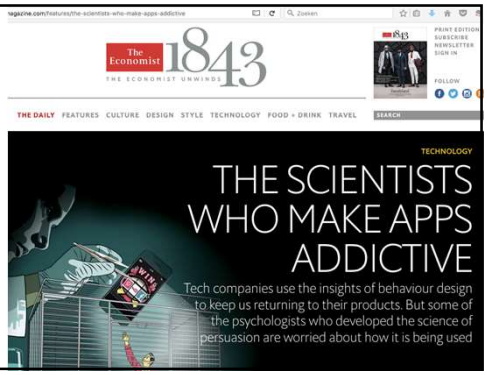
Gedragsbewust Eten

De wetenschap van beïnvloeding

SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

The Dark Wisdom



01 We hebben te maken met irrationele humans

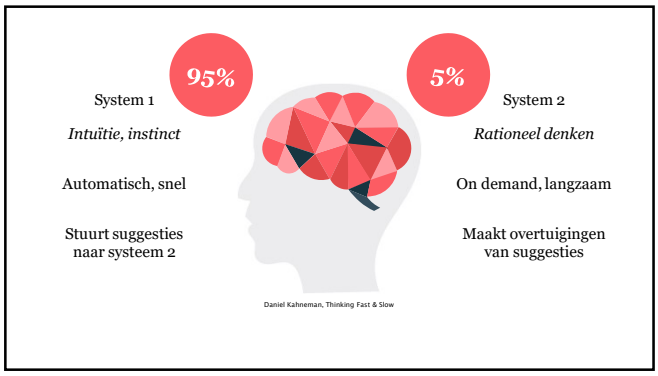


Table B2
Stimuli for Experiment 2

Chicken Marbella Sandwich

The Chicken Marbella Sandwich is a smoked chicken breast sandwich with sun dried-tomato mayonnaise, field greens, red onions, and tomatoes made to order on your favorite sandwich bread.

Green dominant

MARBELLA CHICKEN SANDWICH
Nutrition Facts
Serving Size 1 Sandwich
Amount per serving
Calories 690 Calories from Fat 240
% Daily Value *
Total Fat 26 g 40%
Saturated Fat 5.5 g 28%
Trans Fatty Acids 0 g
Cholesterol 60 mg 20%
Sodium 1,010 mg 42%
Carbohydrates 90 g 30%
Sugars 5 g
Protein 29 g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs

Red dominant

MARBELLA CHICKEN SANDWICH
Nutrition Facts
Serving Size 1 Sandwich
Amount per serving
Calories 690 Calories from Fat 240
% Daily Value *
Total Fat 26 g 40%
Saturated Fat 5.5 g 28%
Trans Fatty Acids 0 g
Cholesterol 60 mg 20%
Carbohydrates 90 g 30%
Sodium 1,010 mg 42%
Sugars 5 g
Protein 29 g
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs

Note. Product description, nutrition facts, and labels were produced by the authors. See the online article for the color version of this table.

SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

We werken met humans

Econs	Humans
SMART	BIASED
RATIONAL	IRRATIONAL
SELF-INTEREST	SOCIAL ANIMAL
UTILITARY	IMPULSIVE
ECONOMIC	LAZY
THOUGHT-OUT	SHORTCUTS

SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

Humans in corporates

Enron's Rank&Yank. Ontworpen voor Econs, gemanipuleerd door Humans

Econ beleid en perverse prikkels

Boetes voor bellen tijdens het rijden triggeren nog gevaarlijker rijgedrag

Eetgedrag ontwerpen voor humans

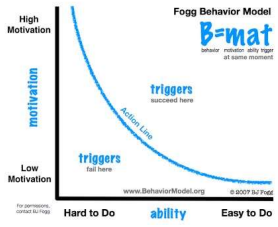
The Waste Paradox
Mensen kopen en bereiden eten om affectie te tonen.

Wat betekent dat voor ontwerpen van gezond eetgedrag?

We gaan er vanuit dat mensen heel bewust keuzes maken.
We leven in het rationele kader van gezond en ongezond.

Vanuit het human frame kom je tot heel andere en wellicht veel werkbaardere inzichten.

