

Smakelijke teksten ontleed

Een kritische discoursanalyse
van de weblogs
van Marijke Berkenpas
en Rens Kroes



Radboud Universiteit



Masterscriptie Fira Zorge

s4681444

Master Kunst- en Cultuurwetenschappen

Richting *Creative Industries*

Begeleider: dr. Liedeke Plate

Augustus 2017

Abstract

Buiten wetenschappelijke adviezen is er op weblogs een ongekeerde hoeveelheid niet-academische en soms zelfs onjuiste informatie over de relatie tussen gezondheid en leefstijl (met name voeding) te vinden. Het is daarom belangrijk dat bezoekers alert en kritisch kijken naar informatie. In dit onderzoek vergelijk ik tien online artikelen van *lifestyle*-expert Rens Kroes en diëtist Marijke Berkenpas van *I'm a Foodie* met elkaar. Het doel is om de lezer handvatten aan te reiken om de gekozen teksten beter te kunnen beoordelen. Met een discoursanalyse van de taalkundige Hilary Janks onderzoek ik verschillen in boodschap, autoriteit en communicatiemiddelen. Vervolgens zal ik kijken of de uitingen van Berkenpas en Kroes aansluiten bij eerder geïdentificeerde discourses. Door de maatschappelijke context van deze verzamelingen van ideeën te onderzoeken komen impliciete overtuigingen over de relatie tussen leefstijl en gezondheid aan het licht.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Inleiding	4
Hoofdstuk 2 Methodologie	10
2.1 Bronnenselectie	10
2.2 Introductie methodologie	12
2.3 Beschrijvende objectanalyse	14
2.4 Interpreterende procesanalyse	21
2.5 Uitleggende sociale analyse	22
Hoofdstuk 3 Beschrijvende objectanalyse	24
3.1 Introductie	24
3.2 Lexicalisatieprocessen	24
3.3 Transitiviteitspatronen	26
3.4 Actieve en passieve rollen	27
3.5 Nominalisatie	28
3.6 Stemmingen	28
3.7 Keuzes in polariteit en modaliteit	29
3.8 Informatiefocus	31
3.9 Visueel materiaal	32
Hoofdstuk 4 Uitleggende procesanalyse	35
4.1 Inleiding	35
4.2 Boodschap	35
4.3 Autoriteit	37
4.4 Visuele en tekstuele middelen	39
Hoofdstuk 5 Uitleggende sociale analyse	43
5.1 Introductie	43
5.2 Situationele context	43
5.3 Intertekstuele context	46
Hoofdstuk 6 Conclusie	51
Hoofdstuk 7 Reflectie	56
Literatuur	58
Bijlagen	65
1. Tabellen	65
2. Afbeeldingen	73
3. Beschrijvende objectanalyse Berkenpas	92
4. Beschrijvende objectanalyse Kroes	137

Hoofdstuk 1 Inleiding

Lifestyle en voeding in de wetenschap

Vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw hebben wetenschappers aandacht besteed aan de relatie tussen gezondheid en de leefstijl van individuen, voornamelijk met betrekking tot voeding (Pudde en Menotti). Vanuit een bètawetenschappelijk perspectief vormen vraagstukken over het effect van een bepaalde hoeveelheid aan voedingsstoffen op de gezondheid van de mens een belangrijk deel van het onderzoek naar voedsel (Gezondheidsraad 14). Biochemici Robert Alexander McCance en Elsie Widdowson publiceerden in 1940 de eerste editie van *The Composition of Food*, een veelgelezen overzicht van de chemische samenstelling van voedingsmiddelen. McCance en Widdowson stelden dat kennis over samenstelling essentieel is in elke kwantitatieve studie op het gebied van menselijke voeding en dieetbehandelingen (McCance en Widdowson).

Hoewel de samenstelling en uitwerking van voedingsstoffen een belangrijk rol spelen in de voedingswetenschap zijn dit niet de enige factoren die onderzocht worden. Onderzoekers buigen zich eveneens over de vragen waarom individuen voor bepaalde levensmiddelen kiezen en hoe deze beslissingen tot stand komen.

Voedingswetenschapper Carol Devine beveelt bijvoorbeeld een levenslopperspectief aan om gezondheidsverschillen tussen individuen en groepen in een maatschappij te verklaren (Devine 121). Bij het levenslopperspectief staat de invloed van de historische, sociale, tijds- en plaatsgebonden context op voedselkeuzes centraal. Volgens Devine hangt het menu van een gezin bijvoorbeeld sterk af van de leeftijd van de kinderen. Zo staat er vaker fastfood op tafel wanneer de kinderen druk zijn met buitenschoolse activiteiten en eten ouders vaker vis naarmate hun nageslacht opgroeit en het huis verlaat (Devine 122). Ook sociale en historische associaties met voedsel spelen een rol. Devine geeft bijvoorbeeld aan dat sociale normen een grotere rol kunnen spelen dan individuele karakteristieken bij (zware) alcoholconsumptie onder mannelijke arbeiders (Devine 124). Bij het levenslopperspectief wordt op deze manier gebruik gemaakt van benaderingen uit de alfa- en gammawetenschappen.

In de sociale- en cultuurwetenschappen wordt er voornamelijk onderzoek gedaan naar de percepties die men kan hebben van voedsel. Zo stelde de antropoloog Patricia Caplan: “Food is never ‘just food’ and its significance can never be purely nutritional” (Caplan 3). Volgens Caplan is de waarde van voeding dus niet beperkt tot de aanwezigheid van kwantitatief meetbare stoffen. Deze opvatting valt te herleiden tot het gedachtengoed van de structuralisten in de jaren zestig van de vorige eeuw. Antropoloog en etnograaf Claude Lévi-Strauss was een van de eersten binnen deze stroming die eten

een symbolische waarde toedichtte en daarmee in verband bracht met taal en cultuur (Gerhardt 7). Hij beschouwde voedsel als een cultureel systeem waarin smaak een sociaal gecontroleerd construct is (Lévi-Strauss 478). Volgens Lévi-Strauss krijgt voeding dus betekenis binnen een cultuur.

In de daarop volgende decennia kwam het identificeren van factoren zoals etniciteit en gender van de culturele beleving van voedsel op de academische agenda te staan. Een onderzoek naar Latino's, Afro-Amerikanen en Kaukasiërs in New York in 1999 liet zien dat etniciteit, hoewel de notie geassocieerd wordt met afkomst en regio, beschouwd moet worden als een complex proces in plaats van een verzameling van onveranderlijke kenmerken (Devine et al. 86; 91). Voedselkeuzes worden onder andere bepaald door idealen: diepgewortelde overtuigingen en verwachtingen die fungeren als richtlijnen, hoewel deze gaandeweg kunnen worden uitgedaagd en veranderd. Respondenten gaven bijvoorbeeld aan dat hun idealen soms contrasteerden met adviezen van gezondheidswerkers als ze om medische redenen gedwongen waren hun dieet aan te passen (Devine et al. 88).

In een onderzoek van socioloog Hannah Bradby werd eveneens aandacht besteed aan verschillende systemen waarbinnen gezonde etenswaren gedefinieerd worden. Bradby interviewde jonge vrouwen van Punjabi afkomst in Glasgow, Schotland. Deze vrouwen bepaalden de gezondheidswaarde van voedsel aan de hand van twee modellen; het reductionistische en het systemische model. Het reductionistische model is gestoeld op de visie van medische experts op de uitwerkingen van bestanddelen op specifieke delen van het lichaam. Het systemische model is gebaseerd op kennis van ouderen in de gemeenschap met betrekking tot de invloed van producten op de balans van het lichaam, afhankelijk van contextuele factoren zoals locatie, jaargetijde of levensfase (Bradby 215). Volgens Bradby sloten deze modellen elkaar niet uit. De vrouwen gebruikten de verschillen juist om tekortkomingen binnen de systemen aan te vullen (Bradby 232). Door het verband tussen etniciteit en voeding te onderzoeken wordt de wisselwerking tussen verschillende ideeën over gezond eten duidelijk.

Ook geslacht speelt een rol in het toekennen van betekenis aan voeding. Aan het einde van de jaren zeventig stelde psychoanalist Susie Orbach in haar zelfhelpboek *Fat is a Feminist Issue* dat compulsief eetgedrag voortkomt uit de nadruk op omvang en lichaamsbeeld in de maatschappij (Orbach 10). Hoewel mannen eveneens beïnvloed worden door deze druk zijn vrouwen volgens Orbach gevoeliger voor het ontwikkelen van obsessief eetgedrag omdat zij aan de ene kant vanuit een traditionele rol verantwoordelijk zijn voor de voedselvoorziening van hun gezin en aan de andere kant belaagd worden met beelden en adviezen over een gezond en gelukkig leven (Orbach 11).

De psychotherapeut Will Courtenay richt zich op het verschil in gezondheidsopvatting en gedrag tussen mannelijke en vrouwelijke studenten. Volgens Courtenay stonden de ondervraagde mannen ambivalent tegenover gezonde voedingspatronen omdat deze als onderdeel van een 'vrouwelijk' stereotype werden beschouwd. Vrouwelijkheid zou in verband gebracht worden met lichtheid en een fijngevoelige eetlust (Courtenay et al. 57-58). Courtenay stelde dat de sociaal geaccepteerde man niet geïnteresseerd is in gezondheid, gewicht, dieet en hygiëne (Courtenay et al. 10).

Echter, niet alle wetenschappers onderschrijven deze stereotypen. Klinisch psycholoog Jane Wardle concludeerde in haar onderzoek naar genderverschillen dat de scores in overtuigingen van de rol van voedsel bij gezondheid tussen mannen en vrouwen te dicht bij elkaar lagen om de eerder genoemde stereotypen in stand te houden (Wardle et al. 113). Wardle onderzocht verschillen in consumptiekeuzes en ideeën over gezondheid tussen jonge, hoogopgeleide mannen en vrouwen. Wel stelde de psycholoog dat vrouwen meer aandacht besteden aan gewichtsbeheersing en dat zij voedsel een grotere rol toebedelen in een gezonde levensstijl (Wardle et al. 107). Stereotypen en impliciete denkbeelden hebben wel invloed op de vorming van gezondheidsdiscoursen. Discoursen zijn systemen van taal en gedragingen rondom een onderwerp, waarbinnen betekenis en waarden geconstrueerd worden (Ristovski-Slijepcevic 168). Ze kunnen beschouwd worden als een geheel van samenhangende opvattingen en praktijken. Discoursen zijn gebonden aan tijd en context, waardoor ze constant in verandering zijn. Discoursen komen onder andere tot uiting in berichtgeving door de media.

Een voorbeeld is te vinden in een onderzoek naar het verschil in taalgebruik bij de tijdschriften *Men's Health* en *Women's Health* van antropologen Jane Fuller, Janelle Briggs en Laurel Dillon-Sumner. Volgens de auteurs zijn fitheid, gespierdheid en zelfdiscipline kernbegrippen in de artikelen in *Men's Health*. Bij vrouwen ligt de nadruk op dunheid, een goede verzorging en het controleren van emoties (Fuller et al. 262). Uit een kritische discoursanalyse maakten de wetenschappers op dat het beeld van gezondheid bij mannen gericht is op het bevorderen van fysieke prestaties en dat bij vrouwen het bereiken van uiterlijke kenmerken zoals slankheid en aantrekkelijkheid centraal staat (Fuller et al. 277-8). De wetenschappers concludeerden dus dat normatieve genderrollen een rol spelen in de constructie van gezondheidsdiscoursen.

Lifestyle en voeding in de Nederlandse media

De taalkundige Catherine Diedrich signaleerde dat publieke discoursen overheerst worden door discussies over gezonde eetpatronen en trends op het gebied van diëten

(Diedrich 10). Een gezonde leefstijl wordt gevormd door bepaalde voedings- en gedrag patronen. Welke patronen dit precies zouden zijn is ook in Nederland het onderwerp van publieke discussies. Eind 2016 veroorzaakte een artikel in het *NRC* over de adviezen van diëtisten Tessa Moorman en Merel von Carlsberg van het blog *The Green Happiness* een storm aan reacties. Von Carlsberg en Moorman promoten een plantaardig, gluten- en sojavrij dieet waarbij vooral gelet moet worden op de juiste combinaties van etenswaren (Koelewijn 2016). *The Green Happiness* werd verweten het “zoveelste dieetsucces dat drijft op de angst voor normale voeding” te zijn (Van Santen). Culinair journalist Karin Luiten stelde dat “wij in Nederland totaal de weg kwijt zijn over wat gezond eten is” (Luiten). Deze kritiek komt voort uit het feit dat, in de ogen van Van Santen en Luiten, de radicale adviezen van *The Green Happiness* onvoldoende op wetenschappelijke bewijs gestoeld zijn.

Natuurvoedingsdeskundige en klinisch epidemioloog Liesbeth Oerlemans diende bij de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten (NVD) een klacht in over de inhoud van de voedingsadviezen en “het gebrek aan warenkennis” van Moorman en Von Carlsberg (Oerlemans). Volgens beleidsadviseur Wineke Remijnse is dit de eerste keer dat diëtisten zulke afwijkende adviezen geven en dat daar zoveel media-aandacht voor is. Eerder hielden vooral ‘lifestyle-experts’ die niet waren aangesloten bij een beroepsvereniging zich bezig met voedseltrends (Remie en Vasterman).

In deze discussie komt het verschil tussen diëtisten en *lifestyle*-experts duidelijk naar voren. Een diëtist moet een erkende opleiding afgerond hebben en geregistreerd staan in het Kwaliteitsregister Paramedici. Ieder individu kan zichzelf echter profileren als *lifestyle*-expert. Via een online blog of profiel kunnen deze *influencers* een groot publiek bereiken. Vandaag de dag is het internet een bron geworden waar consumenten op zoek gaan naar gezondheidsinformatie (Ristovski-Slijepcevic et al. 168). Educatiespecialiste Jennifer Banas stelde in 2008 dat steeds meer Amerikanen online zochten naar gezondheidsadviezen in plaats van een specialist te raadplegen. Vooral jongvolwassenen die opgegroeid zijn met de moderne technologie en voor het eerst verantwoordelijk zijn voor hun eigen welzijn maken gebruik van online bronnen (Banas 228-229).

Het is niet bekend wat de huidige situatie in Nederland is. Wel signaleerde het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) in 2010 uit een representatieve steekproef van het Consumentenpanel Gezondheidszorg dat een derde tot een kwart van de respondenten hun leefstijl had aangepast en “vitamines, mineralen of kruiden te hebben gebruikt op basis van de op internet gevonden informatie” (Brabers et al. 359). Wat voor soort adviezen dit betrof en waar de informatie vandaan kwam werd niet vermeld in het onderzoek. *Lifestyle*-experts bieden consumenten makkelijk vindbare online informatie aan. Zij kunnen zich immers richten op hun zichtbaarheid,

terwijl diëtisten hun beroep uit moeten oefenen om hun kwalificaties te behouden (Remie en Vasteman).

Onderzoek

In dit onderzoek zal gekeken worden naar verschillen tussen de online boodschap van een *lifestyle*-expert en een diëtist in Nederland. Op internet zijn deze verschillende teksten over voeding voor iedereen gratis toegankelijk. Het is dus belangrijk dat de lezer een kritisch standpunt inneemt tegenover weblogs. Het doel van dit onderzoek is om de lezer handvatten aan te reiken om de gekozen weblogs beter te kunnen beoordelen. Zo zullen de doelen van de auteurs, de boodschap en de communicatiemiddelen zoals schrijfstijl en beelden systematisch worden ontleed. Daarna zal de uitkomst in een maatschappelijke context worden geplaatst om duidelijk te maken hoe deze verschillen zijn ontstaan. Op deze manier kunnen lezers de onderzochte onderdelen en de context waaruit zij voorkomen beoordelen. In dit onderzoek zal de inhoud van de adviezen niet worden getoetst.

Eén van de bekendste *lifestyle*-experts van Nederland is Rens Kroes, een blogger die haar tijdens werk bij een obesitaskliniek in 2012 een eigen website opzette. Kroes deelt haar leefstijl met haar lezers onder het motto “a healthy and happy lifestyle” (“About”). Via sociale media zoals Instagram en Facebook verwijst ze haar ruim driehonderdvijftigduizend volgers door naar blogposts op haar website.

Klinisch diëtist en voedingswetenschapper Marijke Berkenpas richtte in 2013 de blog *I'm a Foodie* op om juist een wetenschappelijk onderbouwd geluid te laten horen tegen voedseltrends. Samen met een team van diëtisten en voedingswetenschappers wil ze lezers bewust maken van onjuiste claims van de levensmiddelen- en gezondheidsindustrie (*I'm a Foodie*, “Onze missie”). Ze baseren zich hierbij op wetenschappelijk onderzoek en de adviezen van de Gezondheidsraad, een onafhankelijk adviesorgaan van de Rijksoverheid. Op het gebied van sociale media zijn de auteurs van *I'm a Foodie* het actiefst op Facebook; de pagina heeft meer dan twintigduizend volgers.

Ik heb deze weblog van Kroes gekozen omdat de auteur een duidelijk voorbeeld is van een *lifestyle*-expert; ze is niet aangesloten bij een beroepsvereniging en geeft in haar slogan aan zich op een gezonde leefstijl te richten. Daartegenover zet ik Berkenpas, die zich als diëtist en blogger actief afzet tegen claims die niet wetenschappelijk onderbouwd zijn. De hoofdvraag van mijn onderzoek is ‘wat zijn de verschillen in boodschap, autoriteit en communicatiemiddelen bij de blogposts van Marijke Berkenpas en Rens Kroes?’. Mijn hypothese is dat Kroes vooral schrijft over kortetermijn resultaten, terwijl Berkenpas zich specifiek richt op aandoeningen op lange termijn. Ook verwacht ik dat Berkenpas haar informatie onderbouwt met wetenschappelijke bronnen en dat Kroes

dit niet of nauwelijks zal doen. Ten slotte denk ik dat de communicatiemiddelen zullen aansluiten op de boodschap van de auteurs. Zo zal Berkenpas zich waarschijnlijk van meer wetenschappelijk taalgebruik bedienen en verwacht ik dat Kroes een informelere schrijfstijl zal hebben. Vervolgens zullen deze verschillen in een maatschappelijke context worden geplaatst door te kijken hoe de blogs aansluiten bij eerder gesignaleerde discoursen op het gebied van de verhouding tussen leefstijl en gezondheid.

De hoofdvraag zal worden onderzocht door middel van de kritische discoursanalyse van linguïst Hilary Janks, gebaseerd op een driedelig model van de taalkundige Norman Fairclough. In de eerste fase, de beschrijvende objectanalyse, worden de blogposts ontleed. Voor het interpreteren van de data bij de volgende fase, de interpreterende procesanalyse, heb ik drie deelvragen opgesteld: 'wat is de boodschap van Berkenpas en Kroes?', 'waar is de autoriteit van de bloggers op gebaseerd?', en 'van welke tekstuele en visuele middelen maken de schrijvers gebruik om hun boodschap uit te dragen?'. Daarnaast onderzoek ik wat het beoogde publiek van de schrijvers is en welke lezers zij ook daadwerkelijk bereiken. In de derde fase, de uitleggende sociale analyse, zet ik de maatschappelijke context uiteen waarbinnen de teksten zijn ontstaan. Ook kijk ik welke impliciete ideeën in de vorm van eerder gesignaleerde ideeën op het gebied van gezondheid terugkomen in de artikelen van Berkenpas en Kroes.

Hoofdstuk 2 Methodologie

2.1 Bronnenselectie

Berkenpas

Berkenpas richtte in 2013 de website *I'm a Foodie* op om consumenten duidelijke informatie op het gebied van een gezonde leefstijl te verschaffen (*I'm a Foodie*, “Onze missie”). Tegenwoordig hebben achttien diëtisten en wetenschappers zich aangesloten bij het platform. De bloggers worden voorgesteld op de teampagina met een overzicht van hun specialisaties. Op de teampagina wordt doorgelinkt naar uitgebreide introductieteksten van de schrijvers. Hoewel meerdere auteurs op het platform publiceren heb ik ervoor gekozen om alleen artikelen van de oprichtster Marijke Berkenpas onder de loep te nemen. Op deze manier kan ik dieper ingaan op verbanden en overeenkomsten tussen artikelen door de jaren heen.

Het team van *I'm a Foodie* geeft op de website uitgebreid informatie over de manier waarop zij inkomsten genereren. Alle bloggers zijn naast hun betrokkenheid bij *I'm a Foodie* (parttime) werkzaam in hun vakgebied. Daarnaast biedt het team voedingsadvies en consultancy aan, zijn ze in te huren voor congressen en evenementen en schrijven ze inhoudelijke content voor opdrachtgevers. Ook zijn ze bezig met het ontwikkelen van een online leermethode, hebben ze een WhatsApp de Diëtist spreekuur geïntroduceerd en hebben enkele leden samen het boek *Eet als een expert* uitgegeven (*I'm a Foodie*, “Wat we doen”). Het tweede boek, *Eet als een atleet*, staat voor oktober 2017 op de planning. In de lay-out onderaan de blogposts wordt reclame gemaakt voor het boek en doorverwezen naar online verkooppunten. De website heeft tevens een webshop waarin infographics, *Eet als een expert*, *totebags* en de recentelijk uitgebrachte *I'm a Foodie* granola worden verkocht.

Berkenpas vermeldt expliciet geen samenwerkingen aan te gaan met derde partijen voor advertenties en advertorials, wat mogelijk wordt gemaakt door de verkoop van de producten in de webshop (*I'm a Foodie*, “Shop”). Op deze manier werkt *I'm a Foodie* niet samen met de voedingsindustrie en kan zodoende naar eigen zeggen objectief blijven ten aanzien van de inhoud (Berkenpas, “Behind the scenes”). Wel raadt het team bepaalde producten aan. Zo staat het boek *Wat is nu gezond?* van emeritus hoogleraar Voedingsleer Martijn Katan standaard in de lay-out naast de artikelen. Ook plaatst het team geregeld boekreviews en bespreken de auteurs bijvoorbeeld initiatieven die voedselverspilling tegengaan. Voorbeelden hiervan zijn de app ResQ waarmee gebruikers restvoedsel van horecagelegenheden kunnen bestellen en Kromkommer, een bedrijf dat consumenten bewust wil maken van de verspilling van misvormde groenten

(Berkenpas, “Nieuw initiatief”; “Kromkommer”).

Om de verbanden tussen de blogteksten van Berkenpas en Kroes te kunnen onderzoeken heb ik naast de persoonlijke introductiepagina's artikelen uit 2013, 2014, 2015 en 2016 geselecteerd. Het doorslaggevende criterium was dat de auteur uitspraken deed over de relatie tussen leefstijl en gezondheid.

Als eerste heb ik de persoonlijke introductie van Berkenpas onderzocht. Hierin schrijft ze over haar opleiding, baan en de oprichting van *I'm a Foodie* (“Marijke Berkenpas”). Voor de blog van 2013 heb ik gekozen voor een artikel over de gezondheidswaarde van bruin brood (Berkenpas, “Feit of fabel”). Deze publicatie is de eerste in de serie *Feit of fabel*, een vijftal blogposts waarin het team van *I'm a Foodie* voedingsmythen aan de kaak stelt. Uit 2014 heb ik gekozen voor de tekst *Healthy Food Swap: bak gezonder met banaan ipv boter en geraffineerde suiker* omdat Berkenpas in dit artikel een duidelijk standpunt inneemt tegenover bepaalde voedingsmiddelen en hier een advies op baseert. Uit het jaar 2015 staat de blogpost over de samenstelling van Himalayazout centraal. *I'm a Foodie* heeft via een crowdfundingactie geld ingezameld om Himalayazout naar een voedingslaboratorium te sturen (“Labtest de uitslag”). Op basis van de uitslag en aanvullend onderzoek geeft Berkenpas advies over het gebruik van verschillende soorten zout. Dit artikel heeft op de website tot vele reacties en discussies geleid. De reacties van lezers worden bij de interpreterende procesanalyse besproken maar zijn geen onderdeel van de discoursanalyse omdat ik mij richt op de uitingen van Berkenpas. Uit 2016 heb ik een recept voor lijnzaadcrackers uit het programma *Hoe word ik 100* gekozen. Naast het recept geeft Berkenpas informatie en advies over plantengifstoffen (“Hoe word ik 100”).

Kroes

Zoals eerder genoemd begon Kroes enkele jaren geleden met het delen van recepten en ervaringen op een weblog. Hoewel de meeste artikelen van Kroes over voeding gaan schrijft ze ook over sport, schoonheidsproducten, mode, reizen en duurzaamheid. Haar blogposts zijn beschikbaar in het Nederlands en in het Engels. Recentelijk is Kroes ook begonnen met *vloggen*, bloggen in videovorm. In de loop der jaren heeft ze haar merk uitgebouwd tot het bedrijf Rens Kroes Media met onder anderen een assistent en stagiair(e)s (“Stagiaire gezocht!”). Kroes noemt haar collega's vooral in blogposts en op social media; op haar weblog staat geen overzichtspagina van het team. De website is voornamelijk gericht op Kroes en er wordt geen informatie gegeven over de kwalificaties van haar collega's.

