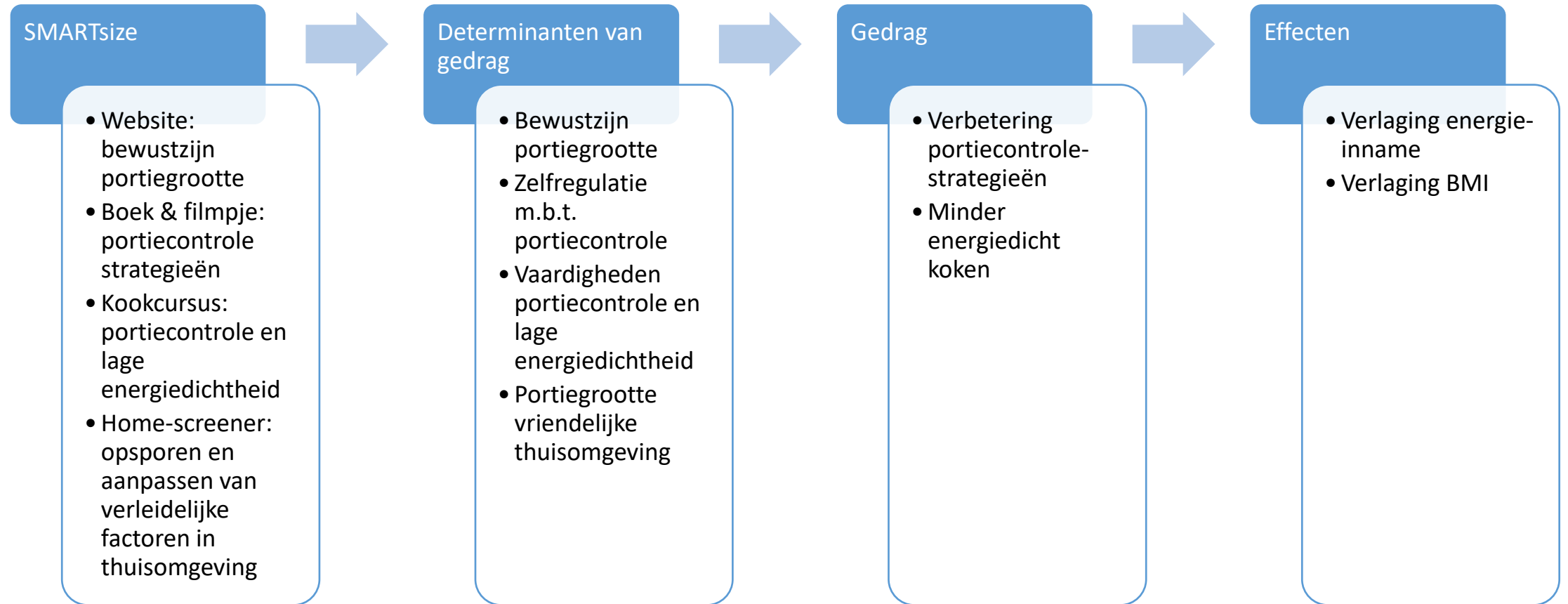


Uitvoer SMARTsize



Uitgangspunten van SMARTsize



Theoretische onderbouwing van SMARTsize

Determinanten	Theoretische onderbouwing	Toepassing
Bewustzijn portiegrootte	Precaution Adoption Process Model: bewustzijn is de 1e fase van gedragsverandering en een noodzakelijke eerste stap bij gedragsverandering. Bewustzijn van eigen gedrag en van de aanbevelingen voor gewenst gedrag zijn belangrijke voorwaarden voor verandering (Weinstein et al., 2008)	Website: deze interactieve tool verhoogt het bewustzijn over de relatie tussen portiegrootte en energieinname, aanbevolen verstrekkingseenheden en factoren die bijdragen aan de selectie en consumptie van te grote porties. Gebruikte technieken zijn persuasieve communicatie, zelftest en feedback.
Zelfregulatie portiegrootte	Zelfregulatie bevat activiteiten gericht op het sturen van aandacht, emoties en gedrag voor het behalen van gunstige lange termijn doelen, zelfs als er korte termijn verleidingen in het spel zijn of conflicterende lange termijn doelen (Ridder de & Wit de, 2006). Er wordt gebruik gemaakt van de strategieën actie planning, coping planning en zelfmonitoring, welke afgeleid zijn van de Health Action Process Approach (Schwarzer & Luszczynska, 2008).	Portiecontrole strategieën in boek en filmpje: Een filmpje van 8 minuten introduceert de deelnemer in de portiecontrolestrategieën, zet het doel van deze strategieën uiteen en demonstreert veel voorkomende lastige situaties. In het boek wordt dieper in gegaan op portiegrootte, de oorzaken daarvan en gedragsstrategieën om hier mee om te gaan. Het boek bevat oefeningen op het gebied van zelfregulatie (actie planning, coping planning, zelfmonitoring).
Vaardigheden portiecontrole en lage energiedichtheid	Energiedichtheid is het aantal calorieën per gewicht van een product. Hoe hoger de energiedichtheid, des te meer calorieën het product bevat bij een zekere portiegrootte. Het verlagen van de energiedichtheid is dan ook een extra oplossing naast het verkleinen van de portiegrootte, voor het verlagen van de energieinname (Ello-martin et al., 2005). Het aanleren van vaardigheden is een belangrijke strategie voor gedragsverandering (Poelman et al., 2014). Bovendien faciliteert de groepssetting sociale steun van peers, wat een positieve invloed heeft op gedragsverandering en het leerproces (Poelman et al., 2014).	Kookcursus: gedurende de kooklessen krijgen de deelnemers technieken aangeleerd om de energiedichtheid te verlagen. Deelnemers oefenen actief, onder begeleiding van een 'docent'. Daarnaast krijgen zij demonstraties in aanbevolen portiegrootte. Discussie met peers wordt ingezet voor het uitwisselen van kennis en ervaringen en sociale steun.
Portiegrootte vriendelijke thuisomgeving	De hedendaagse voedselomgeving is gerelateerd aan de energie-inname van mensen en daardoor gelinkt aan de stijging van overgewicht/obesitas (Young & Nestle, 2012). Een belangrijke omgeving voor eetgedrag is de thuisomgeving. De meeste maaltijden worden thuis gegeten en thuis is de plek waar voedselvoorkeuren en eetgewoonten worden ontwikkeld (Poelman et al., 2014). De fysieke omgeving wordt in het ANGELO-framework erkent als belangrijke factor (B. Swinburn et al., 1999)	Homescreener: dit instrument kan (schriftelijk of via de website) gebruikt worden om de thuisomgeving in kaart te brengen. Op basis van de uitkomsten van de screening, krijgt de gebruiker feedback over wat goed gaat en wat beter kan om de thuisomgeving zo te veranderen dat een adequate portiegrootte wordt gefaciliteerd. Tevens bevat het instrument oefeningen voor het maken van actie plannen om voorgenomen veranderingen daadwerkelijk in praktijk te brengen.