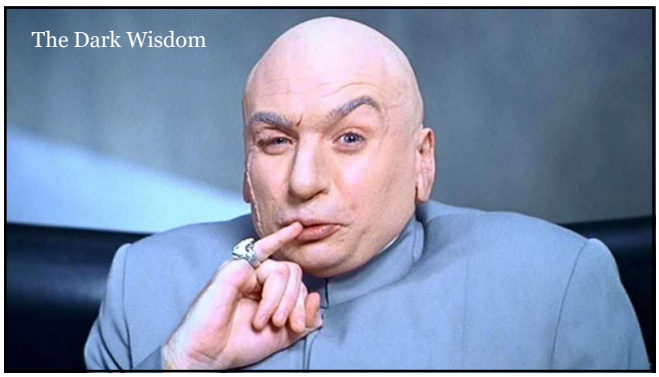
02 Gedrag wordt beïnvloed door drie factoren

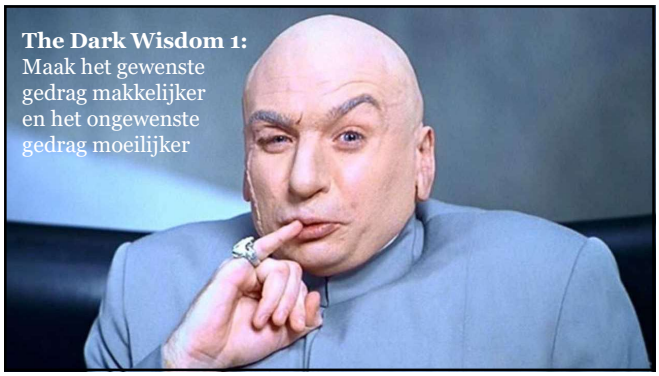


SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

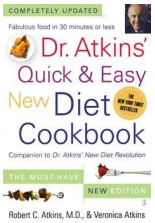
03 Beïnvloeding is het ontwerpen van keuzes (zodat systeem 1 kan toehappen zonder na te denken)





Als gedragsontwerper probeer je iemand onbewust de juiste keuzes te laten maken.

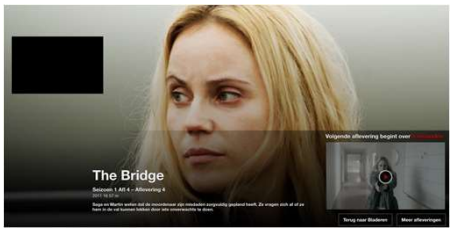
"Humans are to thinking as cats are to swimming – we can do it when we have to, but we'd much prefer not to."



Makkelijk te onthouden
is beter dan technisch compleet

Maak het extreem makkelijk om een gezonde keuze te maken

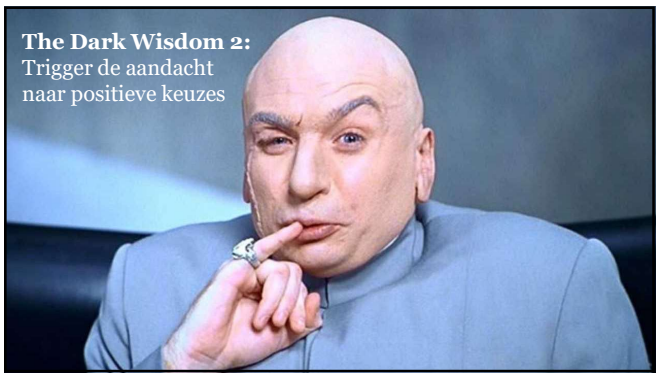
Denk na over default opties



Netflix is daar heel groot mee geworden

Lok een gezond eetgedrag uit, zodat je iemand kan helpen
om niet toe te geven aan verleiding wanneer motivatie dipt

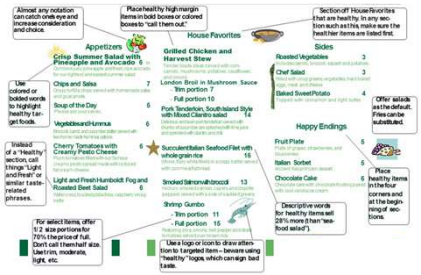
Lok een gezond eetgedrag uit, zodat je iemand kan helpen
om niet toe te geven aan verleiding wanneer motivatie dipt