Kroes profileert zich uitdrukkelijk niet als medisch adviseur; onderaan iedere pagina wordt verwezen naar een disclaimer waarin de auteur verklaard slechts algemene

adviezen te geven voor een “gezonder en gelukkig leven” (“Disclaimer”). Daarnaast aanvaardt Kroes geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuiste informatie of opgelopen schade.

In totaal heeft Kroes vier kookboeken uitgegeven die, naast in de boekwinkel, via links in de standaard lay-out en via de blogpost *Boeken* te koop zijn. In vergelijking met de website van *I’m a Foodie* staat minder duidelijk aangegeven waar Kroes haar overige inkomsten vandaan haalt. Via het contactformulier laat Kroes weten open te staan voor lezingen, presentatie en interviews (“Contact”). Een assistent liet in 2016 aan *Trouw* weten dat Kroes op dat moment geen samenwerkingsverband had met commerciële partijen (Belgers). Er staat echter geen verklaring op de website. In de blogpost *Face cleanse!* wordt doorgelinkt naar de website van een cosmeticamerk. Daarnaast worden in het artikel *Power-kitchen equipment* merknamen genoemd en doorverwezen naar de verkooppunten van een mixer en stekkerblok. Op verschillende plaatsen op de website staan links naar dit artikel, zoals in de standaard lay-out aan de rechterkant van artikelen en onder de *frequently asked questions*. Het is niet duidelijk of hier sprake is van gesponsorde inhoud.

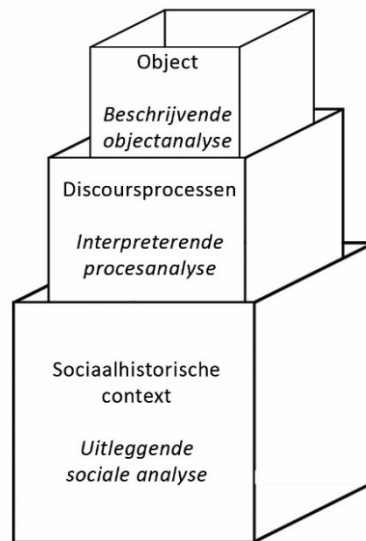
Op de website van Kroes is een sectie met algemene blogposts en een sectie met recepten te vinden, hoewel sommige algemene artikelen ook recepten bevatten. De gekozen publicaties zijn geselecteerd uit de algemene blogs omdat Kroes bij deze artikelen meer achtergrondinformatie geeft. De eerste blog is een persoonlijke introductietekst van Kroes waarin zij haar visie op een gezonde leefstijl uiteenzet (“About”). Uit 2013 heb ik gekozen voor *Natuurlijk zoet*, een artikel waarin Kroes de rol van geraffineerde suikers en natuurlijke suikers in een gezonde leefstijl bespreekt. In het artikel uit 2014 gaat Kroes in op haar ervaringen met voeding bij het tegengaan van stress. De blogpost van 2015 gaat over *Powerfood*, een term die centraal staat in de visie van de auteur. Uit 2016 had ik gekozen voor de tekst *Healthy On the Go... in 5 Steps* met tips voor het volhouden van een gezonde leefstijl tijdens drukke periodes. Het artikel bleek echter een bewerking te zijn van een interview met Eve Tomaszewski voor de website *The Goaldiggers Club*. Omdat de manier waarop de auteurs hun boodschap via hun schrijfstijl overbrengen een belangrijk onderdeel is van dit onderzoek heb ik *Healthy On the Go... in 5 Steps* vervangen door *Face cleanse!*, een blogpost waarin Kroes ingaat op de rol van voeding en andere factoren bij een gezonde huid.

2.2 Introductie methodologie

In dit onderzoek maak ik gebruik van een kritische discoursanalyse gebaseerd op de methode van de taalkundige Hilary Janks. De term ‘discours’ of ‘vertoog’ is geen eenduidig begrip. De socioloog Gabe Mythen definieert discourses als verzamelingen van

ideeën, overtuigingen en praktijken die manieren bieden om kennis te presenteren (Mythen 167). Janks beschrijft discoursen als de “habits of speaking, thinking, valuing and doing that we embody” (Janks et al. 3). Deze opvatting komt overeen met de veelgebruikte uitleg van de filosoof Michiel Foucault. Foucault stelt dat sociale relaties geordend en genaturaliseerd worden door taal in de vorm van discoursen (Alvesson en Kärreman 1127-8). Ook Janks ziet taal als een sociale uiting, waarbij bestaande relaties in een specifieke historische context worden bevestigd of betwist (“Critical Discourse Analysis” 329). Met behulp van de kritische discoursanalyse kunnen zowel zichtbare als onzichtbare structuren van macht, overheersing en controle in taal worden bestudeerd (Wodak 1). Volgens taalkundigen Robert Kaplan en William Grabe vormt de hermeneutiek, de studie naar de interpretatie van teksten, de indirecte basis voor de discoursanalyse. De analyse werd vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw als een apart gebied binnen de linguïstiek behandeld (Kaplan en Grabe 192).

Janks baseert haar methodologie op het model van de taalkundige Norman Fairclough, aangevuld met grammaticale elementen van de linguïst Michael Halliday. Faircloughs model bestaat uit drie dimensies; het object van analyse, de discoursprocessen waarbinnen het object zowel wordt geproduceerd als ontvangen en de sociaalhistorische context waarin deze processen plaatsvinden (Janks, *Literacy and Power* 95). Het onderzoeken van elk van deze dimensies vergt een andere benadering. Fairclough gebruikt een objectanalyse om het object te beschrijven, een procesanalyse om de processen te interpreteren en een sociale analyse om de sociaalhistorische context uit te leggen (Janks, “Critical Discourse Analysis” 329). Janks visualiseert deze dimensies als driedimensionale dozen (zie figuur 1) die in elkaar passen doordat de drie met elkaar verweven zijn en de onderzoeker gaandeweg kan wisselen tussen verschillende typen analyse (Janks, “Critical Discourse Analysis” 330). De methode die ik hanteer is een combinatie van Janks’ richtlijnen in de publicaties *Doing Critical Literacy* (2014), *Literacy and Power* (2014) en “Critical Discourse Analysis as a Research Tool” (1997).



Figuur 1. De drie dimensies van Faircloughs model. Bron: Hilary Janks. "Critical Discourse Analysis as a Research Tool." *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, jaargang 18, volgnummer 3, 1997, blz. 330.

2.3 Beschrijvende objectanalyse

Tekstuele analyse

Voor Janks zijn teksten manifestaties van (meerdere) discoursen (Janks, *Literacy and Power* 55). Deze teksten kunnen bestaan uit gesproken of geschreven taal, maar ook uit visuele of muzikale uitingen. Teksten kunnen nooit als neutraal worden beschouwd omdat ze gedeeltelijke representaties van de werkelijkheid zijn en de lezer aanmoedigen de wereld op een bepaalde manier te bekijken (Janks, *Literacy and Power* 2; 61). Bij het uitvoeren van een kritische discoursanalyse is het daarom belangrijk dat de onderzoeker een balans vindt tussen identificatie en vervreemding. Als het publiek zich identificeert met een tekst zonder een gezonde dosis vervreemding zullen de door de tekst uitgedragen opvattingen de overhand krijgen over het standpunt van de lezer. Echter, met alleen vervreemding sluit de lezer zich volledig af voor de visie van de auteur (Janks, "Critical Discourse Analysis" 331).

Janks beschrijft in haar publicaties zowel gereedschappen voor tekstuele als voor visuele analyse. In het onderzoek naar de platformen van Rens Kroes en Marijke Berkenpas zal gekeken worden naar de visuele en tekstuele opbouw van de tien blogposts en de lay-out. De lay-out is het deel van de website dat op iedere pagina in vaste vorm terugkomt, terwijl bij een blogpost de tekst, afbeeldingen en reacties iedere keer verschillen.

Allereerst zal ik Janks' tekstuele analyse bespreken. Deze analyse bestaat uit negen elementen, gebaseerd op de grammaticale bronnen van Halliday (Janks, "Critical Discourse Analysis" 335). Het eerste element is het analyseren van de processen van lexicalisatie. Onder deze processen vallen lexicalisatie, over-lexicalisatie, re-lexicalisatie, lexicale cohesie, het gebruik van metaforen en het gebruik van eufemismen. Lexicalisatie draait om de woordkeuze van de schrijver om fenomenen of onderwerpen te beschrijven (Janks et al. 72). De promotieafdeling van het Amerikaanse bedrijf *Weight Watchers* besloot bijvoorbeeld in 2015 om het woord 'dieet' uit hun vocabulaire te halen omdat hun klanten het associeerde met een eetpatroon bestaande uit rauwe groenten en water (Business Insider).

Naast het vermijden van woorden let ik ook op het gebruik van eufemismen; het gebruik van positieve benamingen om negatieve associaties te verhullen. Een voorbeeld van een eufemisme is de term 'detoxen' (ontgiften) voor praktijken die vaak neerkomen op (rigoureuze) vasten. De bedoeling van een detoxkuur is om gifstoffen uit het lichaam te verwijderen. In een milde vorm betekent een ontgiftingskuur het vermijden van bepaalde etenswaren zoals vlees en suiker. Bij rigoureuze kuren worden bijvoorbeeld alle maaltijden vervangen door groenten- en vruchtensappen of worden de organen 'schoongespoeld' met klei of kalk. Het voedingscentrum waarschuwt voor de mogelijke nadelige effecten van deze methoden (Voedingscentrum). Bij de lexicalisatieprocessen kijk ik ook welke woorden vaak terugkeren, welke synoniemen de online artikelen bevatten en of de auteur gebruik maakt van metaforen.

Ten tweede element noemt Janks patronen van transitiviteit. "Transitivity specifies the different types of processes that are recognised in the language and the structures by which they are expressed." (Janks, "Critical Discourse Analysis" 336). Volgens Halliday signaleren transitiviteitspatronen processen in een tekst. Onder transitiviteitspatronen vallen materiële, verbale, mentale, relationele, existentiële en gedragsprocessen. Materiële processen zijn van toepassing op fysieke acties zoals eten, koken of fietsen. Gedragsprocessen zijn ook fysieke acties maar beperken zich tot menselijk gedrag zoals lachen of huilen. Verbale processen zoals vertellen en beargumenteren zijn specifiek gericht op verbale uitingen. Mentale patronen zoals denken en voelen spelen zich juist niet buiten het lichaam af. Relationele processen geven aan dat iets *is*, bijvoorbeeld in de zin 'ik ben een deskundige op het gebied van voeding'. Als laatste signaleren existentiële processen een situatie waar geen actor bij betrokken is, zoals 'rode paprika bevat vezels en vitamine C'. In een transitiviteitsanalyse worden de processen van alle werkwoorden en de daaruit volgende patronen geïdentificeerd. In principe hebben deze processen evenveel waarde; mentale processen zijn bijvoorbeeld niet ondergeschikt aan verbale processen (Janks, "Critical Discourse Analysis" 337). De patronen die uit de analyse volgen geven inzicht in machtsverhoudingen tussen actoren in een tekst.

Janks' derde element is het gebruik van de actieve of passieve vorm. In het algemeen hebben actieve actoren meer macht en zelfbeschikking dan passieve actoren (Janks et al. 78). Ook bestaat het risico dat de zelfbeschikking van passieve actoren volledig verdwijnt (Janks, *Literacy and Power* 74). Janks geeft een voorbeeld aan de hand van een taaldiscours rondom de menselijke voortplanting. In het artikel *Egg and Sperm Race – Who Is the Winner?* bespreekt journalist Rob Stepney actieve en passieve rollen in de beschrijving van het moment van bevruchting. De spermacel wordt traditioneel voorgesteld als de actieve actor; de eicel wacht passief tot de spermacel is doorgedrongen (Janks et al. 79). Doordat de cel geen actieve rol speelt in de bevruchting verliest zij haar zelfbeschikking; op deze manier is de bevruchting iets dat de eicel overkomt. De verdeling van actieve en passieve vormen zijn eveneens indicatoren voor machtsposities.

Het vierde element van nominalisatie houdt in dat de auteur werkwoorden verandert in zelfstandig naamwoorden. Zo komt de focus op het eindresultaat te liggen in plaats van op de actie zelf. In tegenstelling tot zelfstandig naamwoorden hebben werkwoorden een onderwerp, tijd en modaliteit. Door werkwoorden te nominaliseren lijkt het alsof er geen invloed meer uitgeoefend kan worden op het beschreven subject of situatie (Janks et al. 73). Een voorbeeld hiervan is het verschil tussen 'de dokter beval aan dagelijks twee stuks fruit te eten' en 'de dagelijks aanbevolen hoeveelheid fruit is twee stuks'. In eerste zin is het duidelijk van wie het advies afkomstig is en wordt er een grove tijdsindicatie gegeven door het werkwoord in de verleden tijd, wat de lezer de mogelijkheid geeft de actie te beoordelen. Uit de tweede zin valt niet op te maken door wie en wanneer dit advies gegeven is, waardoor het niet duidelijk is waar de informatie vandaan komt.

Het vijfde element is 'stemming'. Door gebruik te maken van stemmingen zorgt de auteur dat de lezer een bepaalde houding aanneemt tegenover de tekst. Halliday identificeert vier stemmingen: Een vraag, een bevel, een verklaring en een aanbod. Janks signaleert dat de keuze bepaalt welke partij iets van de ander nodig heeft, wat verschillen in macht en toegang tot informatie kan onthullen (Janks et al. 71). Bij een vraag wordt verondersteld dat de lezer een antwoord heeft. Bij een bevel eigent de auteur zich de autoriteit toe om anderen instructies te geven. Bij een verklaring wordt verondersteld dat de lezer informatie nodig heeft en bij een aanbod krijgt de lezer iets aangeboden, bijvoorbeeld informatie, goederen of diensten. Natuurlijk staat het de lezer vrij om deze standpunten te accepteren of te negeren (Janks et al. 77).

Als zesde element pleit Janks voor patronen van modaliteit en polariteit om de presentatie van informatie te bestuderen. Bij polariteit noemt Janks een bevestiging 'positieve polariteit' en een ontkenning 'negatieve polariteit' (Janks, *Literacy and Power* 75). Zo geldt bijvoorbeeld 'een appel is gezond' als positieve polariteit en 'roken is niet

gezond' als negatieve polariteit. Bij modaliteit zal ik kijken hoe de auteur informatie introduceert aan de lezer. Woorden als 'waarschijnlijk' en 'soms' geven onzekerheid aan, terwijl 'altijd' en 'vastbesloten' geassocieerd worden met zekerheid en autoriteit (Janks et al. 80). Ook grammaticale tijden en lidwoorden vallen onder patronen van modaliteit. Volgens Janks wordt tijd gebruikt om uit te drukken hoe definitief gebeurtenissen zijn. Absolute waarheden worden bijvoorbeeld vaak geschreven in de tegenwoordige tijd (Janks et al. 75). De lidwoorden 'het' en 'de' verwijzen naar eerder genoemde objecten of zaken waar de lezer bekend mee zou moeten zijn, waardoor aannames ontmaskerd kunnen worden. Als een auteur de combinatie 'het advies' gebruikt wordt er verwezen naar een specifiek advies, terwijl 'een advies' één van de velen kan betekenen.

Het zevende element is de thematische en rhematische structuur van zinsdelen. Halliday noemt de woorden vóór het werkwoord het 'thema'. Volgens Janks is het thema de plek waar ideeën geïntroduceerd worden omdat auteurs geneigd zijn met hun meest urgente gedachte te beginnen (Janks et al. 81). Deze ideeën kunnen echter ook op de achtergrond geplaatst worden. Halliday noemt de woorden aan het einde van een zinsdeel het 'rhema'. Janks stelt dat dit deel vaak nieuwe informatie bevat. Bij het bekijken van een gehele tekst, in een taal die van links naar rechts gelezen wordt, moet er vooral gelet worden op de linkerbovenhoek en rechteronderhoek omdat hier belangrijke informatie gevonden kan worden (Janks, *Literacy and Power* 75).

Als achtste element bespreekt Janks de informatiefocus. Onder de informatiefocus valt het gebruik van citaties, aanhalingstekens en de volgorde van informatie. Janks noemt letterlijk overgenomen uitspraken 'directe citaties', terwijl parafraseren geldt als 'indirect citeren'. Hierbij moet gelet worden op de werkwoorden die de auteur gebruikt om de uitspraak te introduceren. Het gebruik van 'concluderen' geeft meer zekerheid dan bijvoorbeeld 'veronderstellen'. Ook vindt Janks het belangrijk om te registreren wie er wel of niet aan het woord komt en of de uitspraken uit hun verband zijn getrokken. Door middel van enkele aanhalingstekens kan de auteur zich distantiëren van woorden en concepten. Als laatste is ook de volgorde van (geciteerde) informatie belangrijk voor de overredingskracht van een argumentatie (Janks, *Literacy and Power* 75).

Als negende en laatste element kijkt Janks naar hoe de auteur de oorzaak-gevolg relaties in een tekst construeert, bijvoorbeeld door het gebruik van voegwoorden. De volgorde van de informatie en de causale verbanden structureren de logica van een argumentatie.

Aanpassingen tekstuele analyse

Om de methodologie van Janks beter aan te laten sluiten op de blogposts van Berkenpas en Kroes heb ik enkele aanpassingen gemaakt. Online artikelen hebben bijvoorbeeld opties die niet van toepassing zijn op geprinte teksten, zoals de mogelijkheid tot het plaatsen van hyperlinks en video's. Bij de lexicalisatieprocessen heb ik niet alleen gelet op woordkeuze maar ook op vormen van tekstmaak zoals cursivering. Via deze opmaak geven de auteurs signalen door aan het publiek. Daarnaast noemt Janks metaforen als onderdeel van de lexicalisatieprocessen. Ik heb deze categorie uitgebreid om beeldspraak in het algemeen te kunnen analyseren. Zo bekijk ik bijvoorbeeld ook spreekwoorden en gezegden.

Bij de transitiviteitspatronen heb ik gekozen de zinnen met 'ik' en 'wij' als onderwerp te analyseren. Janks identificeert materiële, verbale, mentale, relationele, existentiële en gedragsprocessen. Door te kijken welke processen overheersen hoop ik een beeld te krijgen van de rol die de auteurs zichzelf toedichten. Als bijvoorbeeld materiële processen overheersen profileert de schrijver zich als iemand die voornamelijk bezig is met fysieke acties.

Bij het element stemmingen heb ik getwijfeld om een extra categorie toe te voegen. Janks identificeert aan de hand van de theorie van Halliday vier stemmingen: een verklaring, een vraag, een bevel en een aanbod. Hierin miste ik het concept van een wens die de schrijver uitspreekt. Uiteindelijk heb ik besloten de wens onder 'aanbod' te scharen, omdat de auteur door een wens uit te spreken de lezer een aanbod doet om op een bepaalde manier naar de tekst te kijken. Als een schrijver aangeeft de lezer te willen inspireren dan nodigt hij of zij de lezer uit om de tekst op deze manier te behandelen.

Bij het gebruik van modaliteit heb ik gekozen om uitspraken van de auteurs over een gezonde leefstijl in twee categorieën in te delen om te onderzoeken hoe Kroes en Berkenpas informatie presenteren. Zo heb ik ten eerste gekeken of de uitspraak als zekerheid of mogelijkheid geformuleerd is. Daarnaast heb ik beoordeeld of de uitspraken als feit of als mening gepresenteerd worden. Ook wordt hierbij vermeld op basis van welke autoriteit dit gebeurt.

Verder heb ik gekozen de thematische en rhematische structuur van de *clause* niet te analyseren. Janks gebruikt deze categorie om de plaats van informatie in een zinsdeel of tekst te onderzoeken. De volgorde en daarmee ook de plaats van informatie komt echter al aan bod bij de informatiefocus. Ook hebben blogposts geen vaste structuur, zoals bijvoorbeeld wetenschappelijke artikelen.

Als laatste heb ik gekozen om de elementen van cohesie en de informatiefocus samen te voegen. Op deze manier kan ik tegelijkertijd observeren wat voor informatie er in de teksten beschreven wordt en hoe deze samenhangt. Bij de informatiefocus neem ik directe- en indirecte citaties uit andere bronnen onder de loep. Ook kijk ik naar het

gebruik van haakjes om toevoegingen aan de tekst te onderzoeken. In tabel 1 is een schematisch overzicht te vinden van de aangepaste methodologie (zie bijlage tabellen).

Aanpassingen visuele analyse

Omdat voedselblogs vrijwel altijd foto's bevatten is ook de visuele analyse een essentieel onderdeel van het onderzoek. In *Doing Critical Literacy* introduceren Ana Ferreira en Kerryn Newfield een methode voor visuele analyse. Foto's zijn, net als alle afbeeldingen, een geconstrueerde weergave van de werkelijkheid. De fotograaf maakt keuzes in onder andere de hoek, de compositie en het kleurgebruik. Ferreira en Newfield maken overigens onderscheid tussen de *maker* en de *gebruiker* van de afbeelding omdat deze niet dezelfde persoon hoeven te zijn. Bij bijvoorbeeld een krant beslist een redacteur over de combinatie tussen visueel en tekstueel materiaal (Janks et al. 85).

De methode van Ferreira en Newfield bestaat uit een analyse van de visuele inhoud, de representatie van het onderwerp en de context van het object (zie tabel 2 in bijlage tabellen). Onder de visuele inhoud vallen de objecten die in beeld worden gebracht. Wat wordt er precies gefotografeerd: Sluit dit onderwerp aan bij de boodschap van de blogpost? De hoek, het perspectief, het frame en de afsnijding bepalen onder anderen welke delen van de omgeving te zien zijn op de foto. Bij het element van representatie zal ik onderzoek doen naar de manier waarop het subject in beeld is gebracht. Houding en lichaamstaal, compositie en kleurgebruik beïnvloeden de sfeer en boodschap van de afbeelding.

Als laatste bespreken Ferreira en Newfield de context van het object. Het medium van de foto, het genre van de publicatie en de relatie tussen de afbeelding en de bijbehorende tekst geven signalen over het doel van de gebruiker. Omdat het medium en het genre al in de inleiding besproken zijn behandel ik slechts de relatie tussen de visuele en tekstuele signalen. De semioticus Roland Barthes beargumenteerde dat tekst bij de afbeelding de betekenis verankert en de lezer positioneert ten opzichte van de afbeelding (Janks et al. 87). Om de relatie tussen een tekst en een afbeelding te onderzoeken hebben de literatuurwetenschappers Leo Hoek, Claus Clüver en Eric Vos een indeling van mogelijke verbanden gemaakt. Deze indeling is tot stand gekomen binnen het vakgebied van mediawetenschappen, een discipline die door de cultuurwetenschapper Jens Arvidson wordt beschouwd als de basis voor alle denkbare studies gericht op culturele artefacten (Arvidson et al. 14).

De studie naar intermedialiteit begon als *Interarts Studies*. Bij deze studie richtte wetenschappers zich voornamelijk op de kunsten (Clüver 20). Met de opkomst van de mediastudies en in het bijzonder de aandacht van filmwetenschappers voor Hollywoodfilms kregen ook niet-artistieke objecten binnen de populaire cultuur een plek

bij intermediawetenschappen (Clüver 24).

Het theoretische kader van Hoek, Clüver en Vos maakt het mogelijk deze objecten te classificeren en de verbanden tussen media te analyseren (zie tabel 3 in bijlage tabellen). De wetenschappers maken onderscheid tussen vier categorieën: multimedia, gemixte media, intermedia en transmedia-objecten. Een multimediaal object bestaat uit objecten uitgevoerd in verschillende media die samen een betekenis vormen (juxtapositie), maar ook los van elkaar een individuele samenhang hebben, zoals een geïllustreerd boek. De tekst en afbeelding van multimedia-objecten wordt doorgaans niet op hetzelfde moment geproduceerd. Deze elementen worden wel als een geheel waargenomen door de kijker. Daartegenover hebben de verschillende delen van een gemixt media-object buiten de gezamenlijke context geen coherente betekenis, zoals bijvoorbeeld de tekst en de afbeeldingen van een strip (Clüver 25). Hoewel het onderscheid tussen visuele en tekstuele kenmerken nog steeds duidelijk is verliezen ze los van elkaar hun betekenis. De elementen van gemixte media-objecten worden op hetzelfde moment geproduceerd door de maker en waargenomen door het publiek. Clüver noemt een gekalligrafeerde tekst als voorbeeld van een intermedia-object, omdat de visuele kenmerken onlosmakend verbonden zijn met de tekstuele kenmerken (Clüver 26). Door deze verbondenheid neemt de kijker de verschillende kenmerken op hetzelfde moment waar. Ook is er sprake van gelijktijdige productie.

Aan deze eerste drie categorieën voegt Hoek de klasse van transmedia-objecten toe. Transmedia-objecten bestaan uit meerdere objecten uitgevoerd in verschillende media (poly-tekstualiteit), waarbij de één karakteristieken van de ander overneemt (transpositie). Een voorbeeld hiervan is een ekphrasis, een tekstuele beschrijving van de zintuiglijke ervaring van een kunstwerk of een ander voorwerp (Vos 326). De onderdelen zijn niet op hetzelfde moment geproduceerd; het kunstwerk bestond immers al voordat de ekphrasis werd geschreven. Ook hoeven het kunstwerk en de tekst niet op hetzelfde moment waargenomen te worden als zij zich niet in dezelfde ruimte bevinden.

