

Stellingen
behorende bij het proefschrift

**“VETisnietVET, studies on the prevention of
excessive weight gain among adolescents”**

1. Met een advies-op-maat programma kan gezond voedingsgedrag bij jongeren bevorderd worden (*dit proefschrift*).
2. Een ondersteunende thuisomgeving kan bijdragen aan de effectiviteit van individuele gezondheidsbevorderende interventies voor jongeren (*dit proefschrift*).
3. De aanwezigheid van veel frisdrank in huis verlaagt de ervaren controle om minder frisdrank te drinken en verhoogt de inname. (*dit proefschrift*)
4. Het merendeel van de jongeren heeft een hoge motivatie om niet dikker te worden, maar slechts weinig jongeren ervaren een risico om dikker te worden (*dit proefschrift*).
5. Een goed gewaardeerde interventie betekent nog niet een effectieve interventie (*dit proefschrift*).
6. De opvatting dat een gezondheidsbevorderende interventie die slechts een deel van de bevolking bereikt of kleine effecten heeft niet nuttig is voor de publieke gezondheid is onjuist.
7. Een weloverwogen keuze is niet in alle gevallen beter dan een impulsief besluit. (*Timothy Wilson, 1991*)
8. Inhoud en wijze van informatievoorziening aan patiënten is van invloed op de behandeling en de kwaliteit van leven.
9. Om gezond gedrag van kinderen te bevorderen is ‘goed voorbeeld doet goed volgen’ belangrijker dan goed gedrag prediken.
10. Gevarieerde voeding tijdens de zwangerschap en de lactatieperiode dragen bij aan een bredere voedingsvoorkeur van kinderen. (*Menella, 2001*)
11. Waar het in de sport gaat om het winnen, gaat het in de muziek om het gelijke spel. (*F. Steennis, 1989*)

Nicole Ezendam
29 september 2011