Maak het extreem makkelijk om een gezonde keuze te maken

SUE AMSTERDAM

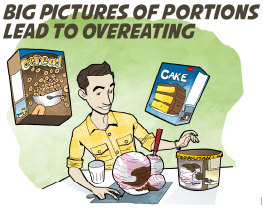
Behavioural Design Academy



SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

BIG PICTURES OF PORTIONS LEAD TO OVEREATING



SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

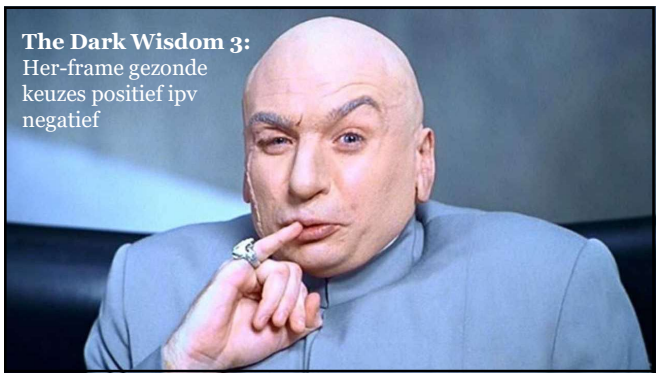
CLUTTERED KITCHENS MAKE YOU FAT

SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy

SUE AMSTERDAM

Behavioural Design Academy



Her-frame zoete keuzes als beloning

Examples of Tiny Habits

You craft Tiny Habits in this form:

After I [anchor], I will [new tiny behavior]

After I brush, I will floss one tooth
After I start my morning coffee, I will set out my vitamins
After I start the dishwasher, I will wipe one kitchen counter
After I walk in door from work, I will get out my gym clothes
After I sit down on the train, I will open my sketch notebook
After I hear a phone ring, I will exhale and relax for 3 seconds
After I put my head on my pillow, I will think of one good thing
After I arrive home, I will hang my keys by the door

Bda

41

04 Slotgedachtes

Alleen top-atleten hebben de discipline die nodig is om nee te zeggen aan verleiding. Laat ons dat gewoon accepteren.

Hoe werkt beïnvloeding? Abonneer je op onze wekelijkse nieuwsbrief op www.sueamsterdam.com/

Behavioural Design Academy

Het triggeren van gedrag is misschien wel het best bewaarde geheim voor het veranderen van eetgewoontes, zonder dat we persé al het eten gezond moeten maken

Lees blogs over gedragsontwerp op www.sueamsterdam.com/library

Behavioural Design Academy

Psychologische interventies die in principe niets kosten, kunnen een veel grotere impact hebben om gezond eetgedrag dan het veranderen van recepten en ingrediënten.

Vragen? tom@sueamsterdam.com

Behavioural Design Academy

Help als voedingsconsulent om mensen te helpen met het gewenst gedrag makkelijker en haalbaarder te maken.

Lees blogs over gedragsontwerp op www.sueamsterdam.com/library

Behavioural Design Academy

Verdiep je in de technieken en de wetenschap van beïnvloeding

Vragen? tom@sueamsterdam.com

Behavioural Design Academy

GET INSPIRED

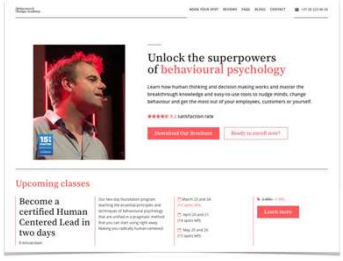
Subscribe to our popular bi-weekly mail on the art and science of influence

https://behaviouraldesignacademy.com/library/

GET SKILLED

Book a seat at the next two-day training to become a certified Behavioural Designer

www.behaviouraldesignacademy.com



SUE AMSTERDAM

Tom De Bruyne
tom@sueamsterdam.com
+31 (0)6 553 60 771
SUE Amsterdam
's-Gravenhekje 1a
1011 TG Amsterdam