Janks geeft ook aanbevelingen voor de weergave van visuele analyses. Ze signaleert dat een afbeelding als geheel door het menselijk oog wordt waargenomen. Door de foto met woorden te analyseren wordt de informatie onvermijdelijk in een bepaalde volgorde aan de lezer gepresenteerd. Het analyseren van een foto in woorden is dus problematisch omdat het geen representatieve benadering is van de afbeelding (Janks, *Literacy and Power* 69). Janks raadt een ongepubliceerde methode van D. Alder aan om dit probleem op te lossen. In figuur 2 is een voorbeeld van een analyse van de visuele inhoud en de representatie gegeven. De foto is afkomstig uit een *I'm a Foodie*-artikel met als onderwerp ResQ, een mobiele applicatie waarbij gebruikers overschotten van aangesloten horecagelegenheden kunnen bestellen (Berkenpas).

Samengevat zullen de tekstuele en visuele analyse van de lay-outs en blogposts houvast bieden bij het identificeren van grotere verbanden bij de andere dimensies.



Figuur 2. Alders methode voor het weergeven van een visuele analyse. Bron: Hilary Janks, *Literacy and Power*. Routledge, 2010, blz. 71. Afbeelding: Marijke Berkenpas, "Nieuw initiatief tegen voedselverspilling: ResQ." *I'm a Foodie*, 21 augustus 2016, www.iamafoodie.nl/nieuw-voedselverspilling-initiatief-resq/. Bekeken op 8 januari 2017.

2.4 Interpreterende procesanalyse

De tweede dimensie draait om het interpreteren van de informatie verkregen met de beschrijvende objectanalyse. Om een samenhangend beeld te scheppen van het verschil tussen de blogs van Kroes en Berkenpas maak ik gebruik van de theorie van Hui-Yi Ho en Pi-Huan Chang Chien. De wetenschappers hebben onderzoek gedaan naar de manier waarop voedselblogs het consumptiegedrag van bezoekers beïnvloeden. Voedselblogs zijn volgens de taalkundigen Stefan Diemer en Maximiliane Frobenius platforms die gebruik maken van "the characteristic design and technical features of blogs" en draaien om "preparing, enjoying, buying, and photographing food and drink of all kinds" (Diemer en Frobenius 54). Hoewel ik de websites van Berkenpas en Kroes definieer als *lifestyleblogs* omdat ook andere onderdelen van een gezonde leefwijze aan bod komen neemt voeding een centrale rol in.

Volgens Ho en Chang Chien zijn er drie factoren die meespelen in de geloofwaardigheid van een online bron. Deze factoren zijn de expertise van de blogger, de betrouwbaarheid van de informatie en de aantrekkelijkheid van de boodschap (Ho en Chang Chieng 397). Op basis van deze drie aspecten heb ik de deelvragen 'waar is de autoriteit van de auteurs op gebaseerd?', 'welke boodschap dragen Berkenpas en Kroes uit?', en 'van welke tekstuele en visuele middelen maken de bloggers gebruik om hun boodschap uit te dragen?' opgesteld.

Daarnaast zal ik de data van de kritische discoursanalyse gebruiken om te onderzoeken welke doelgroep Kroes en Berkenpas voor ogen hebben. Onder anderen woordkeuze en algemene uitspraken zijn gereedschappen waarmee auteurs een bepaald publiek aanspreken. Door het interactieve karakter van weblogs als medium kunnen bezoekers eveneens reageren op publicaties. Hoewel deze reacties geen representatieve afspiegeling van alle lezers zijn geven ze wel een indicatie van het bereikte publiek. De reacties zullen niet onderzocht worden in de discoursanalyse maar wel kort besproken worden als onderdeel van de doelgroep.

2.5 Uitleggende sociale analyse

Het derde element in de methodologie van Janks is de uitleggende sociale analyse. Fairclough stelt in deze fase de situationele en intertekstuele context centraal (Janks, "Critical Discourse Analysis" 338). De situationele context heeft betrekking op de tijd en plaats van het object. Hoewel weblogs toegankelijk zijn voor een wereldwijd publiek zijn ze op een bepaald moment op een bepaalde plaats geschreven, in het geval van Berkenpas en Kroes in Nederland tussen 2013 en 2016. Janks raadt aan de contextuele factoren te onderzoeken die invloed hebben gehad op de productie en receptie van het object. Een invloedrijke factor is bijvoorbeeld de sociale agenda van de overheid die tot uiting komt in bepaalde wetgeving op het gebied van de gezondheidszorg en de voedselindustrie. Ook is de weblog als medium voortgekomen uit technologische innovatie. Dit zijn factoren die bijdragen aan de vorming van bepaalde discourses rondom de relatie tussen voedsel en gezondheid.

De intertekstuele context draait om de discourses die ontstaan zijn uit de situationele context. Hierbij zal ik kijken of kenmerken van eerder geïdentificeerde discourses terugkomen in de artikelen van Kroes en Berkenpas. Janks stelt dat de invloed van ideologie het sterkst is als discourses onderdeel worden van alledaagse, geaccepteerde kennis en daardoor minder zichtbaar zijn als ideologie ("Critical Discourse Analysis" 341). Op die manier bepalen discourses wat als 'waarheid' wordt gezien. Echter, met de ontwikkeling van nieuwe discourses dienen teksten met alternatieve opvattingen zich aan.

Daarnaast bestaan er binnen een samenleving vaak meerdere discourses over een onderwerp. Janks noemt objecten waar meerdere discourses in terug zijn te vinden hybride objecten ("Critical Discourse Analysis" 340). Het (bewust of onbewust) gebruik maken of afzwakken van een discours zegt iets over de belangen die gediend worden met een tekst.

Hoofdstuk 3 Beschrijvende objectanalyse

3.1 Introductie

Zoals eerder genoemd heb ik bij de beschrijvende objectanalyse een tekstuele en een visuele analyse van de blogposts van Berkenpas en Kroes uitgevoerd (zie bijlagen Beschrijvende objectanalyse Berkenpas en Kroes). Bij de tekstuele analyse heb ik gekeken naar zeven elementen. Ten eerste heb ik bij de lexicalisatieprocessen de woordkeuze, terugkerende begrippen, eufemismen, beeldspraak en de tekstopmaak geanalyseerd. Ten tweede heb ik me gericht op de transitiviteitspatronen van de zinnen met 'ik' of 'wij' als onderwerp. Janks identificeert hierin materiële, mentale, verbale, existentiële, relationele en gedragsprocessen. Ten derde heb ik gekeken naar de passieve en actieve rollen die terugkomen in de blogposts. Naast de rollen van Kroes en Berkenpas zelf heb ik ook gekeken naar andere personen die beschreven worden in de artikelen en de rol van de lezer. Ten vierde heb ik de toepassing van nominalisatie onderzocht. Nominalisatie is het formuleren van een gebeurtenis met een zelfstandig naamwoord in plaats van een werkwoord, waarmee de nadruk wordt gelegd op de uitkomst in plaats van de actie. Ten vijfde heb ik gekeken naar het gebruik van de stemmingen bevel, vraag, aanbod en verklaring. Ten zesde heb ik het gebruik van modaliteit en polariteit geanalyseerd. Er zijn twee vormen van polariteit; positieve polariteit zoals 'beweging is gezond' en negatieve polariteit, bijvoorbeeld 'zitten is ongezond'. Modaliteit draait om de manier waarop informatie gepresenteerd wordt. Zo heb ik gekeken of de auteurs gezondheidsuitspraken formuleren als zekerheid of onzekerheid en als mening of feit. Ook lidwoorden zijn onderdeel van de modaliteit en polariteit. Ten zevende heb ik de informatiefocus geanalyseerd. Bij de informatiefocus heb ik gekeken in welke volgorde de informatie staat, hoe deze informatie samenhangt en naar het gebruik van directe- en indirecte citaties.

3.2 Lexicalisatieprocessen

Bij de lexicalisatieprocessen zijn meerdere verschillen te zien tussen de artikelen van Kroes en Berkenpas. Ten eerste is er een verschil in woordkeuze. Berkenpas maakt in haar teksten gebruik van gezondheidswetenschappelijk jargon. Zo heeft ze het over "coeliakie" in plaats van glutenintolerantie, noemt ze een beroerte een "CVA" ("Marijke Berkenpas") en worden natuurlijke plantgifstoffen omschreven als "cyanogene glycosiden" ("Hoe word ik 100 recept"). Ook gebruikt Berkenpas in meerdere artikelen (een variatie op) de 'dagelijks aanbevolen hoeveelheid' (ADH) ("Healthy Food Swap";

“Labtest de uitslag”; “Hoe word ik 100 recept”).

Kroes kiest daarentegen voor informelere termen. In plaats van de benamingen ‘coeliakie’ of ‘glutenintolerantie’ heeft zij het bijvoorbeeld over “onverdraagzaamheid voor gluten” (“About”). In *About* legt Kroes uit dat “je geschiedenis met eten op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal vlak” een rol speelt in een gezonde leefstijl, maar ze noemt hierbij geen expliciete aandoeningen. Ik kwalificeer deze uitspraak als een eufemisme, omdat hier ook ernstige aandoeningen als anorexia en boulimia onder vallen. Naast haar informele woordkeuze gebruikt Kroes Engelse termen en uitdrukkingen die voornamelijk voorkomen in spreektaal, zoals de uitroepen “oh my”, “yay” en “wow” (“About”; “Feel Good Powerfood!”; “Anti stress”).

Opvallend is dat op het gebied van tegenstellingen en over-lexicalisatie het woord ‘ongezond’ nauwelijks voorkomt in de geanalyseerde blogposts van beide auteurs, terwijl de woorden ‘gezond’ en ‘*healthy*’ veelvuldig terugkeren in de artikelen. Berkenpas spreekt in haar persoonlijke introductie over een “ongezonde leefstijl” en stelt in twee andere teksten dat bepaalde voedingsmiddelen en adviezen “niet gezond” en “slecht voor de gezondheid” zijn (“Healthy Food Swap”; “Labtest de uitslag”). Hoewel Kroes duidelijk maakt dat het regelmatig eten van bepaalde voedingsmiddelen zoals een “megazak chips” of geraffineerde suiker niet aan te raden is maakt ze geen gebruik van de term ‘ongezond’ (“Face cleanse!”; “Natuurlijk zoet”).

Daarnaast gebruikt Kroes vaker hyperbolen (zie tabel 4 in bijlage tabellen). Zo omschrijft ze bijvoorbeeld haar interesse in voeding als “liefde voor *food*”, legt ze uit dat Nederlanders dagelijks te maken hebben met keuzestress omdat er “zo enorm veel mogelijkheden” zijn en spreekt ze over een “megazak chips” (“About”; “Anti stress”; “Face cleanse!”). Hoewel Berkenpas ook enkele hyperbolen gebruikt zoals dat consumenten “zo ontzettend veel vragen” ten aanzien van gezonde voeding hebben en ze doorverwijst naar recepten van “superleuke bloggers”, zijn dit er beduidend minder (zie tabel 5 in bijlage tabellen) (“Marijke Berkenpas”; “Labtest de uitslag”).

Op het gebied van superlatieven gebruikt Berkenpas vooral woorden in de vergrotende trap (zie tabel 6 in bijlage tabellen), met “gezonder” als koploper (“Feit of fabel”; “Healthy Food Swap”; “Labtest de uitslag”). Kroes gebruikt veelvuldiger superlatieven in de overtreffende trap (zie tabel 7 in bijlage tabellen), zoals bij het benoemen van de “beste suikervervangers” en de “belangrijkste enzymen” in honing (“Natuurlijk zoet”; “Face cleanse!”). Op het gebied van beeldspraak gebruikt Berkenpas in verschillende artikelen spreekwoorden zoals “het naadje van de kous” en “aan de schandpaal nagelen” (“Marijke Berkenpas”; “Healthy Food Swap”), terwijl Kroes zich bediend van uitdrukkingen zoals “geld in het laatje” (“Anti stress”).

Ook is er een verschil te vinden in het gebruik van Engelse termen. Hoewel de naam van Berkenpas’ blog (*I’m a Foodie*) Engels is komen in de teksten van Berkenpas

minder niet-Nederlandse termen voor. Alleen in *Healthy Food Swap* is de titel in het Engels en noemt de schrijver “ofcourse” [sic] en “give it a try”. In tegenstelling tot Berkenpas gebruikt Kroes juist veelvuldig Engelse woorden of zinnen. In haar voedselfilosofie staat de slogan “*A Happy and Healthy Living*” en de term “*Powerfood*” (onbewerkte voeding) centraal (Kroes). Ook bestaat het menu in de lay-out uit Engelse termen zoals *meet*, *make* en *do* (Kroes). In het algemeen cursiveert Kroes de Engelse woorden en zinnen in de artikelen. Enkele van de uitzonderingen zijn woorden die vaak in het Nederlands worden gebruikt, zoals “relaxed” en “chill” (“Anti Stress”).

Daarnaast gebruikt Kroes cursivering en vetgedrukte woorden om nadruk te leggen. Zo is de kern van haar filosofie in haar persoonlijke inleiding schuingedrukt (“*gezonde voeding, ontspanning en beweging*”) en sleutelwoorden als “biologische boer” en “het dorpje” vetgedrukt (“About”). Berkenpas gebruikt in mindere mate tekstopmaak om structuur aan te brengen. Alleen in het artikel *Labtest de uitslag* zet ze bijvoorbeeld haar waarschuwing “dat zijn adviezen die slecht zijn voor je gezondheid” kracht bij door de betreffende zin vet te drukken.

Als laatste heb ik verschillen gesignaleerd in het gebruik van interpunctie. Kroes gebruikt bijvoorbeeld klemtoontekens om nadruk te leggen. In *Natuurlijk zoet* stelt ze dat natuurlijke suikers “nèt iets gezonder zijn”, terwijl Berkenpas zich in *Healthy Food Swap* afvraagt of zoete baksels niet “net wat gezonder” kunnen. In tabel 8 (zie bijlage tabellen) is te zien dat in de geanalyseerde teksten van Kroes meer uitroepetekens voorkomen. Berkenpas gebruikt minder uitroepetekens verspreid over de teksten. De totale hoeveelheid uitroepetekens wordt echter omhoog gehaald door het artikel *Labtest de uitslag*. In deze publicatie plaatst Berkenpas er vier achter elkaar om de uitkomst van een berekening kracht bij de zetten.

Samenvattend kiest Kroes in vergelijking tot Berkenpas voor eenvoudigere termen, meer hyperbolen, superlatieven en Engelse woorden. Ook gebruikt ze cursivering en dikdrukking om signalen te geven over de inhoud van de tekst en plaatst ze interpunctie om nadruk te leggen. In de artikelen van Berkenpas komen daarentegen meer vaktermen, woorden in de vergrotende trap en spreekwoorden voor. Ook is Berkenpas de enige die zich bedient van het woord ‘ongezond’. Daarnaast gebruikt de auteur in maar één artikel tekstopmaak en uitroepetekens om nadruk te leggen.

3.3 Transitiviteitspatronen

Om te onderzoeken welke rollen Kroes en Berkenpas zichzelf aanmeten heb ik gekeken naar de transitiviteitspatronen van zinnen waar expliciet de woorden ‘ik’ en ‘wij’ in voorkomen. In de geanalyseerde teksten gebruikt Kroes in vergelijking bijna een dubbele hoeveelheid aan zinnen in de ik-vorm, terwijl in de artikelen van Berkenpas een kleine

meerderheid aan wij-zinnen staan (zie tabel 9 in de bijlage tabellen). In de blogposts van beide auteurs zijn voornamelijk mentale en materiële processen te vinden. Bij Kroes is de hoeveelheid materiële en mentale processen in ik-zinnen in balans, terwijl bij Berkenpas een duidelijke meerderheid aan de mentale processen aanwezig is. De zinnen met 'wij' als onderwerp bevatten bij Kroes een meerderheid aan materiële processen en bij Berkenpas is een kleine meerderheid aan mentale processen opgenomen.

3.4 Actieve en passieve rollen

Beide auteurs nemen een actieve rol aan in hun artikelen. Berkenpas en Kroes dragen hun persoonlijke mening uit in de blogposts. Berkenpas geeft bijvoorbeeld aan dat ze al langer fan is van het programma *De Keuringsdienst van Waarde* en Kroes betoogt waarom zij de voorkeur geeft aan een bepaald huidproduct ("Feit of fabel"; "Face cleanse!"). Tevens hebben de auteurs zelfbeschikking over hun acties. Kroes heeft een eigen bedrijf ("Anti stress") en Berkenpas kiest ervoor om in een ziekenhuis te werken omdat ze als diëtist theorie en praktijk wil verenigen ("Marijke Berkenpas"). Als laatste voorzien zowel Kroes als Berkenpas het publiek van advies. Berkenpas adviseert onder anderen om minder zout te eten ("Labtest de uitslag") en Kroes drukt de lezer op het hart om te letten op de inname van magnesium om stress te verminderen ("Anti Stress").

Daarnaast speelt bij Berkenpas het publiek de actiefste rol in de geanalyseerde teksten. Door bezoekers directe vragen te stellen zoals "(hoe) ga jij gezond eten?" erkent Berkenpas de lezer als een actieve actor ("Marijke Berkenpas"; "Labtest de uitslag"). Hierbij geeft ze het individu de keuze om een gezonde leefstijl na te streven. Ook hebben de lezers van *I'm a Foodie* directe invloed gehad op de onderwerpen van twee geanalyseerde artikelen. Zo is het laboratoriumonderzoek naar Himalayazout mogelijk gemaakt door donaties van lezers, waarvoor Berkenpas een dankwoord uitspreekt ("Labtest de uitslag"). In de blogpost *Hoe word ik 100 recept – lijnzaadcrackers* geeft Berkenpas aan dat het artikel is geschreven naar aanleiding van zoekacties op de website naar een recept uit het televisieprogramma *Hoe word ik 100*. Het publiek speelt in mindere mate een actieve rol in de publicaties van Kroes. De auteur schrijft de tekst *Feel Good Powerfood!* naar aanleiding van de vraag of onbewerkte voeding duurder is dan 'normaal' voedsel. Ze vermeldt echter niet wie deze vraag precies gesteld heeft.

In de geanalyseerde publicaties van Kroes spelen ook volwassen familieleden een actieve rol. In *Natuurlijk zoet* geeft Kroes aan dat zij en haar zus dezelfde opvatting delen over geraffineerde suikers en bewerkt voedsel. In deze tekst hebben de kinderen van Kroes echter geen actieve rol. Kroes benadrukt op verschillende manieren dat ze nog jong zijn: ze gebruikt de verkleinwoorden 'neefje' en 'nichtje', kiest voor het

bijvoeglijk naamwoord ‘klein’ om hen te beschrijven (“zijn kleine lichaam” en “mijn kleine neefje en nichtje”) en benadrukt de leeftijd van de jongen met de woorden “tweede verjaardag” en “tweejarige neefjes” (“Natuurlijk zoet”). In de blogposts van Berkenpas noemt de schrijver geen personen uit haar privéleven.

3.5 Nominalisatie

In de geanalyseerde artikelen komen enkele nominalisaties voor. Berkenpas schrijft in haar persoonlijke inleiding dat zij en haar collega's van het VUmc de “academisering van de diëtik” naar een “hoger plan” willen brengen (“Marijke Berkenpas”). Deze academisering is echter ook een doorgaand proces. Door dit verloop als een zelfstandig naamwoord te omschrijven is het niet duidelijk wanneer het proces begonnen is en wie hierbij betrokken zijn.

Kroes gebruikt in *Natuurlijk zoet* twee nominalisaties die betrekking hebben op suiker. Ze geeft aan dat gezonde voedingsstoffen tijdens “de bewerking” uit suiker worden gehaald (“Natuurlijk zoet”). Door de nominalisatie is het niet duidelijk op welk moment in het verwerkingsproces dit gebeurt en uit welke stappen de bewerking bestaat. Ook stelt Kroes dat de aanwezige stoffen in natuurlijke suikers goed zijn voor “de opname” van suiker in het lichaam. Berkenpas en Kroes maken dus beiden gebruik van nominalisaties.

3.6 Stemmingen

Het opvallendste verschil tussen de artikelen van Berkenpas en Kroes op het gebied van stemmingen heeft betrekking op het stellen van vragen. Berkenpas stelt in iedere geanalyseerde blogpost één of meerdere vragen. Ten eerste gebruikt ze retorische vragen waarbij er geen antwoord verwacht wordt van de lezer, zoals in de kop van het artikel *Feit of fabel. Donker brood is gezonder?*. Berkenpas schrijft de tekst immers om een antwoord te formuleren. Ten tweede worden er, zoals eerder besproken bij de actieve en passieve rollen, ook directe vragen gesteld aan de lezer. Een voorbeeld hiervan is “geef jij weleens het advies om een Sole te drinken of drink jij het zelf?” (“Labtest de uitslag”). Berkenpas verwacht hierbij dat de lezer voor zichzelf een antwoord formuleert.

In tegenstelling tot de publicaties op *I'm a Foodie* gebruikt Kroes in de gekozen artikelen in totaal twee keer een vraagteken. In haar persoonlijke introductie stelt Kroes een retorische vraag die tegelijkertijd een uitroep is door de toevoeging van een uitroepeteken: “Dus wie weet... kan ik jullie ooit een vierde boek gaan aankondigen?!”. Daarnaast is in *Face cleanse!* de vraag “en als ik het niet vind... maak ik het toch zelf? ;

)” [sic] eveneens retorisch. Kroes spreekt de lezer dus niet direct aan door middel van vragen.

Zowel Kroes als Berkenpas doen het publiek op verschillende manieren een aanbod. Kroes biedt haar website aan als “*guideline*” voor de “foodwereld” en hoopt dat haar blog de lezers motiveert, inspireert en laat genieten (“About”). Ook Berkenpas hoopt haar publiek te inspireren en wil door middel van de blogposts van *I’m a Foodie* “mensen zelf kritisch leren nadenken over voeding (...)” (“Marijke Berkenpas”). Ook bevelen en verklaringen komen in de artikelen van beide schrijvers voor. Hier zijn echter geen afwijkende patronen in te vinden.

3.7 Keuzes in polariteit en modaliteit

Op het gebied van polariteit maken zowel Kroes als Berkenpas meer gebruik van positieve polariteit om gezondheidsuitspraken te formuleren. Alleen in Berkenpas’ blogpost *Healthy Food Swap* is meer dan de helft van de uitspraken negatief geformuleerd.

Op het gebied van de modaliteit van gezondheidsuitspraken heb ik gekeken naar de bronvermelding en autoriteit bij het geven van informatie. Daarnaast heb ik onderzocht of de auteurs de informatie ten eerste als feit of als mening en ten tweede als zekerheid of als mogelijkheid presenteren. Kroes steunt uitsluitend op haar eigen autoriteit bij het doen van gezondheidsuitspraken over voeding en leefstijl en geeft geen bronverwijzingen.

In de teksten *About* en *Natuurlijk zoet* noemt ze wel expliciet de visie van haar familie. Kroes identificeert zich in de persoonlijke introductie met haar ouderlijk gezin door het gebruik van ‘wij’. Haar grootouders en de klanten van haar foodcoachingspraktijk omschrijft Kroes als ‘zij’. Kroes schrijft alle geanalyseerde artikelen vanuit de ik-vorm, op *Feel Good Powerfood!* na. In deze tekst gebruikt Kroes de wij-vorm, zoals in de openingszin “wij kunnen écht niet meer zonder onze dagelijkse portie Powerfood” (“Feel Good Powerfood!”). Kroes licht echter niet toe wie de ‘wij’ in deze tekst precies is. In het artikel *Anti stress* maakt Kroes gebruik van ‘wij’ om juist de lezer te betrekken bij het schetsen van een algemene situatie. Zo stelt ze dat ‘we’ stress ervaren door externe prikkels, een hoge werkdruk, het maken van belangrijke keuzes en de wens om succesvol te zijn (“Anti Stress”). De oorzaken van stress zijn dus zowel voor de lezer als voor haarzelf van toepassing.

Berkenpas gebruikt ‘wij’ om te verwijzen naar collega’s van het VUmc (“Marijke Berkenpas”), het team van *I’m a Foodie* (“Marijke Berkenpas”; “Labtest de uitslag”; “Hoe word ik 100 recept”) en voormalige studiegenoten (“Healthy Food Swap”). Hoewel Berkenpas zich ook beroept op haar eigen autoriteit met uitspraken als “mijns inziens”

("Healthy Food Swap"), verwijst Berkenpas in alle geanalyseerde teksten naar externe instanties en personen. Dit zijn onder anderen het VUmc voor het opdoen van haar werkervaring ("About"), het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voor de maximale dagelijks aanbevolen hoeveelheid suiker, een campagne van de Consumentenbond tegen 'verborgen' suikers ("Healthy Food Swap"), een video van de Keuringsdienst van Waarde over gebrande mout als kleurstof in brood ("Feit of fabel"), het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) voor de samenstelling van keukenzout ("Labtest de uitslag") en diëtist Eline Pol van het Voedingsbureau Carin Pool voor het recept voor lijnzaadcrackers ("Hoe word ik 100 recept"). Berkenpas verwijst naar de consumentenbond, het RIVM en Eline Pol door middel van een externe link. Op de pagina van *Feit of Fabel* komt door middel van een YouTube-video van de Keuringsdienst van Waarde informatie over gebrande mout als kleurstof aan bod. Daarnaast verwijst Berkenpas in het artikel *Hoe word ik 100 recept* en in een reactie bij *Labtest de uitslag* naar wetenschappelijke literatuur.

In de persoonlijke introductieteksten presenteren Kroes en Berkenpas beide de positieve gevolgen van hun adviezen als mogelijkheid in plaats van een zekerheid. Berkenpas schrijft "met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon kun je chronische ziekten voorkomen" ("Marijke Berkenpas") en Kroes geeft aan dat lezers zich "met een *healthy lifestyle* (...) fitter en *happier*" kunnen voelen ("About"). Ook in andere artikelen worden er enkele mogelijke gevolgen aangedragen. Zo stelt Kroes dat de juiste voeding kan helpen om ontspannen te blijven ("Anti stress"). Berkenpas geeft in een reactie op *Labtest de uitslag: wat zit er in Himalayazout* aan dat "een te hoge natriumconsumptie kan leiden tot een verhoogde bloeddruk en als gevolg daarvan, een grotere kans op hart- en vaatziekten".

De meerderheid van de uitspraken wordt als zekerheid gepresenteerd. In *Feel Good Powerfood!* komt Kroes terug op haar mogelijkheid uit de introductietekst en schrijft ze: "Door gezonde voeding voel je je fit, is je lichaam helemaal *happy* en dat betekent: jij ook!". Ook presenteert Kroes de gevolgen van magnesium en het verschil tussen geraffineerde- en natuurlijke suikers voor het lichaam als zekerheden ("Anti stress"; "Natuurlijk zoet"). Berkenpas doet hetzelfde met de gevolgen van suiker in het algemeen omdat het lichaam volgens haar geen onderscheid maakt tussen geraffineerde en ongeraffineerde suikers ("Healthy Food Swap"). In de geanalyseerde artikelen gebruiken Kroes en Berkenpas de verleden tijd alleen om gebeurtenissen in het verleden te beschrijven. Algemene informatie en recepten zijn geschreven in de tegenwoordige tijd.

Ook het gebruik van lidwoorden heb ik onder de categorie modaliteit en polariteit geschaard. Kroes en Berkenpas doen verschillende aannames met het gebruik van de lidwoorden 'de' en 'het'. Zo heeft Kroes het in *About* over "de heilzame werking en de

beste combinaties van kruiden” waarbij ze aanneemt dat de lezer het principe onderschrijft dat kruiden een bevorderende werking hebben op de gezondheid en een beter resultaat opleveren in combinatie met bepaalde andere kruiden. In hetzelfde artikel beschrijft ze hoe ze in aanraking is gekomen met “de psychische kant van eten” (“About”). Kroes geeft geen verdere uitleg en gaat er dus van uit dat de lezer bekend is met dit begrip. Kroes gebruikt ‘een’ vaak om aan te geven dat het één van de opties is. Zo betekent “een kijkje in mijn levensstijl” dat de blog niet een allesomvattend beeld is van haar leven en dat “een *healthy* variant” niet de enige gezonde variatie hoeft te zijn. Berkenpas gebruikt vaak de lidwoorden ‘de’ en ‘het’ om algemene situaties uit te leggen, bijvoorbeeld over de productie van brood (“Feit of Fabel”). Daarnaast spreekt ze in *Labtest de uitslag* over ‘het advies’ en ‘de DAH’ in verband met de zoutconsumptie, maar vermeld niet wie dit advies gegeven heeft.

3.8 Informatiefocus

Berkenpas en Kroes hebben hun persoonlijke introductiepagina’s chronologisch opgebouwd. Berkenpas neemt het afronden van haar bachelorstudie Voeding en Diëtik als beginpunt en neemt de lezer mee door haar ontwikkeling als professionele diëtist naar de oprichting van *I’m a Foodie*. Kroes zet na haar welkomwoord de aanleiding voor het creëren van haar website uiteen; de basis van haar interesse voor gezonde voeding stamt uit haar jeugd en ontwikkelde zich tijdens haar studententijd en loopbaan. Via deze ontwikkelingen bouwt Kroes op naar haar visie op een gezonde leefstijl, die zij uiteenzet met persoonlijke ervaringen. Zo motiveert de auteur haar keuze voor onder andere wit vlees en glutenvrije recepten met de observatie dat haar lichaam hier het beste op reageert (“About”).

Hoewel Berkenpas ervaringen tijdens haar studie en werk omschrijft, zoals het krijgen van kookles met medestudenten, laat ze zich niet uit over haar privéleven of persoonlijke keuzes voor producten (“Healthy Food Swap”). Kroes opent daarentegen het artikel *Natuurlijk zoet* met een verhaal over het bakken van gezonde traktaties voor de verjaardag van haar neefje en deelt in *Face cleanse!* haar huidverzorgingsroutine en zoektocht naar een natuurlijk gezichtsmasker.

Bij Kroes is er nauwelijks sprake van *turn-taking*. Kroes zet in de geanalyseerde teksten alleen de opvattingen van haar familieleden uiteen (“About”; “Natuurlijk zoet”). In beide gevallen doet ze dit aan het begin van de artikelen. In haar persoonlijke introductie omschrijft ze de visie van haar familie op voeding in haar jeugd en in *Natuurlijk zoet* beaamt ze in de inleiding dat haar zus haar standpunt op geraffineerde suikers en bewerkt voedsel deelt. Kroes’ gebrek aan *turn-taking* komt ook terug in het gebruik van hyperlinks. In de geanalyseerde artikelen staan voornamelijk interne

hyperlinks naar andere pagina's op de weblog. Daarnaast verwijst ze ook naar productpagina's, zoals gezichtsverzorging van het merk Esse, maar niet naar andere websites met informatie over voeding of standpunten van anderen ("Face cleanse!").

In tegenstelling tot Kroes bespreekt Berkenpas in alle blogposts standpunten van externe organisaties. Ze verwijst met externe hyperlinks naar pagina's van bijvoorbeeld de overheid en incorporeert een video van de Keuringsdienst van Waarde ("Labtest de uitslag"; "Feit of fabel"). Ze maakt geen gebruik van directe citaties met aanhalingstekens. Zo citeert de auteur indirect adviezen van de Wereldgezondheidsorganisatie en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu ("Healthy Food Swap"; "Labtest de uitslag"). De Keuringsdienst van Waarde komt in een YouTube-video in *Feit of fabel* direct aan het woord en in *Labtest de uitslag* publiceert Berkenpas de uitslag van het onderzoek naar de samenstelling van Himalayazout zoals ontvangen door het voedingslaboratorium. Doordat deze informatie in de vorm van onder andere een afbeelding gepubliceerd is op *I'm a Foodie* komen hier geen aanhalingstekens aan te pas. Berkenpas gebruikt slechts in *Healthy Food Swap* enkele aanhalingstekens om een verschil tussen fruitsuikers en bewerkte producten aan te geven door de laatste 'lege suikers' te noemen.

Ook in het gebruik van haakjes is een verschil te zien. Kroes gebruikt in verschillende teksten haakjes voor persoonlijke toevoegingen, zoals "inmiddels heb ik drie (oh my!) kookboeken geschreven (...)" in en "sterker nog, onze huid is ons grootste orgaan (ja, een orgaan!) (...)" en "(je huid gaat zoooo smooth voelen!)" ("About"; "Face cleanse!"). Berkenpas zet de haakjes voor het grootste deel in om extra uitleg te geven, behalve in *Labtest de uitslag*. Zoals eerder vermeld omschrijft Berkenpas in dit artikel haar verbazing over de hoeveelheid zout in een Sole aan met "(!!)" en "(!!)" ("Labtest de uitslag").

3.9 Visueel materiaal

Alle geanalyseerde artikelen zijn van minstens één afbeelding voorzien. Bij drie afbeeldingen geeft Kroes de naam van de fotograaf ("About"; "Feel Good Powerfood!"). Ze maakt niet bekend wie de overige foto's heeft geschoten. In de publicaties van Berkenpas staat geen informatie bij de beelden. Bij het onderzoek heb ik drie aspecten van het visuele materiaal geanalyseerd.

Ten eerste heb ik gekeken naar de visuele inhoud van de foto's. Onder de visuele inhoud valt het afgebeelde subject als onderwerp van de foto, de afstand tot de camera, het perspectief van de foto (vogelvlucht, ooghoogte of kikkerperspectief), de in beeld gebrachte achtergrond en de afsnijding van de afbeelding. Op meer dan de helft van Kroes' foto's is (een deel van) zichzelf het afgebeelde subject. Op afbeelding 5 (zie bijlage

afbeeldingen) is bijvoorbeeld alleen haar hand in beeld, in combinatie met de etenswaren die ze aan het bereiden is. Op andere foto's staan alleen voedingsmiddelen, zoals in afbeelding 4. In deze foto's wordt gespeeld met compositie en afsnijding. Met uitzondering van afbeelding 10 staan de onderwerpen niet in het midden van het beeld. Ook zijn bepaalde etenswaren afgesneden zodat delen buiten de afbeelding vallen (zie afbeeldingen 4, 5 en 6).

Op de meeste foto's is een stuk van de achtergrond in beeld gebracht. In afbeelding 6 is bijvoorbeeld rustiek houtwerk te zien achter het bananenbrood. Op afbeelding 9, afbeelding 10 en afbeelding 11 is de camera scherp gesteld op het onderwerp en heeft de achtergrond een egale kleur. De foto's van Kroes zijn gemaakt vanuit vogelvlucht en op ooghoogte. Het kikkerperspectief komt niet voor.

In tegenstelling tot Kroes draaien de beelden van Berkenpas volledig om de voedingsmiddelen die ze beschrijft in de bijbehorende artikelen. Alleen in een afbeelding bij *Labtest de uitslag* is het torsogedeelte van een persoon in beeld gebracht. Omdat de auteur bericht dat het team zout naar een voedingslaboratorium heeft gestuurd is het onwaarschijnlijk dat dit Berkenpas zelf is. De schrijver komt niet voor op de foto's bij haar artikelen. Als oprichter van *I'm a Foodie* is wel haar portret bij het welkomstwoord links in de lay-out geplaatst. Ook komt de foto in kleiner formaat bij een persoonlijke samenvatting onder de blogposts terug. Op deze foto poseert ze tegen een witte achtergrond terwijl ze oogcontact maakt met de camera. De witte achtergrond komt op meerdere foto's bij de publicaties terug (zie afbeelding 11, 12, 13 en 17). De voedingsmiddelen op deze foto's zijn in het midden van het frame geplaatst en er is geen sprake van afsnijding.

Ook heeft Berkenpas in *Healthy Food Swap* een getekende afbeelding met een egale achtergrond toegevoegd om het vervangen van suiker en boter door banaan te visualiseren (zie afbeelding 14 en 15). Ook de foto's van Berkenpas zijn alleen in vogelvlucht en op ooghoogte gemaakt.

Ten tweede heb ik de representatie van het onderwerp onderzocht. Hieronder vallen de houding van het onderwerp, de relatie die het subject aangaat met de kijker door middel van oogcontact, de compositie en het kleurgebruik. Tijdens dit onderzoek is één van de twee foto's op Kroes' persoonlijke pagina vervangen. Op de oorspronkelijke afbeelding poseert ze in een keuken en maakt ze oogcontact met de toeschouwer (zie afbeelding 2). In haar handen heeft ze een weckpot op een theedoek, wat suggereert dat het gerecht net bereid is. De pan op het fornuis en de verwerkte etenswaren versterken deze indruk. Op de nieuwe foto zit Kroes aan een salontafel voor een bank groenten te snijden (zie afbeelding 3). Ze kijkt niet in de camera en draagt een hooggesloten kledingstuk. Met het vervangen van de oorspronkelijke foto kijkt Kroes alleen op een afbeelding in het artikel *Face cleanse!* direct in de camera (zie afbeelding 9). Kroes

neemt op veel foto's een actieve pose aan. Zo snijdt ze groenten, maakt ze chocoballen en doet ze inkopen op de fiets. In de beelden worden warme en koude kleuren gecombineerd. Daarnaast zijn de foto's over het algemeen licht.

De afbeeldingen van Berkenpas zijn daarentegen puur functioneel. Op de meeste foto's staan alleen voedingsmiddelen en is weinig sprake van compositie. De kleur van de etenswaren is overheersend. Alleen de links in *Healthy Food Swap* wijken af. Deze foto's heb ik echter niet geanalyseerd omdat ze afkomstig zijn van de pagina's waar de links naar verwijzen en dus niet door Berkenpas gekozen zijn.

Ten derde heb ik gekeken naar de relatie tussen de visuele en tekstuele signalen. De afbeeldingen in de blogs van Kroes en Berkenpas zijn multimedia-objecten omdat de foto's een eigen betekenis hebben naast de tekst. Omdat ze producten genoemd in de tekst verbeelden, zoals Himalayazout en het natuurlijke gezichtsmasker van Kroes, hebben ze wel een samenhang met de tekst. Een uitzondering vormt afbeelding 4. In de tekst spreekt Kroes over een zelfgebakken taart, terwijl op de foto cupcakes te zien zijn. Daarnaast is er geen sprake van gelijktijdige productie omdat Kroes niet tegelijk kan poseren, fotograferen en teksten schrijven. Enkele foto's van Kroes zijn door een fotograaf gemaakt. Bij Berkenpas staat niet aangegeven waar de foto's vandaan komen. Wel is het mogelijk dat de afbeeldingen zonder achtergrond *Stock Photo's* zijn, foto's die gratis op internet verkregen kunnen worden. Omdat de foto's naast de tekst staan worden ze op hetzelfde moment waargenomen en is er dus sprake van gelijktijdige receptie. De tekst en de afbeeldingen worden weergegeven in het medium weblog, waardoor er geen sprake is van poly-tekstualiteit.

Daarnaast hebben de teksten van Kroes en Berkenpas een andere opmaak. Berkenpas gebruikt verschillende lettertypen voor de titels en de tekst van de artikelen. Het lettertype van de titels en tussenkopjes is in vergelijking een stuk groter en minder strak. Op enkele koppen na zoals "alle artikelen van Marijke Berkenpas:" staat de overige tekst in de lay-out in het lettertype van de tekst (Berkenpas). Kroes gebruikt op haar website veelal hetzelfde lettertype in verschillende variaties, zoals hoofdletters en kleur. Alleen in haar menubalk is een kalligrafisch lettertype gebruikt om de aandacht naar blogposts en andere social media-accounts te trekken.

Hoofdstuk 4 Uitleggende procesanalyse

4.1 Inleiding

De tweede fase van Janks' kritische discoursanalyse is de uitleggende procesanalyse. Voor dit onderdeel heb ik aan de hand van de theorie van Ho en Chang Chien drie deelvragen opgesteld. Ten eerste zal ik uiteen zetten wat de boodschappen van Kroes en Berkenpas precies zijn. Aan de hand van hun boodschap zal ik onderzoeken wat zij precies met de term 'gezond' bedoelen. Ook zal ik bespreken wat de doelstellingen van de auteurs zijn. Ten tweede zal ik analyseren waar zij hun expertise op baseren en ten derde zal ik ingaan op de visuele en tekstuele middelen die Berkenpas en Kroes gebruiken om hun boodschap uit te dragen. Hierbij zal ik ook aandacht besteden aan het medium en bespreken wat het beoogde en bereikte publiek van de bloggers is. Omdat ik slechts een selectie van hun artikelen heb onderzocht geeft de uitkomst vanzelfsprekend geen volledig beeld van de weblogs van Kroes en Berkenpas.

4.2 Boodschap

Berkenpas

In haar inleidende tekst introduceert Berkenpas de kern van haar visie. Ze stelt dat “met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon” chronische aandoeningen voorkomen kunnen worden (“Marijke Berkenpas”). Berkenpas richt zich dus op de langetermijneffecten van een gezonde levenswijze. Dit blijkt ook uit de aandoeningen die genoemd worden in de artikelen: diabetes en hart- en vaatziekten komen het vaakst voor (zie tabel 10 in de bijlage tabellen). Voor het team van *I'm a Foodie* betekent een gezonde leefstijl een gedrags- en voedingspatroon waarvan is aangetoond dat het de kans op chronische aandoeningen vermindert. Berkenpas formuleert het voorkomen van ziekten als een mogelijkheid; het aannemen van een gezonde leefstijl biedt geen garantie. De auteur hanteert een rationele benadering van gezondheid, gebaseerd op wetenschappelijke conclusies. Deze benadering komt onder andere tot uiting in de transitiviteitspatronen. In de meerderheid van de zinnen in de ik-vorm staan mentale processen, waardoor de nadruk van de schrijver op het denken ligt.

Vervolgens bespreekt Berkenpas in de geanalyseerde artikelen welke keuzes volgens haar wel en niet thuishoren in een gezonde leefstijl. De auteur stelt dat het eten van maximaal vijftientig gram suiker per dag, vers voedsel, pure producten, minder dan zes gram (natriumarm) zout, volkorengranen en koolhydraatarme lijnzaadcrackers gezonde keuzes zijn (“Healty Food Swap”; “Labtest de uitslag”; “Feit of fabel”; “Hoe word

ik 100"). Ook legt ze uit hoe de informatie op etiketten van voedingsmiddelen opgebouwd is en waar de lezer aandacht aan moet besteden bij het lezen ("Feit of fabel"). Berkenpas raadt expliciet het nuttigen af van fabrieksvoedsel- en drinken, pakjes en zakjes, producten met kunstmatige toevoegingen zoals e-nummers, lege suikers zoals cake, koek en gebak, het drinken van Sole (een oplossing van water en onbewerkt zout) en het dagelijks eten van grote hoeveelheden cyanogene glycosiden (plantengifstoffen te vinden in onder anderen lijnzaad en pitten van vruchten) ("Healthy Food Swap"; "Labtest de uitslag"; "Hoe word ik 100").

Het doel van Berkenpas en haar team is om een duidelijke boodschap uit te dragen. willen de De auteurs van *I'm a Foodie* willen lezers kritisch leren nadenken over voeding ("Marijke Berkenpas"). Berkenpas stimuleert haar publiek om na te denken door ze te behandelen als handelende actoren in plaats van passieve ontvangers. De bezoeker wordt bijvoorbeeld gevraagd om te reflecteren op zijn of haar voedingspatroon met directe vragen als "(hoe) ga jij gezond eten?" ("Marijke Berkenpas"). Zo wordt de lezer uitgedaagd om actief aan de slag te gaan met informatie. Ook faciliteert Berkenpas in twee blogposts de mogelijkheid om informatie zelf na te lezen en te beoordelen door het noemen van bronnen. Dit is echter niet in alle artikelen het geval. In dit opzicht verschillen de teksten van officiële wetenschappelijke publicaties.

Kroes

In tegenstelling tot het team van *I'm a Foodie* ziet Kroes een gezonde leefstijl als gedrag en voeding waardoor het publiek zich "fitter en *happier*" kan voelen ("About"). De auteur formuleert deze stelling in haar inleidende tekst als een mogelijkheid, maar komt hier in een later artikel op terug ("About"; "Feel Good Powerfood!"). Bij het identificeren van een gezonde leefstijl is het woord 'voelen' belangrijk. Zo schrijft Kroes dat ze zich beperkt tot bepaalde dierlijke producten zoals geitenmelk omdat ze merkt "dat het [haar lichaam] zich daar het beste bij voelt" ("About"). Het voelen is geen rationeel proces; de auteur maakt een onderscheid tussen het lichaam en de persoonlijkheid met de woorden "door gezonde voeding voel je je fit, is je lichaam helemaal *happy* en dat betekent: jij ook!" ("Feel Good Powerfood!"). Volgens Kroes is er een causaal verband tussen de fysieke en de emotionele staat van de mens. Ze herhaalt meerdere malen dat gezonde voeding het lichaam blij maakt, wat zich uit in algehele (mentale) positieve gevoelens ("About"; "Feel Good Powerfood!").

Het doel van Kroes is om lezers die een andere leefstijl aan willen nemen een houvast te bieden door een kijkje te geven in haar eigen leven. Ze stimuleert het publiek om "bewuste keuzes te maken waar je 100% achter staat" ("About"). Kroes stelt de lezer echter geen directe vragen en citeert ook geen bronnen, waarmee ze het publiek in

vergelijking tot Berkenpas minder aanzet tot kritische reflectie. Kroes noemt in de geanalyseerde artikelen voornamelijk kortetermijnaandoeningen (zie tabel 11 in de bijlage tabellen), met stress als koploper (“About”; “Anti stress”). Naast ontspanning en beweging, jezelf niets opleggen, niet te streng zijn, je lichaam met liefde verzorgen en genieten speelt voeding voor Kroes een essentiële rol in een gezonde levenswijze. Ze promoot *Powerfood*, het met mate eten van natuurlijke suikers (groente, fruit, kokosbloesemsuiker, (rauwe) honing en stropen zoals appelstroop, dadelstroop, rijststroop en ahornsiroop), magnesium, onbewerkte kwaliteitsproducten, biologisch voedsel, verse producten, seizoensproducten, pure, eerlijke voeding, zonlicht, het drinken van veel vocht (in het bijzonder water) en het eten van verse, onbewerkte producten.

Kroes bespreekt ook haar persoonlijke voorkeuren zoals plantaardig voedsel, gevogelte, wilde vis, geitenmelk- of kaas, flexen (het eten van minder vlees), het innemen van extra magnesium, biologische producten en rauwe honing als onderdeel van haar voedingspatroon. Daarnaast noemt ze rustig blijven, ontspanning zoeken, het gebruiken van natuurlijke (eetbare) huidproducten, het insmeren van de huid met pure kokosolie en de huidproducten van het merk Esse als onderdelen van haar persoonlijke leefstijl. Kroes laat ook weten dat bepaalde voedingsmiddelen en gewoonten niet gewenst zijn, zoals bewerkt voedsel, geraffineerde suikers (witte suiker, rietsuiker, fructose, basterdsuiker etc.), snelle massaproducten, iedere dag een megazak chips, smog, een pakje sigaretten per dag en onvoldoende beweging.

4.3 Autoriteit

Berkenpas

De autoriteit van Berkenpas komt voornamelijk voort uit haar opleidingen en werkervaring. De auteur opent haar persoonlijke introductietekst met een motivatie voor de keuze van haar vervolgopleiding en carrièrepad. Ze benadrukt dat ze “van nature” een persoon is die “het naadje van de kous wil weten” (“Marijke Berkenpas”). Deze keuze is volgens Berkenpas dus intrinsiek gemotiveerd vanuit een persoonlijke eigenschap. Vervolgens noemt ze expliciet haar bachelor- en masteropleiding en wijdt ze uit over de werkervaring die ze opgedaan heeft bij het academische ziekenhuis van de Vrije Universiteit van Amsterdam. Hierbij spreekt ze zowel over inhoudelijke kennis van dieetbehandelingen bij bepaalde aandoeningen als het kritisch benaderen van diagnostiek.

Berkenpas ondersteunt de autoriteit van *I’m a Foodie* met het feit dat achttien andere diëtisten en wetenschappers zich bij het platform hebben aangesloten. Op deze manier wordt de website gepresenteerd als een wetenschappelijk platform. Berkenpas

gebruikt meerdere malen het woord 'wij' om het team van *I'm a Foodie* aan te duiden en identificeert zich dus met haar collega's. Ook collega's van het VUmc en medestudenten van de opleiding Voeding en Diëtië vallen onder deze categorie. Berkenpas' autoriteit is volledig gebaseerd op haar studie en werk; in de geanalyseerde artikelen komen geen persoonlijke verhalen, anekdotes of informatie over haar privéleven voor. Als laatste noemt Berkenpas het succes van het *I'm a Foodie* kookboek door het aantal herdrukken te vermelden.

Kroes

Kroes' persoonlijke ervaringen spelen ook een grote rol in de onderbouwing van haar autoriteit. In haar introductietekst stelt Kroes dat bezig zijn met voeding "altijd al" haar hobby was ("About"). Volgens Kroes is de basis voor haar interesse en kennis gelegd in haar jeugd, waarbij haar familie en woonomgeving een centrale rol speelde. De sleutelwoorden die Kroes gebruikt om de houding van haar familie te omschrijven zijn 'bewust' en 'vooruitstrevend' ("About"). Haar opa gebruikte als eerste in de provincie biologische landbouwmethoden, haar oma was gespecialiseerd in kruiden en het gezin at natuurvoedingsproducten zoals bijenpollen ("About"). Kroes gebruikt relationele processen om de houding van haar grootouders en moeder tegenover voedsel weer te geven. Zo omschrijft ze haar moeder als voedingsdeskundige, haar opa als biologische boer en haar moeder als kruidenvrouw ("About"). In tegenstelling tot materiële processen zijn relationele processen geen acties die uitgevoerd worden, maar een onderdeel van het subject waaraan autoriteit ontleend kan worden. Dat Kroes zich identificeert met haar familieleden is te zien doordat zij de enigen in de geanalyseerde artikelen zijn waarbij Kroes het woord 'wij' gebruikt.

Ook de woonomgeving speelt een rol in haar jeugd. Op de afbeelding is Kroes als kind te zien in een grasveld voor een akker. De introductietekst sluit aan op het beeld van nabijheid tot de natuur. Zo heeft Kroes de woorden 'het dorpje' vetgedrukt, schrijft ze dat ze haar grootouders hielp op het land en geeft ze aan fruit te hebben verbouwd in de groentetuin van haar ouders ("About"). Vervolgens contrasteert Kroes deze nadruk op de natuur met haar verblijf in New York en schrijft ze geïnspireerd te zijn geraakt door de leefstijl van de bewoners.

Kroes schrijft kort over haar werkervaring. Zo schrijft ze inzicht te hebben gekregen in de psychische kant van eten bij een obesitaskliniek en waarna besloot een foodcoachingsbedrijf op te zetten. In vergelijking tot Berkenpas geeft Kroes weinig informatie over de bedrijven of haar werkzaamheden, bijvoorbeeld in de obesitaskliniek. Wel uit ze haar persoonlijke betrokkenheid bij haar klanten door op te merken dat "wanneer ik zag dat zij zich door mijn voedingsadviezen écht beter gingen voelen, voelde

ik me ook helemaal *happy*” (“About”). Kroes laat geen twijfel bestaan over de vooruitgang van haar klanten door het woord ‘wanneer’ te gebruiken. Als laatste benadrukt ze het succes van haar kookboeken door het aantal verkochte exemplaren en de Bestseller 60 te noemen.

4.4 Visuele en tekstuele middelen

Berkenpas

Om haar boodschap over te brengen bedient Berkenpas zich in vergelijking tot Kroes in mindere mate van populair taalgebruik. Zo gebruikt ze minder Engelse woorden, hyperbolen en zinnen eindigend met een uitroepteken. In enkele artikelen kiest ze juist voor wetenschappelijke vaktermen, zoals de eerder genoemde cyanogene glycosiden (plantengifstoffen). Daarnaast is Berkenpas voorzichtig met het aanwijzen van oorzaak en gevolg. Zoals eerder besproken beschrijft ze de uitwerking van een voedingspatroon altijd als een mogelijkheid, zoals de vergrote kans op hart- en vaatziekten bij een hoge natriumconsumptie (“Labtest de uitslag”). Ook maakt ze op het gebied van de trappen van vergelijking voornamelijk gebruik van de vergrotende trap, bijvoorbeeld door te stellen dat het gezonder is om bij baksels boter en geraffineerde suiker te vervangen door banaan (“Healthy Food Swap”). Berkenpas maakt dus vaak een vergelijking tussen voedingsmiddelen, zoals het verschil tussen wit-, bruin- en volkorenbrood en de voordelen van natriumarm zout ten opzichte van andere soorten (“Feit of fabel”). Zoals eerder besproken schrijft Berkenpas op *I’m a Foodie* niet over haar privéleven. Haar portret is alleen weergegeven bij het welkomstwoord en haar profiel in de lay-out. De afbeeldingen bij de artikelen geven voornamelijk een impressie van de besproken voedingsmiddelen en zijn dus puur functioneel.

In de geanalyseerde artikelen zijn signalen te vinden over het beoogde publiek van Berkenpas. Het team van *I’m a Foodie* richt zich op een uitsluitend Nederlands publiek. De bloggers communiceren op alle kanalen enkel in het Nederlands. Ook stelt Berkenpas in de blogposts dat “de gemiddelde Nederlander” en “de Nederlanders” te veel zout en suiker nuttigen en baseert hier haar advies op (“Healthy Food Swap”; “Labtest de uitslag”). De doelgroep en locatie heeft dus direct invloed op de artikelen.

Berkenpas gaat in haar persoonlijke inleiding uit van een bepaalde voorkennis van het publiek. Ze gebruikt de afkorting HVA [sic], VUmc en MDL-afdeling in plaats van Hogeschool van Amsterdam, Academisch Ziekenhuis van de Vrije Universiteit en maag-, darm- en leverziektenafdeling (“Marijke Berkenpas”). Aan de rechterkant van de introductiepagina is een schematisch overzicht te vinden van het curriculum vitae van Berkenpas waarin de afkortingen WUR (Wageningen University and Research) en TNO (Nederlandse Organisatie voor toegepast natuurwetenschappelijk onderzoek) worden

genoemd ("Marijke Berkenpas"). Berkenpas gaat er dus van uit dat de bezoekers van haar introductiepagina enigszins bekend zijn met instellingen binnen het hoger onderwijs en de voedingswetenschap, aangezien ze deze afkortingen niet introduceert. In andere artikelen vallen er geen conclusies te trekken uit het gebruik van afkortingen, aangezien Berkenpas soms wel uitleg geeft, zoals bij de Wereldgezondheidsorganisatie, en soms niet, zoals bij verwijzing naar het NEVO, het Nederlandse Voedingsstoffenbestand ("Healthy Food Swap"; "Labtest de uitslag").

Berkenpas maakt gebruik van de mogelijkheden van het medium door externe links naar bronnen en een informatieve YouTube-video te plaatsen. Ook kunnen lezers reacties achterlaten. Om een bericht te plaatsen moeten lezers kiezen tussen het berichtensysteem van de website zelf waarbij ze hun naam en e-mailadres invullen of inloggen via een social mediaplatform. De meeste reacties zijn geplaatst naar aanleiding van het artikel over de samenstelling van Himalayazout, waarbij er zowel interactie is tussen lezers als Berkenpas met het publiek. Twee terugkerende thema's zijn de legitimiteit van de wetenschappelijke benadering van het lichaam en discussies over de commerciële belangen bij verschillende producten.

Daarnaast delen bezoekers ook kritieken op de onderzoeksmethode, tegenreacties op de wetenschappelijke onderbouwing van het artikel, verwijzingen naar onderzoek met afwijkende resultaten en complimenten. In de reacties staat vooral de theoretische inhoud van de artikelen ter discussie. Dit sluit aan bij het doel van *I'm a Foodie* om de lezer kritisch na te laten denken over voedingsinformatie. Uit de namen van de respondenten op te maken is er een balans tussen mannen en vrouwen.

Berkenpas maakt ook gebruik van de mogelijkheden van het medium door filmpjes en externe links te plaatsen om haar publicaties te onderbouwen. Ook nodigen blogposts uit tot interactiviteit door de mogelijkheid om het artikel te delen met collega's en vrienden. Eén van de gesuggereerde kanalen op *I'm a Foodie* is LinkedIn, een platform gericht op zakelijke relaties. Deze mogelijkheid sluit aan bij de nadruk die Berkenpas' in haar blogs legt op professionele netwerken.

Kroes

Kroes maakt gebruik van een informele schrijfstijl bij het uitdragen van haar boodschap. Zo hebben haar teksten kenmerken van spreektaal met uitroepen zoals "yay" en "wow" en het veelvuldig gebruik van uitroeptekens ("Feel Good Powerfood!"; "Anti stress"). Ook komen er veel Engelse termen en zinnen voor in de publicaties. Kroes drukt deze woorden schuin, behalve als het om geïntegreerde woorden zoals 'relaxed' gaat ("Anti stress"). Door middel van de tekstopmaak, zoals cursivering, maakt Kroes de structuur van de tekst duidelijk aan de lezer. Zo zijn sleutelbegrippen in de artikelen vetgedrukt.

Daarnaast maakt ze in vergelijking tot Berkenpas veel gebruik van hyperbolen en superlatieven als “liefde voor het vak [voedingsdeskundige]” en “de belangrijkste enzymen”. Kroes gebruikt in de geanalyseerde artikelen vaak superlatieven, waardoor ze in vergelijking tot Berkenpas absolute uitspraken doet zoals “de beste suikervervangers” (“Natuurlijk Zoet”). Ook gebruikt Kroes hyperbolen om onder andere haar persoonlijke betrokkenheid met het onderwerp te uiten. Haar interesse in voeding omschrijft ze als “liefde voor *food*” en ze stelt dat ze door de reacties van lezers op haar boeken “enorm geïnspireerd en altijd enthousiast” blijft (“About”).

Uit de informatiefocus blijkt dat Kroes’ persoonlijke leven een grote rol speelt in haar blogposts. In alle artikelen bespreekt Kroes persoonlijke situaties of gebeurtenissen. Zo is de aanleiding van *Natuurlijk zoet* de verjaardag van haar neefje en bespreekt ze in *Anti stress* haar remedie tegen de hectiek van het zelfstandig ondernemen. Deze nadruk valt ook terug te zien in de foto’s bij de artikelen. Op meer dan de helft van de afbeeldingen is (een deel van) Kroes in beeld.

In de geanalyseerde publicaties zijn verschillende aanwijzingen te vinden voor welk publiek Kroes schrijft. Zo spreekt de blogger lezers aan die op zoek zijn naar manieren om hun leefstijl te veranderen. Kroes plaatst “vers en onbewerkt voedsel” tegenover “je normale kostje” en gaat er dus vanuit dat het publiek haar voedingspatroon nog niet deelt (“Feel Good Powerfood!”). De auteur geeft aan dat het lastig kan zijn om de overstap te maken en nodigt de lezer uit om haar blogs als uitgangspunt te nemen (“About”). Kroes stelt dat zowel de lezer als zichzelf succes nastreeft (“we willen allemaal succesvol zijn”) en definieert dit succes als “behoorlijk wat” geld verdienen, een blokjesbuik hebben en populair zijn op Instagram, een social media platform gericht op het delen van foto’s (“Anti stress”). Deze definitie is van toepassing op werkende lezers die inkomsten, sportiviteit en online aanzien verbinden met succes. Ze noemt de zoektocht naar succes als één van de factoren die dagelijks stress op kunnen leveren. Andere oorzaken zijn werkdruk, een overvloed aan externe prikkels en het maken van belangrijke keuzes (“Anti stress”). Uit de geanalyseerde artikelen blijkt dus dat het beoogde publiek van Kroes haar leefstijl nog niet volledig heeft aangenomen maar zich wel identificeert met haar definitie van succes en de genoemde stressfactoren.

De nadruk op het gebruik van social media is in de lay-out van Kroes’ website terug te vinden. In de rechterbalk naast de artikelen staan recente vlogs en een link naar het YouTube-kanaal van Kroes, een gedeelte van haar Facebookpagina en –berichten, foto’s die Kroes heeft geplaatst op haar Instagramaccount en afbeeldingen die door anderen zijn gepubliceerd met de hashtag ‘renskroes’ (een categorisatiemechanisme voor online berichten). Rechtsboven in het menu staan icoontjes die doorlinken naar alle social mediapagina’s van Kroes. Onder de artikelen kunnen bezoekers de publicaties delen op hun eigen Facebook-, Twitter-, Google- en Pinterestaccount. Ook kunnen lezers reacties

op de blogposts achterlaten via onder anderen hun Facebook en Google-account. Bij de reacties via de Facebookaccounts is bij alle schrijvers de naam en profielfoto vrijgegeven. De berichten van de lezers gaan vooral over de recepten, bijvoorbeeld over het kopen en gebruiken van ingrediënten en apparatuur. De reacties zijn voornamelijk vragen, opmerkingen, complimenten en bedankjes. Kroes heeft alleen op de berichten bij de blogpost uit 2016, *Face cleanse!*, gereageerd. Het merendeel van de berichten is geplaatst door vrouwen.

Hoofdstuk 5 Uitleggende sociale analyse

5.1 Introductie

Na het onderzoeken en interpreteren van het object is het schetsen van de sociaal-historische context waarin de blogs zijn verschenen de derde stap in Janks' kritische discoursanalyse. Voor Janks ligt de waarde van de discoursanalyse mede in het bespreken van sociale omstandigheden die invloed hebben op de productie van teksten. Fairclough noemt dit de *situationele context*. De situationele context is de tijd- en plaatsgebonden context waarin de objecten zijn ontstaan (Janks, "CDA as a Research Tool" 338). In dit geval gaat het om de sociale en politieke ontwikkelingen die hebben bijgedragen aan de populariteit van blogs over een gezonde levenswijze. Zo zal ik ingaan op de opkomst van weblogs als medium en informatiebron. Doordat iedereen tegenwoordig informatie op het internet kan plaatsen is het web een democratischer medium geworden. Daarnaast zal er gekeken worden waar op politiek niveau de verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl wordt gelegd. Met de opkomst van het neoliberalisme heeft er een verschuiving plaatsgevonden in het gezondheidsbeleid van de Nederlandse overheid. Naast de situationele context identificeren Janks en Fairclough de *intertekstuele context*. De intertekstuele context wordt gevormd door verschillende discourses die zijn voortgekomen uit de sociaal-historische situatie. Hierbij zal ik onderzoeken welke eerder gesignaleerde discourses terugkomen in de geanalyseerde objecten. Een object kan immers kenmerken bevatten van meerdere discourses.

5.2 Situationele context

Als onderdeel van de situationele context zal ik kort de geschiedenis van de Nederlandse weblogs schetsen. De eerste Nederlandse blogs ontstonden aan het einde van de jaren negentig van de vorige eeuw. Toendertijd struinden bloggers het internet af op zoek naar interessante links om op hun pagina's te plaatsen, soms met een persoonlijke inleiding (Meeuwssen 23). Met de opkomst van *user generated content* ontwikkelde het internet zich sindsdien van een informatiemedium naar een communicatieplatform waar gebruikers zelf informatie op konden plaatsen. De digitale omgeving waarin gebruikers in een interactieve en sociale omgeving informatie bekijken en toevoegen wordt het Web 2.0 genoemd (Meeuwssen 196). De 'democratisering' van het internet werd mede mogelijk gemaakt door gereedschappen waarmee weblogs zonder uitgebreide kennis van programmeertaal gepubliceerd konden worden. Volgens Frank Meeuwssen, voormalig voorzitter van de stichting *Dutch Bloggies*, begonnen Nederlandse blogs rond 2005 te professionaliseren doordat er mogelijkheden kwamen voor inkomsten. Zo gingen

bedrijven weblogs zien als mogelijke platformen voor advertenties. Ook waren sommige bloggers in staat hun merknaam uit te breiden naar andere producten en diensten, zoals bijvoorbeeld de recent op de markt gebrachte *I'm a Foodie*-granola (Meeuwsen 212).

Ondanks de commerciële successen waren er ook negatieve geluiden. *Dutch Bloggies* reikte tien jaar lang een prijs voor de beste Nederlandse blog uit, maar de stichting besloot in 2010 dat het genoeg was geweest. Juryvoorzitter Jeroen Mirck verwees in zijn afscheidsblog naar de veelgehoorde kritiek dat bloggen 'dood' zou zijn (Mirck). Sociale media zoals Facebook en Twitter zouden de functie van bloggen hebben overgenomen (Van Lier).

Meeuwsen schetst echter een genuanceerder beeld. Hij schrijft dat "de weblog gaat opereren als het moederschap en de *lifestreams* [informatie-updates] zullen als satellieten om dat moederschap heen zwermen" (Meeuwsen 215). Dit lijkt het gangbare model te zijn geworden; de websites van Kroes en Berkenpas bieden de gebruiker interactie met andere kanalen aan en de auteurs hebben profielen op onder andere Facebook en Instagram. Social media heeft de websites niet vervangen maar verbreidt het bereik van de publicaties. Ondanks de opkomst van andere platformen zijn weblogs een populair medium gebleven. Kroes en Berkenpas zijn niet de enige bloggers die schrijven over het aannemen van een gezonde leefstijl. Andere populaire Nederlandstalige blogs zijn de in de inleiding genoemde *The Green Happiness*, *De Groene Meisjes*, *Chickslovefood*, *De Hippe Vegetariër* en *I Love Health*. Al deze blogs worden geschreven door jonge vrouwen met tienduizenden volgers en zijn gestart in de periode 2011 tot 2014. Op de auteurs van *The Green Happiness* na zijn de bloggers geen diëtisten of voedingswetenschappers.

De populairste Nederlandse *lifestyle* blogs met de focus op gezondheid zijn binnen een bepaalde periode opgekomen. Waarom kwam deze ontwikkeling op dat moment op gang? Een analyse van het overheidsbeleid van voorafgaande jaren geeft inzicht in maatschappelijke trends op het gebied van een gezonde leefstijl. De manier waarop consumenten informatie over het aannemen van een gezonde levenswijze zoeken en beoordelen hangt immers af van wie er verantwoordelijk is gesteld voor de volksgezondheid.

Sinds 1994 brengt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) iedere vier jaar een overzichtsrapport van de Nederlandse volksgezondheid uit in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Sport en Welzijn. De *Volksgezondheid Toekomst Verkenning* (VTV) geeft informatie over de geschiedenis van de Nederlandse zorg en bevat zowel een overzicht van de huidige situatie als scenario's voor de toekomst (Kooiker en Hoeymans 12). Door de eeuwen heen is het perspectief op de begrippen 'gezondheid' en 'zorg' sterk veranderd. In de Middeleeuwen speelde de kerk een belangrijke rol in de verzorging van hulpbehoevenden. Bij aandoeningen stond het

geestelijke aspect centraal; ziekte was iets dat de mens overkwam (al dan niet als straf) en gezondheid werd ervaren als een gift (De Hollander et al. 25). Hierdoor was er meer aandacht voor de zielenheil van de patiënt dan voor fysieke genezing (Van der Lucht en Polder 44).

In de late Middeleeuwen en vroegmoderne tijd begon de medische wetenschap zich te ontwikkelen, maar het duurde tot het einde van de negentiende eeuw totdat 'medisch specialist' en 'verpleegkundige' als volwaardige beroepen werden gezien. Met de opkomst van een wetenschappelijke benadering van gezondheid kwamen ziekten en hun oorzaken centraal te staan. Aan de hand van nieuwe kennis nam de Nederlandse overheid aan het begin van de twintigste eeuw voornamelijk stappen om oorzaken op collectief niveau aan te pakken met de verbetering van huisvesting en hygiëne (De Hollander et al. 25). Het onderzoeken van risicofactoren werd een belangrijk onderdeel van de medische wetenschap, zoals bijvoorbeeld "persoonsgebonden oorzaken, leefstijl (...) en de effecten op de individuele gezondheid van de fysieke en sociale omgeving" (De Hollander et al. 26). Hierbij werd dus niet alleen gekeken naar de invloed van de omgeving, maar ook naar individuele factoren zoals genetica en levenswijze.

In de loop van de twintigste eeuw is het individu steeds centraler komen te staan en hangt gezondheid grotendeels af van individuele kenmerken en keuzes. Deze verschuiving is onderdeel van een bredere neoliberale trend. Het neoliberalisme draait om individuele vrijheid die niet alleen van toepassing is op het economische leven in de vorm van een kapitalistische markteconomie maar ook is doorgedrongen in het sociale leven (Breadley 7). Met de aandacht voor individuele keuzes op het gebied van leefstijl is namelijk ook de nadruk op persoonlijke verantwoordelijkheid toegenomen.

In 2008 werd op het gebied van zorgverzekeringen een verplicht eigen risico voor alle burgers boven de achttien jaar ingevoerd. Het daarop volgende rapport berichtte dat een gezonde leefstijl 'veelal' als een eigen verantwoordelijkheid werd beschouwd (Van der Lucht en Polder 43). Met het aantreden van Kabinet Rutte I in 2010 werd volgens Mark van Ostaijen, docent bestuurskunde aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam, de retoriek van 'eigen verantwoordelijkheid' opgenomen en centraal gesteld in het overheidsbeleid (Van Ostaijen). In de eerste *Landelijke nota gezondheidsbeleid* onder Minister Edith Schippers werd expliciet gemaakt dat "het kabinet staat voor eigen verantwoordelijkheid en eigen kracht van mensen" (Ministerie van VWS 8). Dit standpunt bracht ook tegenreacties teweeg. Zo betoogde Bert Kuipers, voorzitter van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen, in een opiniestuk in *Trouw* dat "gezondheid een publiek goed is" en dat de overheid deze verantwoordelijkheid onterecht van zich afschoof (Kuipers 2011). Minister Schippers zette deze neoliberale koers onder Kabinet Rutte I en II desondanks voort.

In het themarapport *Burgers en Gezondheid* van het VTV in 2014 signaleerden

Sjoerd Kooiker en Nancy Hoeymans dat zelfontplooiing van de burger in deze tijd voorop wordt gesteld. “Eigen verantwoordelijkheid, autonomie, eigen keuze en eigen regie zijn kernwoorden bij deze ontwikkelingen. Ook als het gaat om gezondheid, preventie en zorg.” (Kooiker en Hoeymans 6) Waar in de voorgaande rapporten voorzichtig geconcludeerd werd dat een gezonde leefstijl voornamelijk een individuele keuze en verantwoordelijkheid was, spelen deze begrippen een sleutelrol in laatste VTV. Deze verschuiving heeft invloed op de informatievoorziening op het gebied van een gezonde leefwijze. Wetenschappers Alison Henderson en Vanessa Johnson benadrukken dat zonder sturende wetgeving van de overheid de beoordeling van wat gezond voedsel is bij de burger ligt (73).

Het neoliberale gezondheidsbeleid gecombineerd met een open internetomgeving is dus onderdeel van de sociaal-historische context waarin de populairste Nederlandse voedsel- en lifestyleblogs op het gebied van gezondheid zijn ontstaan. Door de neoliberale visie van de overheid komt de nadruk op persoonlijke ervaring te liggen. Er is immers geen gecentraliseerd overheidsprogramma waarin de staat verantwoordelijkheid neemt voor de gezondheid van de burgers. Als van individuen gevraagd wordt het voortouw te nemen in beslissingen over een gezonde leefstijl komt de persoonlijke ervaring centraal te staan en wordt het dus een legitiem onderdeel van het denken over gezondheid. Ook moeten burgers zelf beslissen waar zij hun informatie vandaan halen. Het Web 2.0 faciliteert een platform waarop gelijkgestemden elkaar kunnen ontmoeten en informatie kunnen uitwisselen. Op deze manier ontstaat er een context waarin individuen met hun persoonlijke gezondheidservaringen een groot publiek kunnen bereiken.

5.3 Intertekstuele context

In de intertekstuele context zal ik onderzoeken of de weblogs van Kroes en Berkenpas elementen bevatten van eerderesignaleerde discoursen op het gebied van gezondheid. Volgens sociologen Kate Cairns en Josée Johnston heeft de neoliberale verschuiving van collectieve verantwoordelijkheid naar zelfregulerende individuen bijgedragen aan het ontstaan van het *do-dieet*, een nieuw discours op het gebied van de relatie tussen personen en voedsel. Bij klassieke diëten ligt de nadruk op het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen, terwijl binnen het *do-dieet* restricties worden neergezet als positieve keuzes. De nadruk ligt dus op producten die wél passen binnen een gezonde leefstijl. Op deze manier is kiezen voor gezonde voeding een win-win situatie: omdat er constant aandacht is voor gepaste, smakelijke voedingsmiddelen hoeft men niet in te leveren op genot terwijl juiste keuzes bijdragen aan een goede gezondheid (Cairns en Johnston 171).

Echter, een gezonde leefstijl kan impliciet alleen bereikt worden door lichamelijke discipline, zelfbeheersing en vakkennis (Cairns en Johnston 154). Cairns en Johnston hebben dit discours gedefinieerd aan de hand van een literatuuronderzoek en groepsinterviews met honderd vrouwelijke respondenten (155). Hoewel de onderzoekers erkennen dat ook ideeën over masculiniteit beïnvloed worden door discourses rondom het uiterlijk richten ze zich met het *do*-dieet op de relatie tussen vrouwelijkheid, voedsel en gezondheid (Cairns en Johnston 158).

Binnen het discours staat het kiezen voor gezond voedsel in verband met lichamelijke discipline en zelfbeheersing. Traditionele diëten draaien volgens respondenten in het onderzoek om ijdelheid omdat gewichtsverlies vaak het belangrijkste motief is. Hoewel binnen het discours van het *do*-dieet geageerd wordt tegen ijdelheid zijn deze dieetmotieven niet verdwenen maar slechts anders verpakt (Cairns en Johnston 163). Volgens Cairns en Johnston wordt gewichtsverlies binnen het discours genormaliseerd met het slanke lichaam als een natuurlijk gevolg van een gezonde levenswijze (Cairns en Johnston 171). Vet wordt op deze manier beschouwd als een fysiek teken van slechte keuzes en een gebrek aan discipline (Cairns en Johnston 165).

In een neoliberale samenleving krijgt een afwijkend lichaam ook een morele connotatie; burgers dragen immers zelf de verantwoordelijkheid voor preventie. Deze discussie wordt in Nederland voornamelijk gevoerd met betrekking tot de hoogte van de zorgpremies. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek vond in 2011 meer dan de helft van de Nederlanders dat mensen die veel roken en drinken een hogere zorgpremie zouden moeten betalen en een kwart gaf aan dat dit ook zou moeten gelden voor mensen die te weinig bewegen (Kloosterman). Oud-Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Hans Hoogevorst vatte dit sentiment als volgt samen: "Ik vind dat er niet zoiets bestaat als een recht op ongezond leven. Dat klinkt misschien niet erg liberaal, maar ik vind dat je het niet kunt máken om er maar op los te leven en als je vervolgens ziek wordt, te verwachten dat je ongebreideld van onze gezondheidszorg kunt gebruikmaken." (Jonkers 2016) Hoogevorst verwoordt precies een tegenstelling die volgens Cairns en Johnston eigen is aan het neoliberalisme; de consument heeft volledige keuzevrijheid, maar wordt tegelijkertijd opgeroepen tot zelfbeheersing om risico's op het gebied van gezondheid te vermijden (Cairns en Johnston 156).

Een andere problematisch aspect van de nadruk op zelfbeheersing en lichamelijke discipline binnen het *do*-dieet is verschillen tussen opleidingsniveaus. In het onderzoek kwam naar voren dat lager-opgeleiden soms de kennis missen om de gewenste zelfbeheersing toe te kunnen passen (Cairns en Johnston 168). Zij hebben over het algemeen minder toegang tot vakkennis of beheersen de vaardigheden niet om de informatie te interpreteren. Om de gezondste keuzes te maken moet het individu immers op de hoogte zijn van de details rondom een gezonde levenswijze en deze kunnen

toepassen in het dagelijkse leven.

Een vergelijkbaar onderdeel van het *do*-dieet is de stimulans om de reacties van het lichaam op voedingsmiddelen nauwkeurig in de gaten te houden (Cairns en Johnston 169). Ook hiervoor is voldoende kennis en inzet nodig. In dit aspect ligt volgens Cairns en Johnston een tegenstelling in verborgen. Tijdens de interviews waren respondenten constant actief bezig met verwerven van de geaccepteerde status als geëngageerd individu (Cairns en Johnston 154). Aan de ene kant wordt er binnen de context van het *do*-dieet van ze verwacht dat ze bewust gezondheidskeuzes maken, maar aan de andere kant mag dit niet doorslaan in fanatisme (Cairns en Johnston 156). De wetenschappers noemen dit fenomeen *kalibratie*. Cairns en Johnston identificeren dus een discours dat individuen ervaren als een positieve manier om controle uit te oefenen op hun levensstijl. Aan de andere kant bevrijdt dit vrouwen niet van traditionele dieetmechanismen zoals zelfbeheersing, discipline en sociale druk. In tegendeel, deze mechanismen worden binnen het neoliberale systeem als morele waarden opgenomen, met een afwijkend lichaam als bewijs van een gebrek aan zelfbeheersing en een ongezonde leefstijl. Ook ontstaat er een klassenscheiding doordat lager opgeleiden over het algemeen minder toegang hebben tot de kennis (en financiële middelen) om een gepaste gezonde levenswijze aan te nemen en hun lichaam te observeren.

In de geanalyseerde artikelen van Kroes en Berkenpas zijn verschillende aspecten van het discours terug te vinden. Beide auteurs benadrukken dat het publiek voor een keuze staat. Kroes spoort de lezer aan "bewuste keuzes te maken waar je 100% achter staat" en Berkenpas stelt het individu verantwoordelijk met de woorden "de keuze aan jezelf: (Hoe) ga jij gezond eten?" ("About"; "Marijke Berkenpas"). Deze opvattingen sluiten aan bij de eerder besproken neoliberale nadruk op eigen verantwoordelijkheid. Vooral Kroes heeft aandacht voor positieve keuzes; uit de discoursanalyse blijkt dat vrijwel alle gezondheidsuitspraken positief verwoord zijn. Ook komt in de geanalyseerde publicaties van Kroes het woord 'ongezond' niet voor. Kroes legt dus het meest de nadruk op voedsel en gedrag dat binnen een gezonde levensstijl past. Daarnaast benadrukt Kroes dat haar voedingsfilosofie geen rigoreus dieet is. Kroes drukt haar lezers op het hart om zichzelf geen regels op te leggen en niet te streng te zijn omdat het leven uiteindelijk draait om genieten ("About"). Het publiek hoeft dus niets in te leveren op het gebied van plezier en genot. Hieruit blijkt dat de auteur bezig is met kalibreren; hoewel ze een bepaalde levensstijl promoot profileert ze zichzelf expliciet niet als extremist.

Hoewel Berkenpas in alle artikelen behalve *Healthy Food Swap* eveneens gebruik maakt van positieve polariteit draaien verschillende publicaties om het vergelijken van voedsel, waarbij ook minder geschikte voedingsmiddelen aan bod komen. Zo adviseert ze nadrukkelijk om geen Sole te drinken om de zoutconsumptie te beperken, niet te kiezen

voor donkerbruin brood, geen 'lege' suikers te eten en de inname van lijnzaad in de gaten te houden om een blauwzuurvergiftiging te voorkomen ("Labtest de uitslag"; "Feit of fabel"; "Healthy Food Swap"; "Hoe word ik 100 recept"). Cairns en Johnston noemen kort de rol van risicomanagement in het *do*-dieet, een discours dat in de jaren negentig geïdentificeerd werd door de socioloog Ulrich Beck. Beck introduceerde de theorie van de risicomaatschappij: een situatie waarin het beoordelen van gevaren bij activiteiten als eten en drinken kenmerkend zijn geworden voor het alledaagse leven (Mythen 138).

De socioloog Alan Petersen en communicatiewetenschapper Deborah Lupton werkten deze constante nadruk op gevaren uit in het discours van 'de nieuwe volksgezondheid'. In dit gezondheidsdiscours is de aandacht voor biomedische aspecten van het individu verschoven naar sociale factoren en omgevingsfactoren zoals leefstijl (Petersen en Lupton 4). Risico's worden niet berekend aan de hand van bestaande gevaren maar op basis van de kans dat een ongewenste situatie kan ontstaan. De berekeningen worden uitgevoerd door experts die zich eveneens richten op het voorkomen van het gevaar (Petersen en Lupton 19).

Deze mechanismen zijn eveneens terug te vinden in de gezondheidsvisie van Berkenpas. Het team van *I'm a Foodie* geeft immers advies om middels een gezonde levenswijze toekomstige chronische aandoeningen te voorkomen. Zolang er geen wetenschappelijk bewijs is geleverd dat bepaalde gedrags- of voedingspatroon deze kans verkleinen vormen ze een potentiële dreiging. De lezer moet dus op de hoogte zijn van ontwikkelingen binnen de gezondheidswetenschap en in staat zijn deze informatie te interpreteren. Hoewel het doel van *I'm a Foodie* is om vakkennis te vertalen naar de praktijk blijkt uit de discoursanalyse dat Berkenpas een zekere voorkennis en assertiviteit van de lezer verwacht. Ze gebruikt immers bepaalde afkortingen en termen zonder deze toe te lichten. Zoals Cairns en Johnston waarschuwen kan dit een obstakel vormen voor lezers met een lager opleidingsniveau. Hoewel het taalgebruik in de teksten van Kroes toegankelijker is dan in de publicaties van Berkenpas zijn er andere obstakels die lager-opgeleiden tegen kunnen komen. Zo waarschuwt de auteur dat powerfood duurder is dan 'normaal' voedsel ("Feel Good Powerfood!"). Ook financiële middelen spelen een rol in het aannemen van een gezonde levenswijze.

Kroes beschouwt een gezonde levensstijl en met name voeding als datgene wat mensen fitter en gelukkiger doet voelen. Fysieke aspecten zoals uiterlijk lijken hier een kleine rol in te spelen, maar zijn desondanks onlosmakelijk verbonden met Kroes' visie. De auteur stelt bijvoorbeeld dat schoonheid van binnenuit komt en dat de huid mede de keuzes van het individu reflecteert ("Face cleanse!"). Hoewel factoren als genetica en de omgeving ook een rol spelen ziet Kroes de conditie van de huid als een indicator voor gezondheid. Tevens beschrijft Kroes een blokjesbuik als een nastrevenswaardig doel als onderdeel van succes ("Anti stress"). Waar Cairns en Johnston het afwijkende lichaam

associëren met vrouwelijke gewichtsidealen zou ik dit concept breder willen trekken. In een neoliberale samenleving heeft de eigen verantwoordelijkheid immers een moreel aspect: een afwijkend lichaam wordt niet enkel op esthetische gronden afgewezen maar is ook een signaal van slecht burgerschap. Het afwijkende lichaam is immers een teken dat de burger zijn verantwoordelijkheid niet heeft genomen en daarmee het collectief voor de kosten laat opdraaien. Hoewel Cairns en Johnston zich richten op het zware vrouwenlichaam bestaan er naast gewicht andere indicatoren voor gezondheid die ook op mannen van toepassing zijn, zoals de door Kroes genoemde conditie van de huid of energieniveaus.

Kroes reikt de lezer kennis aan over bijvoorbeeld de effecten van geraffineerde suikers. Haar visie op suiker wijkt echter af van de informatie die Berkenpas bespreekt in haar publicatie over hetzelfde onderwerp. Kroes stelt dat natuurlijke suikers beter afgebroken kunnen worden door de aanwezigheid van vitamines en mineralen, terwijl Berkenpas benadrukt dat er geen verschil bestaat tussen de afbraak van verschillende soorten suiker ("Natuurlijk zoet"; "Healthy Food Swap"). Berkenpas verwijst voor de onderbouwing van deze informatie naar een artikel van *I'm a Foodie*-blogger en diëtist Everdien van der Leek. Kroes vermeldt niet waar ze haar informatie op baseert.

Hoofdstuk 6 Conclusie

De aanleiding voor dit onderzoek was de aandacht van Nederlandse media voor de zichtbaarheid en boodschap van zogeheten '*lifestyle*-experts' (Remie en Vasteman). Dit zijn individuen die doorgaans zonder officiële kwalificaties gezondheidsadviezen geven die niet altijd op wetenschappelijke bronnen gebaseerd zijn. De populairste *lifestyle*-experts in Nederland zijn tussen 2011 en 2014 begonnen met een persoonlijke weblog waarin zij verslag doen van hun routine en leefstijl. In deze artikelen staat de relatie tussen voedsel en gezondheid over het algemeen centraal. De afgelopen jaren zijn *lifestyle*-experts in staat gebleken via weblogs en social media een groot publiek te bereiken.

De opkomst van dit fenomeen staat niet op zichzelf. Maatschappelijke ideeën over de relatie tussen leefstijl en gezondheid zijn constant aan verandering onderhevig. Deze ideeën en ideologieën worden genaturaliseerd in discoursen: verzamelingen van zichtbare en onzichtbare structuren van macht. Gevestigde en afwijkende discoursen komen onder andere tot uiting in taal en teksten. Het doel van dit onderzoek is om door middel van een kritische discoursanalyse het verschil tussen de teksten van een *lifestyle*-expert en een diëtist te onderzoeken. Zo heb ik ervoor gekozen om blogposts van *lifestyle*-expert Rens Kroes en diëtist Marijke Berkenpas tegenover elkaar te zetten. Mijn onderzoeksvraag is: 'Wat zijn de verschillen in boodschap, autoriteit en communicatiemiddelen tussen de blogposts van Marijke Berkenpas en Rens Kroes?'

Om deze vraag te beantwoorden heb ik gekozen voor de driedelige discoursanalyse van Hilary Janks. Deze analyse bestaat uit een beschrijvende objectanalyse om de teksten in detail te bekijken, een interpreterende procesanalyse om deze data te verwerken en een uitleggende sociale analyse om te kijken hoe de teksten zich verhouden tot de sociaalhistorische context waarin ze zijn geproduceerd. De hoofd- en deelvragen heb ik gebaseerd op een onderzoek van Hui-Yi Ho en Pi-Hsuan Chang Chien. Deze wetenschappers hebben gekeken naar de invloed van voedselblogs op het consumptiegedrag van lezers. Volgens Ho en Chang Chien beoordelen consumenten de geloofwaardigheid van de bron op de expertise van de blogger, de betrouwbaarheid van de informatie en de aantrekkelijkheid van de boodschap (397). Op basis van deze bevindingen heb ik de deelvragen 'waar is de autoriteit van Kroes en Berkenpas op gebaseerd?', 'wat is de boodschap van de auteurs?' en 'van welke tekstuele en visuele middelen maken de schrijvers gebruik om hun boodschap uit te dragen?' opgesteld.

Beschrijvende en interpreterende analyse

Bij de beschrijvende objectanalyse heb ik een aantal aspecten bekeken. Ten eerste de verschillen in boodschap tussen Kroes en Berkenpas besproken. Berkenpas definieert een gezonde levenswijze als een leefstijl waarmee chronische ziekten voorkomen kunnen worden ("Marijke Berkenpas"). In de artikelen waarschuwt de auteur voor langetermijnaandoeningen, waarbij diabetes en hart- en vaatziekten het vaakst genoemd worden. Aan de hand van conclusies van wetenschappelijk onderzoek geeft Berkenpas vervolgens advies over welke voedingsmiddelen en gewoonten preventief werken.

Echter, niet bij alle publicaties worden bronnen geciteerd. Wel onderbouwt Berkenpas ieder artikel met informatie afkomstig van andere instellingen en organisaties. Daarnaast heeft het team van *I'm a Foodie* zich als doel gesteld duidelijkheid te scheppen rondom voedsel en om de lezer kritisch te leren nadenken over voeding ("Marijke Berkenpas"). Berkenpas stimuleert het publiek om na te denken door hen als actor te behandelen; bezoekers hebben invloed gehad op de onderwerpen van artikelen. Ze stelt in een meerderheid van de blogposts vragen aan de lezer.

Voor Kroes vormen voldoende ontspanning, beweging en onbewerkte voeding een gezonde leefstijl. Deze *lifestyle* zorgt ervoor dat individuen zich *happier* en fitter gaan voelen ("About"). In tegenstelling tot het doel van Berkenpas is dit een effect wat op kortetermijn gerealiseerd kan worden. Stress wordt in de geanalyseerde publicaties het vaakst genoemd als klacht. Kroes geeft een kijkje in haar eigen leefstijl en biedt de lezer de mogelijkheid aan dit als richtlijn te gebruiken voor het aannemen van een andere levenswijze.

Ten tweede heb ik onderzocht waar de auteurs hun autoriteit op baseren. Zo profileert Kroes zich als ervaringsdeskundige en Berkenpas zich als wetenschappelijke expert. Kroes schrijft dat de basis van haar kennis gelegd is door haar familie tijdens haar jeugd in Friesland. Kroes benadrukt de autoriteit van haar familieleden door hun expertise te omschrijven door middel van relationele processen; ze schrijft bijvoorbeeld dat haar opa een biologische boer was, haar oma kruidenvrouw en haar moeder voedingsdeskundige. Ze beschrijft dus niet een actie maar maakt het beroep onderdeel van hun identiteit. Haar familieleden zijn de enige externen wier gezondheidsvisie in de geanalyseerde publicaties worden genoemd ("About"; "Natuurlijk zoet"). De interesse van de auteur voor voedsel en gezondheid heeft zich in de jaren daarna verder ontwikkeld, eerst als hobby en daarna professioneel met het opzetten van een foodcoachingspraktijk. In de geanalyseerde artikelen beschrijft Kroes veelvuldig persoonlijke ervaringen, bijvoorbeeld hoe haar lichaam reageert op voedingsstoffen zoals zuivel en granen ("About").

Berkenpas baseert haar autoriteit daarentegen op kennis opgedaan tijdens haar bachelor- en masteropleiding op het gebied van voedingswetenschappen. Na haar

afstuderen heeft ze werkervaring opgedaan als diëtist en onderzoeker bij de afdeling maag-, darm- en leverziekten van het VUmc. De auteur schrijft niet over haar privéleven.

Ten derde heb ik de verschillen in de visuele en tekstuele communicatiemiddelen geanalyseerd. Zo maakt Kroes in vergelijking met Berkenpas gebruik van een meer toegankelijke schrijfstijl. Kroes kiest ervoor om geen medische termen te gebruiken. Waar Berkenpas spreekt over “coeliakie” gebruikt Kroes de woorden “onverdraagzaamheid voor gluten” (“Marijke Berkenpas”; “About”). Daarnaast gebruikt Kroes veel Engelse woorden en zinnen. De auteur geeft dit over het algemeen met cursivering aan. Door middel van tekstopmaak geeft ze de lezer houvast bij het verkennen van de tekst. Sleutelbegrippen zijn bijvoorbeeld vetgedrukt en externe- en interne links hebben een eigen kleur.

Ook verwerkt Kroes in de geanalyseerde teksten elementen die over het algemeen in spreektaal voorkomen, zoals veelvuldig gebruik van uitroeptekens en uitroepen als ‘wow’ (“Anti stress”). Aan de uitroepen is te zien dat Kroes haar enthousiasme overbrengt via superlatieven en hyperbolen; haar interesse voor voeding omschrijft ze als “liefde” en haar favoriete gezichtsmasker introduceert ze als “hét perfecte receptje” (“About”; “Face cleanse!”). Met haakjes voegt ze extra persoonlijke commentaar toe aan de teksten.

De nadruk op persoonlijke toevoegingen is ook terug te zien in de foto's die bij de artikelen geplaatst zijn. De afbeeldingen draaien niet alleen om de voedingsmiddelen: op het merendeel van de foto's is Kroes zelf in beeld. Ook hebben alle beelden een achtergrond en zijn er delen van (keuken) accessoires op te onderscheiden.

De geanalyseerde teksten van Berkenpas vereisen meer voorkennis en assertiviteit van de lezer door het gebruik van afkortingen en sporadisch vakjargon. Ook zijn de teksten van Berkenpas minder uitgesproken enthousiast en toegankelijk. In de geanalyseerde artikelen staan minder hyperbolen en komen minder Engelse termen voor. Omdat Berkenpas in verschillende blogposts voedingsmiddelen vergelijkt maakt ze vooral gebruik van de vergrotende trap. Berkenpas structureert de teksten met tussenkopjes maar gebruikt op enkele uitzonderingen na geen tekstopmaak zoals cursivering of vetgedrukte woorden. Daarnaast draaien de artikelen van Berkenpas om het verschaffen van informatie.

Zoals eerder vermeld schrijft de auteur niet over haar privéleven, wat ook in de afbeeldingen terug te zien is. Berkenpas staat als oprichter van *I'm a Foodie* alleen afgebeeld bij het automatische welkomstwoord naast elke blogpost en als auteur onderaan de blogposts. De foto's bij de artikelen zijn functioneel; vaak is alleen het betreffende voedingsmiddel te zien, een aantal keren zonder achtergrond. De blog draait dus niet om Berkenpas' leefstijl als persoon maar om haar inzicht en kennis als diëtist en wetenschapper.

Aan de hand van de beschrijvende objectanalyse concludeer ik dat Kroes zich profileert als ervaringsdeskundige op het gebied van ontspanning, beweging en onbewerkte voeding waardoor mensen zich *happier* en fitter kunnen voelen. Haar enthousiasme, persoonlijke blogposts, de toegankelijkheid van haar teksten en de korte-termijn resultaten van haar visie op gezondheid maken de boodschap aantrekkelijk voor een groot publiek. Daarentegen baseert Berkenpas haar autoriteit op haar wetenschappelijke achtergrond en werkervaring als diëtist. Met het team van *I'm a Foodie* heeft de auteur als doel gesteld bezoekers informatie te geven over een leefstijl waarmee op lange termijn chronische ziekten voorkomen kunnen worden. Tevens wil het team de lezer aansporen om zelf kritisch na te denken. Hierdoor verwacht Berkenpas een zekere voorkennis en assertieve houding van het publiek. In vergelijking tot de artikelen van Kroes zijn de teksten van Berkenpas minder persoonlijk, uitgesproken en toegankelijk. De artikelen van *I'm a Foodie* zijn aantrekkelijk doordat ze duidelijke informatie geven die vaak gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek.

Uitleggende sociale analyse

In de eerste twee fasen van de kritische discoursanalyse heb ik aan de hand van deelvragen informatie verzameld met een beschrijvende objectanalyse en geïnterpreteerd met een uitleggende procesanalyse. De laatste stap bestaat uit het uitvoeren van een uitleggende sociale analyse.

Zoals eerder besproken zijn *lifestyle* blogs ontstaan in een sociaal-historische context. De afgelopen jaren heeft er een neoliberale omslag plaatsgevonden in het beleid van de Nederlandse overheid. In 2010 werd er in de *Volksgezondheid Toekomst Verkenning* over de Nederlandse volksgezondheid nog voorzichtig gesproken van een verschuiving van collectieve naar individuele verantwoordelijkheid (Van der Lucht en Polder 43). In 2014 opende het deelrapport *Burgers en Gezondheid* met de notie dat burgers verantwoordelijk zijn voor keuzes op het gebied van gezondheid en leefstijl (Kooiker en Hoeymans 6). De overheid vraagt burgers dus om zelf de regie te nemen over hun gezondheid, waardoor de persoonlijke beleving centraal komt te staan. Hierdoor is het voor consumenten interessanter hoe andere individuen gezondheidsproblemen aanpakken, aangezien er geen gestandaardiseerd programma is waar alle burgers onderdeel van zijn.

Als gevolg moeten individuen zelf informatie vinden en beoordelen. Het internet is recentelijk opgekomen als informatiebron, vooral op het gebied van voeding (Ristovski-Slijepcevic et al. 168). De technologische ontwikkelingen van het web 2.0 hebben het makkelijker gemaakt om informatie op internet te plaatsen. Het web is gedemocratiseerd door gratis *content management systemen* waardoor gebruikers zonder kennis van

programmeertalen een eigen weblog kunnen beginnen. Met de opkomst van social media zijn blogs nog toegankelijker geworden voor een groot publiek. De websites van Kroes en Berkenpas zijn dus ontstaan in een neoliberaal gezondheidsklimaat waarin de persoonlijke verantwoordelijkheid en daarmee ervaring centraal staat en het internet een toegankelijke informatiebron is geworden.

Met de opkomst van het neoliberalisme zijn ook nieuwe discoursen rondom voeding en een gezonde levenswijze ontstaan. De sociologen Kate Cairns en Josée Johnston hebben het *do*-dieet gesignaleerd. In dit discours worden restricties geformuleerd als positieve keuzes, terwijl een gezonde leefstijl impliciet alleen bereikt kan worden door lichamelijke discipline, zelfbeheersing en vakkennis. Het *do*-dieet is voornamelijk terug te vinden in de teksten van Kroes. Ze verwoordt vrijwel alle gezondheidsuitspraken positief en woorden die met “ongezond” te maken hebben komen niet voor in de geanalyseerde teksten. Hoewel ze zich richt op gezondheid speelt het uiterlijk ook een rol als natuurlijk gevolg van een gezonde levenswijze. Ook is ze bezig met kalibreren; ze profileert zichzelf als geëngageerd maar niet als extremist.

Hoewel Berkenpas het kiezen eveneens als een positieve keuze formuleert besteedt ze ook aandacht aan gedrags- en voedingspatronen die een risico voor de gezondheid vormen. Dit komt overeen met het discours van de nieuwe volksgezondheid. Hierin zijn individuen continu bezig met het identificeren en voorkomen van mogelijke gevaren. Ook de visie van Berkenpas draait om het voorkomen van toekomstige chronische aandoeningen.

De opkomst van voedsel- en *lifestyle* blogs hangt dus samen met verschillende maatschappelijke ontwikkelingen. De teksten zijn niet neutraal; zelfs in teksten van weblogs is de werking van bepaalde ideologieën terug te vinden. Bij het lezen van deze artikelen is het belangrijk om de kenmerken van het *do*-dieet en het risicomanagementdiscours in gedachten te houden. Vooral het onderliggende morele aspect van gezondheid als onderdeel van goed burgerschap in een neo-liberaal systeem wordt steeds belangrijker in onze hedendaagse visie op een gezonde levenswijze.

Hoofdstuk 7 Reflectie

Bij dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van een kritische discoursanalyse. Ik heb voor deze methode gekozen omdat het de mogelijkheid biedt objecten zowel in detail te analyseren als in de context van de maatschappij te plaatsen. Met de beschrijvende objectanalyse heb ik de blogposts onder de loep genomen. Janks' methode is bijzonder taalkundig; zinsdelen worden nauwgezet ontleed. Bij het onderzoeken van de transitiviteitspatronen heb ik bijvoorbeeld gekeken naar werkwoorden en bij polariteit en modaliteit waren de lidwoorden aan de beurt. Ook schenkt Janks aandacht aan grotere structuren in de teksten. Bij het element informatiefocus heb ik de opbouw en samenhang van de artikelen onderzocht. Het voordeel van deze aanpak is dat conclusies met concrete voorbeelden onderbouwd kunnen worden.

Met de beschrijvende objectanalyse heb ik systematisch bewijs geleverd. Het nadeel is dat deze methode bijzonder tijdrovend is. Janks geeft aan dat doorgaans niet alle elementen noemenswaardige resultaten opleveren ("Critical Discourse Analysis as a Research Tool" 335). Het is echter niet mogelijk van tevoren te voorspellen welke elementen vruchtbaar zijn voor de analyse. Ook heb ik slechts een selectie van blogposts onderzocht. De resultaten hebben geleid tot voorlopige conclusies, maar het kan later blijken dat deze niet op alle publicaties van Kroes en Berkenpas van toepassing zijn. In dit licht is het de vraag hoe nuttig onderzoek met een beperkte reikwijdte is. Pas met een volledig onderzoek van alle blogposts kunnen sluitende uitspraken worden gedaan.

Sommige conclusies konden wel getrokken worden zonder uitgebreid onderzoek, zoals het feit dat Kroes niet refereert naar externe literatuur of dat Berkenpas vaktermen uit de gezondheidswetenschap gebruikt. Oplettende lezers kunnen dit ook opmaken uit de blogposts. Andere elementen zoals het identificeren van stemmingen zijn minder voor de hand liggend. De waarde van dit onderzoek ligt vooral in het leggen van verbanden en het systematisch vergelijken van de artikelen van beide auteurs. Zo lijkt de observatie dat het woord 'voelen' meerdere keren terugkomt in Kroes' gezondheidsuitspraken op het eerste gezicht weinig te maken te hebben met het feit dat Kroes in de geanalyseerde artikelen vooral fysieke acties uitvoert. Dit is een voorbeeld van de manier waarop Kroes zich profileert als ervaringsdeskundige.

Ook komt bij een systematische vergelijking aan het licht wat ontbreekt in de publicaties. Zo laat Berkenpas haar privéleven buiten beschouwing en ontbreekt het woord 'ongezond' in de geanalyseerde artikelen van Kroes.

Met deze kritische discoursanalyse heb ik me gericht op het verschil tussen de teksten van Kroes en Berkenpas. Dit zou echter ook aan de hand van andere methoden kunnen. Door middel van bijvoorbeeld een semiotische analyse kunnen binaire

tegenstellingen tussen het gedachtengoed van Berkenpas en Kroes onderzocht worden. Binaire tegenstellingen laten zien hoe de wereld betekenis krijgt binnen een bepaalde cultuur (Walton 36). De structuralist Claude Lévi-Strauss bespreekt in zijn werk binaire tegenstellingen tussen voedingsmiddelen, zoals conventies rondom gekookt en rauw voedsel. Bij Kroes draait gezondheid om 'voelen' hoe het lichaam reageert op voeding, terwijl Berkenpas de lezer aanspoort om rationele beslissingen te maken om chronische ziekten te voorkomen. Met een semiotische analyse kan deze tegenstelling verder worden ontleed.

Daarnaast had ik voor het onderzoeken van de samenhang tussen de blogposts en de sociaal-historische context ook kunnen kiezen voor de Actor-Netwerkteorie (ANT). Binnen ANT wordt gekeken hoe menselijke en niet-menselijke actanten een netwerk vormen en elkaar beïnvloeden (Dankert 3). Met deze methode kan er dieper ingegaan worden op hoe de relatie tussen elementen uit de situationele context de bloggers is ontstaan en wat voor invloed deze relatie nog steeds heeft.

Literatuur

Alvesson, Mats en Dan Karreman. "Varieties of Discourse: On the Study of Organizations Through Discourse Analyses." *Human Relations* jaargang 53, volgnummer 9, 2000, blz. 1125-1149.

Arvidson, Jens, Mikael Askander, Jørgen Bruhn en Heidrun Führer (red.). *Changing Borders: Contemporary Positions in Intermediality*. Intermedia Studies Press, 2007.

Banas, Jennifer. "A Tailored Approach to Identifying and Addressing College Students' Online Health Information Literacy." *American Journal of Health Education* jaargang 39, volgnummer 4, juli/augustus 2008, blz. 228-236.

Belgers, Joris. "Hoe hüttenkäse plots hip werd." *Trouw*, 26 maart 2016.

Berkenpas, Marijke. "Behind the scenes: de start van een nieuw jaar met een nieuwe website." *I'm a Foodie*, 8 januari 2017, www.iamafoodie.nl/behind-the-scenes-start-nieuw-jaar-nieuwe-website/. Bekeken op 20 juni 2017.

Berkenpas, Marijke. "Feit of fabel. Donkerder brood is gezonder?" *I'm a Foodie*, 22 oktober 2013, www.iamafoodie.nl/feit-of-fabel-hoe-bruiner-het-brood-hoe-gezonder/. Bekeken op 5 november 2016.

Berkenpas, Marijke. "Healthy Food Swap: bak gezonder met banaan ipv boter en geraffineerde suiker." *I'm a Foodie*, 9 maart 2014, www.iamafoodie.nl/recept-met-banaan-ipv-boter-en-suiker/. Bekeken op 5 november 2016.

Berkenpas, Marijke. "Hoe word ik 100 recept – lijnzaadcrackers." *I'm a Foodie*, 23 november 2016, www.iamafoodie.nl/recept-met-banaan-ipv-boter-en-suiker/. Bekeken op 6 november 2016.

Berkenpas, Marijke. "Kromkommer opent de eerste gekke groente winkel van Nederland." *I'm a Foodie*, 17 mei 2015. www.iamafoodie.nl/kromkommer-opent-de-eerste-gekke-groente-winkel-van-nederland/. Bekeken op 6 juli 2017.

Berkenpas, Marijke. "Labtest de uitslag: wat zit er in Himalayazout." *I'm a Foodie*, 6 december 2015, www.iamafoodie.nl/hoe-word-100-recept-lijnzaadcrackers/. Bekeken op 5 november 2016.

Berkenpas, Marijke. "Marijke Berkenpas." *I'm a Foodie*, geen datum, www.iamafoodie.nl/author/marijke-berkenpas/. Bekeken op 6 november 2016.

- Berkenpas, Marijke. "Nieuw initiatief tegen voedselverspilling: ResQ." *I'm a Foodie*, 21 augustus 2016, www.iamafoodie.nl/nieuw-voedselverspilling-initiatief-resq/. Bekeken op 8 januari 2017.
- Brabers, A., M. Reitsma-van Rooijen en J. de Jong. "Gebruik van internet voor gezondheidsinformatie." *Huisarts en Wetenschap*, jaargang 55, volgnummer 8, augustus 2010, blz. 359.
- Bradby, Hannah. "Health, Eating and Heart Attacks. Glaswegian Punjabi Women's Thinking About Everyday Food." *Food, Health and Identity*, bewerkt door Patricia Caplan, Routledge, 1997, blz. 213-233.
- Breadley, Susan en Meg Luxton. "Competing Philosophies: Neoliberalism and the Challenges of Everyday Life." *Neoliberalism and Everyday Life*. Bewerkt door Susan Breadley en Meg Luxton, McGill-Queen's Press, 2010, blz. 3-21.
- Business Insider. "Met Oprah aan boord gooit Weight Watchers de strategie om: het woord dieet is taboe." *Business Insider Nederland*, 9 december 2015, www.businessinsider.nl/weight-watchers-oprah-dieet-afvallen-603229/. Bekeken op 23 december 2016.
- Cairns, Kate en Josée Johnston. "Choosing Health: Embodied Neoliberalism, Postfeminism, and the "Do-Diet"." *Theory and Society*, jaargang 44, volgnummer 2, 2015, blz. 153-175.
- Caplan, Patricia (red.). *Food, Health and Identity*. Routledge, 1997.
- Clüver, Claus. *Interart Studies: An Introduction*. Indiana University Press, 1996.
- Courtenay, W.H., D.R. McCreary en J.R. Merighi. "Gender and Ethnic Differences in Health Beliefs and Behaviors." *Journal of Health Psychology*, jaargang 7, 2002, blz. 219-231.
- Dankert, Ritske. "Using Actor-Network Theory (ANT) Doing Research." Delft University of Technology, 2011.
- De Hollander, A.E.M., N. Hoeymans, J.M. Melse, J.A.M. van Oers en J.J. Polder. *Zorg voor gezondheid. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006*. Bohn Stafleu van Loghum, 2006. Centrum voor Volksgezondheid Toekomst Verkenningen, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Devine, Carol. "A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time, Social Location, and History." *Journal of Nutrition Education and Behavior*, jaargang 37, volgnummer 3, 2005, blz. 121-128.

- Devine, Carol, Jeffry Sobal, Carole Bisogni en Margaret Connors. "Food Choices in Three Ethnic Groups: Interactions of Ideals, Identities, and Roles." *Journal of Nutrition Education*, jaargang 31 volnummer 2, 1999, blz. 86-93.
- Diedrich, Catherine. *Sensory Adjectives in the Discourse of Food: A Frame-Semantic Approach to Language and Perception*. John Benjamins Publishing Company, 2016.
- Diemer, Stefan en Maximiliane Frobenius. "When Making Pie, All Ingredients Must Be Chilled. Including You. Lexical, Syntactic and Interactive Features in Online Discourse – A Synchronic Study of Food Blogs." *Culinary Linguistics. The Chef's Special*, bewerkt door Cornelia Gerhardt, Maximiliane Frobenius en Susanne Ley, John Benjamins Publishing Company, 2013, blz. 53-82.
- Fuller, M. Janet, Janelle Briggs en Laurel Dillon-Sumner. "Men Eat For Muscle, Women Eat For Weight Loss. Discourses About Food and Gender in *Men's Health* and *Women's Health* Magazines." *Culinary Linguistics. The Chef's Special*, bewerkt door Cornelia Gerhardt, Maximiliane Frobenius en Susanne Ley, John Benjamins Publishing Company, 2013, blz. 261-280.
- Gerhardt, Cornelia. "Food and Language - Language and Food." *Culinary Linguistics. The Chef's Special*, bewerkt door Cornelia Gerhardt, Maximiliane Frobenius en Susanne Ley, John Benjamins Publishing Company, 2013, blz. 3-52.
- Gezondheidsraad. "Richtlijnen goede voeding 2015." *Gezondheidsraad*, 4 november 2015, www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding/richtlijnen-goede-voeding-2015. Bekeken 29 november 2016.
- Henderson, Alison en Vanessa Johnson. "Food, Health and Well-Being: Positioning Functional Foods." *The Rhetoric of Food: Discourse, Materiality, and Power*, bewerkt door Joshua J. Fry en Michael S. Bruner, Taylor en Francis, 2012, blz. 71-88.
- Ho, Hui-Yu en Pi-Hsuan Chang Chieng. "Influence of Message Trust in Online Word-of-Mouth on Consumer Behavior – by the Example of Food Blog." *2010 International Conference on Electronics and Information Engineering*, jaargang 1, 2010, blz. 395-399.
- I'm a Foodie. "Onze missie." *I'm a Foodie*, geen datum, www.iamafoodie.nl/onze-missie/. Bekeken op 11 augustus 2017.
- I'm a Foodie. "Wat we doen." *I'm a Foodie*, geen datum, www.iamafoodie.nl/#. Bekeken op 8 juli 2017.

- I'm a Foodie. "Shop." *I'm a Foodie*, geen datum, www.iamafoodie.nl/winkel/. Bekeken op 9 juli 2017.
- Janks, Hilary. "Critical Discourse Analysis as a Research Tool." *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, jaargang 18, volgnummer 3, 1997, blz. 329-342.
- Janks, Hilary, Kerry Dixon, Ana Ferreira, Stella Granville en Denise Newfield. *Doing Critical Literacy. Texts and Activities for Teachers and Students*. Routledge, 2014.
- Janks, Hilary. *Literacy and Power*. Routledge, 2010.
- Jonkers, Aliëtte. "Een gezonde leefstijl, dát jaagt de kosten pas echt op." *Trouw*, 3 januari 2013.
- Kaplan, Robert B. en William Grabe. "A Modern History of Written Discourse Analysis." *Journal of Second Language Writing*, jaargang 11, 2002, blz. 191-223.
- Klooster, Rianne. "Solidariteit in de gezondheidszorg." Centraal Bureau voor de Statistiek, *Bevolkingstrends*, jaargang 59, volgnummer 3, 2011, blz. 33-38.
- Koelewijn, Rinskje. "Ik dacht dat we gezond aten." *NRC*, 16 september 2016, www.nrc.nl/nieuws/2016/09/16/ik-dacht-dat-we-gezond-aten-4317495-a1521617. Bekeken op 18 november 2016.
- Kooiker en Hoeymans. "Burgers en Gezondheid. Themarapport Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2014." Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en het Sociaal en Cultureel Planbureau, 2014.
- Kroes, Rens. "About." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/about/. Bekeken op 2 november 2016.
- Kroes, Rens. "Anti stress." *Rens Kroes*, 24 oktober 2014, www.renskroes.com/anti-stress-2/. Bekeken op 2 november 2016.
- Kroes, Rens. "Contact." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/contact/. Bekeken op 6 juli 2017.
- Kroes, Rens. "Disclaimer." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/disclaimer/. Bekeken op 7 juli 2017.
- Kroes, Rens. "Face cleanse!" *Rens Kroes*, 9 april 2016, www.renskroes.com/face-cleanse/. Bekeken op 2 november 2016.
- Kroes, Rens. "Feel Good Powerfood!." *Rens Kroes*, 8 september 2015, www.renskroes.com/feel-good-powerfood/. Bekeken op 2 november 2016.

- Kroes, Rens. "Natuurlijk zoet." *Rens Kroes*, 11 april 2013, www.renskroes.com/phyllons-taart/. Bekeken op 2 november 2016.
- Kroes, Rens. "Signeersessie: Power Food." *Rens Kroes*, 9 december 2016, www.renskroes.com/signeersessie-power-food/. Bekeken op 21 december 2016.
- Kroes, Rens. "Stagiaire gezocht!." *Rens Kroes*, 19 juni 2017. www.renskroes.com/stagiaire-gezocht/ Bekeken op 5 juli 2017.
- Kuipers, Bert. "Gezond gedrag stimuleren is geen betutteling." *Trouw*, 31 mei 2011.
- Lévi-Strauss, Claude. *The Origin of Table Manners*. Vertaald door John en Doreen Weightman, Mythologiques deel 3, University of Chicago Press, 1990.
- Luiten, Karin. "Karin Luiten: "In Nederland zijn we de weg kwijt over wat gezond is" - RTL LATE NIGHT." *Youtube*, geüpload door RTL Late Night, 19 september 2016, www.youtube.com/watch?v=MHqjsPekbA. Bekeken op 20 november 2016.
- McCance, R.A. en E.M Widdowson. *The Chemical Composition of Foods*. Medical Research Council Special Report Series No. 235, His Majesty's Stationery Office, 1940.
- Meeuwssen, Frank. *Bloghelden*. Bruna Uitgevers, 2010.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. *Gezondheid dichtbij. Landelijke nota gezondheidsbeleid*. Ministerie van VWS, 2011.
- Mirck, Jeroen. "Dutch Bloggies stoppen na tien jaar." *Jeroen Mirck*, 24 november 2010, www.jeroenmirck.nl/2010/11/dutch-bloggies-stoppen/. Bekeken op 22 juli.
- Mythen, Gabe. *Ulrich Beck: A Critical Introduction to the Risk Society*. Pluto Press, 2004.
- Orbach, Suzie. *Fat is A Feminist Issue. The Anti-Diet Guide + Fat is a Feminist Issue II. Conquering Compulsive Eating*. Tweede omnibus editie, Arrow Books, 2006.
- Oerlemans, Liesbeth. "Lijstverbinding tussen The Green Happiness en de NVD?" *Liesbeth Oerlemans*, 9 oktober 2016, www.liesbethoerlemans.com/2016/10/lijestverbinding-tussen-green-happiness.html. Bekeken op 27 november 2016.
- Pudde, Paolo Emilio en Alessandro Menotti. "The Impact of Basic Lifestyle Behaviour on Health: How to Lower the Risk of Coronary Heart Disease, Other Cardiovascular Diseases, Cancer and All-Cause Mortality. Lifestyle Adaptation: a Global Approach." *E-Journal of Cardiology Practise*, jaargang 13, volgnummer 32, 2015.
- Remie, Mirjam en Juliette Vasterman. "Voor 'suffe' diëtist is hippe voedselgoeroe een gruwel." *NRC*, 21 september 2016, www.nrc.nl/nieuws/2016/09/21/hippe-

- voedselgoeroe-is-suffe-dietist-een-gruwel-4393074-a1522670. Bekeken op 29 november 2016.
- Ristovski-Slijepcevic, Svetlana, Gwen Chapman en Brenda Beagan. "Engaging with healthy eating discourse(s): Ways of Knowing About Food and Health in Three Ethnocultural Groups in Canada." *Appetite*, jaargang 50, 2008, blz. 167–178.
- Van der Lucht, F. en J.J. Polder. *Van gezond naar beter. Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2010*. Bohn Stafleu van Loghum, 2010. Centrum voor Volksgezondheid Toekomst Verkenningen, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- Van Lier, Heleen. "Dutch Bloggies stoppen na 10 jaar." *Volkskrant*, 24 november 2010, www.volkskrant.nl/recensies/dutch-bloggies-stoppen-na-10-jaar~a1063185/. Bekeken op 25 juni 2017.
- Van Ostaijen. "Alles draait om de eigen verantwoordelijkheid." *NRC*, 27 juni 2011.
- Van Santen, Hester. "Hoe twee diëtisten ons bang maken voor een gekookt ei." *NRC*, 18 september 2016, www.nrc.nl/nieuws/2016/09/19/hoe-twee-dietisten-ons-bang-maken-voor-een-gekookt-ei-4358564-a1522209. Bekeken op 18 november 2016.
- Voedingscentrum. "Achtergronden schijf van vijf." *Stichting Voedingscentrum Nederland*, Ministeries van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en Economische Zaken, 2016, www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/achtergronden-schijf-van-vijf.aspx. Bekeken op 29 november 2016.
- Voedingscentrum. "Ontgiften (detox)." *Stichting Voedingscentrum Nederland*, geen datum, www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/ontgiften.aspx, bekeken op 12 augustus 2017.
- Vos, Eric. "The Eternal Network. Mail Art, Intermedia Semiotics, Interarts Studies." *Interart Poetics: Essays on the Interrelations of the Arts and Media*, bewerkt door Ulla Britta Lagerroth, Hans Lund en Erik Hedling, Rodopi, 1997, blz. 325-336.
- Walton, David. *Doing Cultural Theory*. SAGE Publications Ltd, 2012.
- Wardle, Jane, Anne Haase, Andrew Steptoe, Maream Nillapun, Kiriboon Jonwutiwes en France Bellisle. "Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting." *Annals of Behavioral Medicine*, jaargang 27, volgnummer 2, april 2004, blz. 107-116.

Wodak, Ruth en Michael Meyer (red.). *Methods of Critical Discourse Analysis*. Sage Publications, 2011.

Bijlagen

1. Tabellen

Tabel 1: De aangepaste elementen van Janks' tekstuele analyse. Bronnen: *Literacy and Power*. Routledge, 2010 en "Critical Discourse Analysis as a Research Tool." *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, jaargang 18, volgnummer 3, 1997, blz. 329-342.

Elementen	Inhoud	Toelichting
1. Lexicalisatieprocessen	A. woordkeuze B. over-lexicalisatie C. re-lexicalisatie D. lexicale cohesie E. beeldspraak F. eufemismen	A. negatieve of positieve woordkeuze; B. het gebruik van verschillende woorden om hetzelfde fenomeen te beschrijven; C. het hernoemen van termen; D. verbindingen tussen tekstdelen over hetzelfde onderwerp door synoniemen, antoniemen en herhaling; E. het gebruik van beeldspraak; F. het kiezen van bepaalde woorden om negatieve implicaties of gebeurtenissen af te zwakken of verbloemen.
2. Transitiviteitspatronen	A. materiële processen B. verbale processen C. mentale processen D. relationele processen E. gedragsprocessen F. existentiële processen	A. doen; B. spreken; C. denken, voelen of waarnemen; D. zijn of hebben; E. slapen (fysiologisch), lachen (psychologisch); F. bestaan of gebeuren.
3. Actieve/passieve vorm	A. actieve vorm B. passieve vorm	A. actieve participanten nemen actief deel en hebben een dominante rol; B. passieve participanten hebben geen eigen agentschap.
4. Nominalisatie		Het veranderen van werkwoorden in zelfstandig naamwoorden waardoor processen vastgepind worden zonder deelnemers, tijd of modaliteit.
5. Stemming	A. verklaring B. vraag C. bevel D. aanbod/wens	A. verklaringen geven informatie; B. vragen worden gesteld om de lezer mee te laten denken met de tekst; C. bevelen sporen de lezer aan het standpunt van de tekst over te nemen en eventueel te handelen; D. de lezer kan ingaan op het aanbod.
6. Keuzes in modaliteit en polariteit	A. polariteit B. modaliteit C. tijden D. lidwoorden	A. positieve polariteit is bevestigend, negatieve polariteit ontkennend;

	E. gebruik wij/zij	B. de mate waarin de waarheid van uitspraken als zeker of onzeker wordt gepresenteerd; nominalisatie. C. grammaticale tijden als gereedschappen van modaliteit; D. Het gebruiken van de lidwoorden 'de' en 'het' voor specifieke verwijzingen waarmee de lezer bekend is en 'een' voor algemeenheden of zaken waar de lezer niet mee bekend is; E. het gebruiken van een inclusieve 'wij' of exclusieve 'zij' en de keuze van verstelstem.
7. De informatiefocus	A. <i>turn-taking</i> en cohesie B. citaties C. aanhalingstekens	A. De volgorde en cohesie van informatie; B. het gebruik van enkele aanhalingstekens om bepaalde woorden uit te lichten; C. de aangehaalde bronnen van de auteur.

Tabel 2: De kritische visuele analyse van Ana Ferreira en Denise Newfield. Bron: Hilary Janks, et al. *Doing Critical Literacy. Texts and Activities for Teachers and Students*. Routledge, 2014.

Element	Inhoud	Toelichting
1 Visuele inhoud	A. subject B. type afbeelding C. perspectief D. frame E. afsnijding	A. het onderwerp van de foto; de mensen, dieren of dingen in een bepaalde situatie; B. de afstand tot de camera: een extreme close-up, een close-up, een <i>medium shot</i> , een <i>long shot</i> of een <i>extreme long shot</i> ; C. kikkerperspectief, vogelvlucht of ooghoogte; D. de mate waarin de omgeving in beeld is gebracht; E. welke delen van het subject in beeld zijn gebracht en welke zijn afgesneden;
2. Representatie van het onderwerp	A. oogcontact B. houding C. compositie D. kleur	A. de relatie die het subject aangaat met de kijker; B. houding: de invloed van de positie (en eventueel lichaamstaal) van het subject op de kijker; C. compositie: hoe de ruimte wordt gebruikt, welke objecten of personen aanwezig zijn en wat hun relatie tot elkaar is; D. kleur: de mate van verzadiging en de aanwezige kleuren in de afbeelding.
3. Context van het object	A. publicatievorm B. genre C. relatie tot tekst	A. het medium van de afbeelding; B. de kenmerken van het specifieke genre; C. de relatie tussen de visuele en tekstuele signalen.

Tabel 3: Schema met de relaties tussen woorden en afbeeldingen. Bron: Claus Clüver. "Intermediality and Interarts Studies." Jens Arvidson (red.) et al. *Changing Borders: Contemporary Positions in Intermediality*. Intermedia Studies Press, 2007, p. 26.

SCHEMA relaties woord-afbeelding	Multimedia discours	Gemixt media discours	Intermedia discours	Transmedia relatie
Onderscheidend vermogen	+	+	-	+
Samenhang / zelfvoorzienendheid	+	-	-	+
Poly-tekstualiteit	-	-	-	+
Gelijktijdige productie	-	+	+	-
Gelijktijdige receptie	+	+	+	-
Proces	Juxtapositie	Combinatie	Fusie	Transpositie
Schematische tekst- afbeelding relatie	Afbeelding tekst	Afbeelding + tekst	af t be e el k di s ng t	Tekst > afbeelding Afbeelding > tekst
Voorbeelden	Embleem, geïllustreerd boek	Poster, strip, postzegel	Typografie, calligrafie	Ekphrasis, kunstbeschouwingen

Tabel 4: Overzicht van het gebruik van hyperbolen in de blogpost van Kroes.

Tekst Kroes	Hyperbool
<i>About</i>	"liefde voor <i>food</i> "
	"enorme tuin"
	"alles wist"
	"een fantastische basis"
	"liefde voor het vak"
	"was altijd al mijn hobby"
	"onwijs succesvol"
	"geweldige reacties"
	"prachtige foto's"
	"enorm geïnspireerd"
	"altijd enthousiast"
	"groot voorstander"
	"100% voedzaam"
<i>Natuurlijk zoet</i>	"heerlijk"
<i>Anti stress</i>	"zo enorm veel mogelijkheden"
	"een enorme verantwoordelijkheid"
	"wondergoedje"
<i>Feel Good Powerfood!</i>	"uitzonderlijk goedkope producten"
<i>Face cleanse!</i>	"megazak chips"
	"superstressy"
	"zo000 smooth"
	"enorme aantallen"
	"onwijs zonde"
	"Superleuk"

Tabel 5: Overzicht van het gebruik van hyperbolen de blogposts van Berkenpas.

Tekst Berkenpas	Hyperbool
<i>Marijke Berkenpas</i>	"tot mijn grote geluk"
	"zo ontzettend veel vragen"
	"supermooi en aantrekkelijk"
<i>Feit of fabel</i>	"superdonker bruin"
<i>Healthy Food Swap</i>	"superleuke bloggers"
	"heerlijke recepten"
<i>Labtest de uitslag</i>	"de perfecte vervangers"
	"de perfecte manier"
	"superbedankt"
<i>Hoe word ik 100 recept</i>	-

Tabel 6: Overzicht van gebruik van de trappen van vergelijking in de blogposts van Berkenpas.

Tekst Berkenpas	Superlatief
<i>Marijke Berkenpas</i>	-
<i>Feit of fabel</i>	"gezonder"
<i>Healthy Food Swap</i>	"net wat gezonder"
<i>Labtest de uitslag</i>	"beter"
	"niet gezonder"
	"gezonder zout"
	"iets gezonder"
	"het beste advies"
<i>Hoe word ik 100 recept</i>	-

Tabel 7: Overzicht van het gebruik van de trappen van vergelijking in blogposts van Kroes.

Tekst Kroes	Superlatief
<i>About</i>	"de lekkerste Powerfood-recepten"
	"de beste combinaties van kruiden"
	"gezondere keuzes"
	"De grootste voldoening"
	"fitter"
	"happier"
<i>Natuurlijk zoet</i>	"mijn liefste neefje"
	"Ik kies daarom liever voor natuurlijke suikers."
	"de beste suikervervangers"
	"beter voor je lijf"
<i>Anti stress</i>	"Enjoy life to the fullest!"
	"beter slaapt"
<i>Feel Good Powerfood!</i>	"het liefst"
<i>Face cleanse!</i>	"dankbaarder"
	"het liefst"
	"de belangrijkste enzymen"

Tabel 8: Overzicht van het gebruik van uitroepetekens in de blogposts van Kroes en Berkenpas

Tekst Kroes	Aantal uitroepetekens	Tekst Berkenpas	Aantal uitroepetekens
<i>About</i>	9	'Marijke Berkenpas'	2
<i>Natuurlijk zoet</i>	2	'Feit of fabel'	3
<i>Anti stress</i>	3	'Healthy food swap (...)'	6
<i>Feel Good Powerfood!</i>	5	'Labtest de uitslag (...)'	8
<i>Face Cleanse!</i>	12	'Hoe wordt ik 100 (...)'	0
Totaal Kroes	31	Totaal Berkenpas	19

Tabel 9: Overzicht van transitiviteitspatronen in de blogposts van Kroes en Berkenpas.

Auteur	Tekst	Ik	Wij
Kroes	<i>About</i>	14 materieel 12 mentaal 1 relationeel Totaal: 27	1 mentaal Totaal: 1
	<i>Natuurlijk zoet</i>	1 materieel 2 mentaal Totaal: 3	Totaal: 0
	<i>Anti Stress</i>	2 materieel 2 mentaal Totaal: 4	Totaal:
	<i>Powerfood</i>	2 materieel 5 mentaal 2 verbaal Totaal: 9	2 materieel 5 mentaal 1 verbaal Totaal: 8
	<i>Face Cleanse!</i>	5 materieel 4 mentaal Totaal: 9	Totaal: 0
		Totaal: 52 Materieel: 24 Mentaal: 25	Totaal: 9 Materieel: 5 Mentaal: 3
Berkenpas	<i>Marijke Berkenpas</i>	4 materieel 11 mentaal 1 relationeel 1 existentieel Totaal: 17	1 materieel 2 mentaal Totaal: 3
	<i>Feit of Fabel</i>	1 mentaal Totaal: 1	1 mentaal Totaal: 1
	<i>Healthy Food Swap</i>	3 materieel 2 mentaal 1 relationeel Totaal: 6	1 materieel 1 mentaal Totaal: 2
	<i>Labtest de uitlsag</i>	1 materieel 1 mentaal Totaal: 2	2 materieel 1 relationeel Totaal: 3
	<i>Hoe word ik 100</i>	1 materieel 1 mentaal Totaal: 2	1 materieel 2 mentaal Totaal: 3
		Totaal: 28 Materieel: 9 Mentaal: 16	Totaal: 12 Materieel: 5 Mentaal: 7

Tabel 10: Overzicht van aandoeningen in de blogposts van Berkenpas.

Berkenpas	Klachten of aandoeningen
<i>Marijke Berkenpas</i>	"nierziekten"
	"ziekte van Crohn"
	"coeliakie"
	"leverziekten"
	"diabetes"
	"CVA"
	"ondervoeding"
	"kanker"
	"diabetes"
	"hart- en vaatziekten"
	"sommige vormen van kanker"
<i>Feit of fabel</i>	-
<i>Healthy food swap</i>	"tandbederf"
	"overgewicht"
<i>Labtest de uitslag</i>	"hoge bloeddruk"
	"hartinfarct"
	"beroerte"
	"hart- en vaatziekten" (in reactie)
	"beroerte" (in reactie)
<i>Hoe word ik 100</i>	"diabetes" 2x
	"hart- en vaatziekten"
	"overgewicht"
	"stress"
	"acute blauwzuurvergiftiging"
	"versnelde ademhaling" (symptoom)
	"daling van de bloeddruk" (symptoom)
	"hoofdpijn" (symptoom)
	"duizeligheid" (symptoom)
	"braken" (symptoom)
	"diarree" (symptoom)

Tabel 11: Overzicht van aandoeningen in de geanalyseerde blogposts van Kroes.

Kroes	Klachten of aandoeningen
<i>About</i>	"futloos"
	"stress"
<i>Natuurlijk zoet</i>	Het in de war raken van "aanmaak van hormonen (waaronder insuline)"
	"immuunsysteem in de war"
<i>Anti stress</i>	"stress"
	"stress"
	"opstapeling van zware metalen in de hersenen"
<i>Feel Good Powerfood!</i>	-
<i>Face cleanse!</i>	"slecht voor de bloedcirculatie"

2. Afbeeldingen

Afbeelding 1: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "About." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/about/. Bekeken op 2 november 2016.

Compositie

Kroes is in het midden en enigszins naar onderen in het beeld geplaatst.

Oogcontact en houding

Kroes maakt geen oogcontact en haar houding doet ongeposeerd aan.

Frame en afsnijding

Kroes staat als subject volledig op de foto; daarnaast is een groot deel van de omgeving in beeld gebracht.



Type afbeelding en perspectief

De foto is een *medium shot* en iets van boven genomen.

Subject

Kroes als kind met een paardenbloem en een madelief in haar hand zittend in een grasveld voor een akker.

Kleur

De koude kleuren blauw en groen overheersen in deze foto, met uitzondering van Kroes en de bloemen.

Afbeelding 2: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "About." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/about/. Bekeken op 2 november 2016.

Frame en afsnijding

De langwerpige keuken is voor een groot deel in beeld gebracht; de foto is afgesneden op de helft van de spullen op het linkerkastje. Het groen op de achterkant suggereert dat zich achter de keukendeur een tuin of serre bevindt.

Type afbeelding en perspectief

Deze foto is een *medium shot*, net boven ooghoogte gemaakt.

Oogcontact en houding

Kroes maakt oogcontact met de kijker en poseert voor de foto.

Subject

Er zijn geen voorgesneden producten en weinig plastic verpakkingen te zien in de keuken. De ingrediënten op de planken zitten in weckpotten, potjes en flessen.

Subject

Kroes staat met een gevulde weckpot in een keuken.

Kleur

Hoewel wit de overheersende kleur is krijgt de foto door het licht een warme uitstraling. Details zoals de gele sokken van Kroes en de rode pan dragen hieraan bij.

Compositie

Kroes houdt de weckpot vast met een theedoek, wat suggereert dat het gerecht warm is. In combinatie met de pan, de snijplank en de etenswaren op het aanrecht suggereert dit dat Kroes het gerecht net heeft gemaakt.



Afbeelding 3: Anne Timmer. Geen titel. Bron: Rens Kroes. "About." *Rens Kroes*, geen datum, www.renskroes.com/about/. Bekeken op 2 november 2016.

Frame en afsnijding

Op de foto is een groot deel van de achtergrond in beeld gebracht. Daarnaast is alleen het bovenlichaam van Kroes te zien.

Oogcontact en houding

Kroes maakt geen oogcontact met de kijker maar kijkt naar beneden. Ze is enigszins naar rechts gedraaid.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een *medium shot*, genomen op ooghoogte.

Subject

Kroes zit op de grond aan een tafel en snijdt groenten. Het lijkt alsof ze ondertussen iets aan het zeggen is.



Kleur

Het lijkt alsof er een filter is gebruikt; de kleuren hebben een vintage uitstraling. De foto bevat veel verschillende kleuren, waardoor Kroes als middelpunt met een lichte trui extra opvalt.

Compositie

Op de tafel liggen behalve het uiennet geen plastic verpakkingen of voorgesneden voedingsmiddelen.

Afbeelding 4: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Natuurlijk zoet." *Rens Kroes*, 11 april 2014, www.renskroes.com/phyllons-taart/. Bekeken op 2 november 2016.

Subject

Door de plaatsing van de afbeelding wekt Kroes de suggestie dat dit de zelfgebakken *healthy treats* zijn waar ze in de tekst over schrijft.

Compositie

Het oneven aantal baksels is in een los patroon neergezet, waarbij de stukjes kokos op het blad de indruk geven dat net de laatste hand is gelegd aan de decoratie



Kleur

Door de lichte achtergrond en de kleur van de topping overheersen pasteltinten.

Frame

Alleen het oppervlak waarop de cupcakes staan is in beeld gebracht; ook de randen zijn niet te zien.

Afsnijding

Het onderste cupcake is afgesneden, waardoor de voorstelling minder geprepareerd lijkt.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een close-up vanaf vogelperspectief genomen.

Afbeelding 5: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Natuurlijk zoet." *Rens Kroes*, 11 april 2014, www.renskroes.com/phyllons-taart/. Bekeken op 2 november 2016.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een van bovenaf genomen *close-up* van de hand en het balletje; andere delen in het beeld zijn onscherp.

Kleur

Wit, donkerblauw en bruin overheersen, waarbij de turquoise nagellak voor een afwijkend kleuraccent zorgt.

Subject

Op deze afbeelding is Kroes bezig met het maken van chocosnacks, waarvan het recept in de eerste link boven de foto te vinden is. Door de afsnijding is Kroes echter niet expliciet herkenbaar.

Compositie

Centraal staat Kroes' hand die de laatste chocosnack door geraspte kokos heen rolt. Kroes werkt op een marmeren blad met daarop een theedoek, een snijplank en het bord met de snacks. In de kom op het bord zitten dadels.

Frame

De foto heeft een witte achtergrond.

Afsnijding

Het boven- en onderlichaam van Kroes is niet in beeld gebracht. Ook het bord, de kom en de snijplank zijn afgesneden.



Afbeelding 6: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Anti stress." *Rens Kroes*, 24 oktober 2014, www.renskroes.com/anti-stress-2/. Bekeken op 2 november 2016.

Frame en afsnijding

De achtergrond is deels te zien en bestaat uit afgebladderd materiaal. Het dienblad en de etenswaren nemen een centrale positie in. Wel zijn beide kanten afgesneden.

Type afbeelding en perspectief

Deze foto is een van boven genomen *medium shot*.

Subject

Bananenbrood gepresenteerd op een houten dienblad met twee smeerzels.



Kleur

In het midden van het beeld overheersen warme kleuren door het bruin van het brood en de lichte kleur van het hout. Dit vormt een contrast met de koude kleuren van de muur en het horizontale oppervlak.

Compositie

Het bakpapier suggereert dat het brood net gebakken is. Het geheel heeft een landelijke uitstraling door de verweerde oppervlakken.

Afbeelding 7: Anne Timmer. Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Feel Good Powerfood!." *Rens Kroes*, 8 september 2015, www.renskroes.com/feel-good-powerfood/. Bekeken op 2 november 2016.

Compositie

Kroes is rechtsonder in het beeld geplaatst, net onder de man.

Subject

Uit de tekst op het raam en het opschrift van de bordjes en de dozen kan afgeleid worden dat de foto niet in Nederland is gemaakt.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een *long-shot*, genomen op ooghoogte.

Kleur

In de foto zijn veel verschillende kleuren aanwezig. Het rood van de plastic zakken en de fiets valt echter extra op, samen met het blauw van de tuinbroek en het wit van het T-shirt van Kroes. Als laatste wordt het oog ook getrokken naar het groen van de groenten.

Frame en afsnijding

Een groot deel van de groentewinkel en een stukje van de winkel rechts is in beeld gebracht. De foto is afgesneden bij de voeten van Kroes en de linkerkant van het winkelraam.

Subject

Kroes staat met een fiets voor een groenten winkel en wijst naar de uitgestalde groenten op de trap. De plastic zak in haar mandje suggereert dat ze al eerder aankopen heeft gedaan. De man bij de weegschaal draagt een handschoen en is waarschijnlijk de verkoper.



Oogcontact en houding

Kroes maakt geen oogcontact met de camera. Haar houding doet vermoeden dat ze net gestopt is tijdens het fietsen.

Afbeelding 8: Anne Timmer. Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Feel Good Powerfood!." *Rens Kroes*, 8 september 2015, www.renskroes.com/feel-good-powerfood/. Bekeken op 2 november 2016.

Compositie

De compositie wijkt iets af van de eerste foto doordat de man op de man zich iets naar links heeft bewogen.

Subject

Uit de tekst op het raam en het opschrift van de bordjes en de dozen kan afgeleid worden dat de foto niet in Nederland is gemaakt.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een *long-shot*, genomen op ooghoogte.

Kleur

In de foto zijn veel verschillende kleuren aanwezig. Het rood van de plastic zakken en de fiets valt echter extra op, samen met het blauw van de tuinbroek en het wit van het T-shirt van Kroes. Als laatste wordt het oog ook getrokken naar het groen van de groenten.

Frame en afsnijding

Een groot deel van de groentewinkel en een stukje van de winkel rechts is in beeld gebracht. De foto is afgesneden bij de voeten van Kroes en de linkerkant van het winkelraam.

Subject

Kroes is weggedraaid van de camera om de etenswaren te bekijken.



Oogcontact en houding

Kroes maakt geen oogcontact met de camera. Haar houding doet vermoeden dat ze net gestopt is tijdens het fietsen.

Afbeelding 9: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Face cleanse!." *Rens Kroes*, 9 april 2016, www.renskroes.com/face-cleanse/. Bekeken op 2 november 2016.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een op ooghoogte genomen *medium shot*.

Compositie

Kroes is rechtmidden in het beeld gepositioneerd. De rest van de foto is leeg gelaten.

Kleur

In de helft van de foto overheerst wit door de lege muur, waarmee de zwarte schouderbanden contrasteren. Het kleuraccent is groen door het gezichtsmasker en de ogen van Koes.

Subject, houding oogcontact

Kroes staat of zit tegen de muur en heeft haar hoofd gedraaid naar de camera. Ze steekt haar tong uit en kijkt de toeschouwer aan terwijl haar gezicht bedekt is met (hoogstwaarschijnlijk) het gezichtsmasker beschreven in de tekst.



Frame en afsnijding

De achtergrond bestaat uit een witte muur en het beeld is afgesneden onder Kroes' hals en schouders.

Afbeelding 10: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Face cleanse!." *Rens Kroes*, 9 april 2016, www.renskroes.com/face-cleanse/. Bekeken op 2 november 2016.

Subject

Op de foto zijn verschillende ingrediënten van het gezichtsmasker te zien, zoals haver-mout, citroen en avocado.

Kleur

De overheersende kleuren zijn groen en geel in combinatie met het grijsig blauw van de achtergrond.

Compositie

De keukenmachine staat in het midden van de afbeelding, mits iets naar onderen gepositioneerd. De schillen naast de machine suggereren dat het masker net gemaakt is.

Frame

Alleen de ondergrond is in beeld gebracht; de randen van het oppervlak zijn niet te zien.



Type afbeelding en perspectief

De foto is een in vogelvlucht genomen *medium-shot*.

Afsnijding

Het onderdeel van keukenmachine staat volledig op de foto. Alleen het einde van de lepel en een citroen- en avocadoschil zijn afgesneden.

Afbeelding 11: Geen titel. Bron: Rens Kroes. "Face cleanse!." *Rens Kroes*, 9 april 2016, www.renskroes.com/face-cleanse/. Bekeken op 2 november 2016.

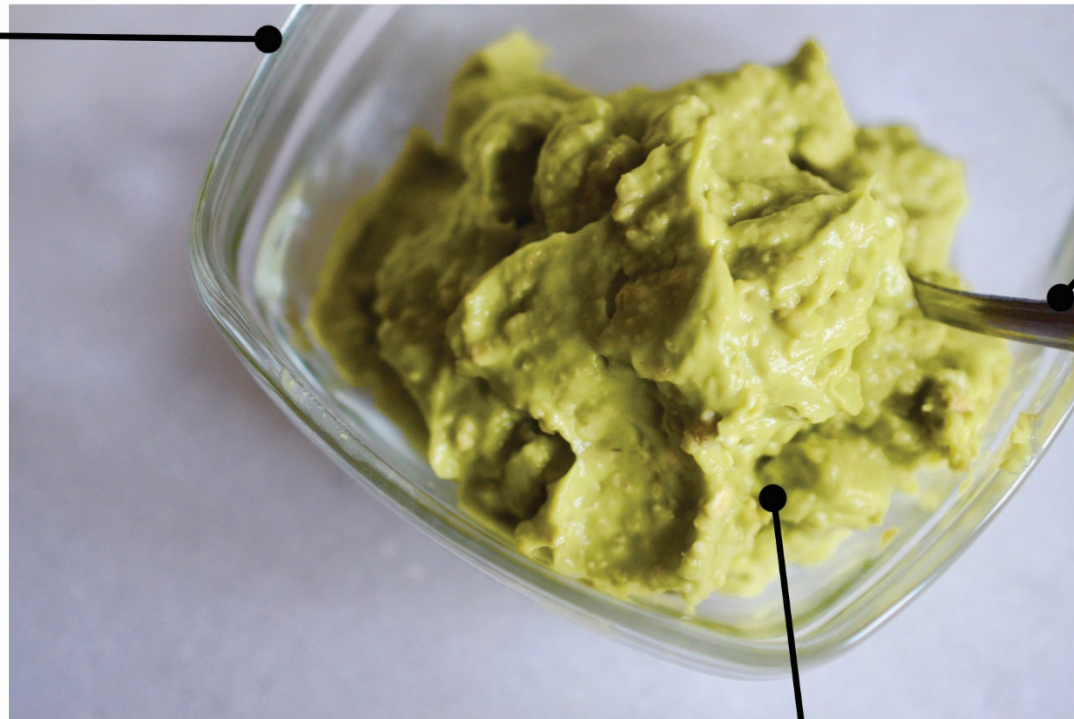
Compositie
Het bakje is rechtsboven gepositioneerd.

Subject

Het subject van de foto is het resultaat van het recept in het artikel.

Frame en afsnijding

Van de achtergrond is alleen het plateau waarop het bakje staat in beeld gebracht. Het bakje en de lepel zijn deels afgesneden.

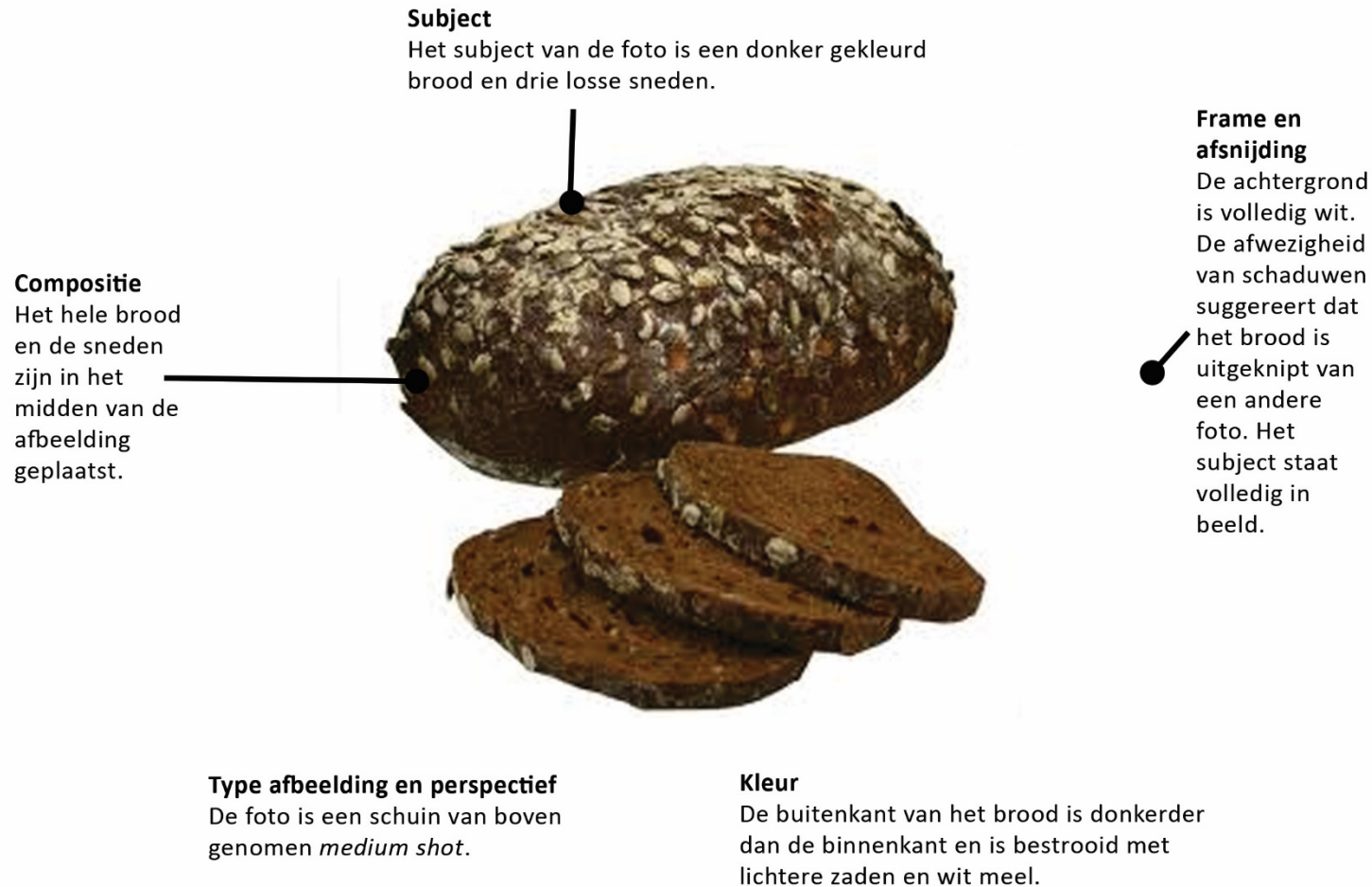


Type afbeelding en perspectief
De foto is een schuin van boven genomen close-up.

Kleur

De kleur bestaat voornamelijk uit het groen van de pasta en het blauwig grijs van de ondergrond.

Afbeelding 11: "Superdonkerbruin meergranen brood – ja echt?" Bron: Marijke Berkenpas. "Feit of fabel. Donkerder brood is gezonder?." *I'm a Foodie*, 22 oktober 2013, www.iamafoodie.nl/feit-of-fabel-hoe-bruiner-het-brood-hoe-gezonder/. Bekeken op 5 november 2016.



Afbeelding 12: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Feit of fabel. Donkerder brood is gezonder?" *I'm a Foodie*, 22 oktober 2013, www.iamafoodie.nl/feit-of-fabel-hoe-bruiner-het-brood-hoe-gezonder/. Bekeken op 5 november 2016.

Compositie

De afbeeldingen zijn links in de vakken geplaatst.

Subject

De foto bestaat uit drie onderdelen; een snee volkorenbrood, een snee bruinbrood en een snee witbrood.

Kleur

De gradaties van het brood vormen de enige kleuren.



Type afbeelding en perspectief

De foto is een van boven genomen *medium shot*.

Frame en afsnijding

De achtergrond is volledig wit. De afwezigheid van schaduwen suggereert dat het brood is uitgeknipt van een andere foto. Het subject staat volledig in beeld.

Afbeelding 13: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Feit of fabel. Donkerder brood is gezonder?." *I'm a Foodie*, 22 oktober 2013, www.iamafoodie.nl/feit-of-fabel-hoe-bruiner-het-brood-hoe-gezonder/. Bekeken op 5 november 2016.



Afbeelding 14: "Gebruik banaan ipv boter en/of suiker." Bron: Marijke Berkenpas. "Healthy Food Swap: bak gezonder met banaan ipv boter en geraffineerde suiker." *I'm a Foodie*, 9 maart 2014, www.iamafoodie.nl/recept-met-banaan-ipv-boter-en-suiker/. Bekeken op 5 november 2016.

Subject

Op deze afbeelding wordt het vervangen van boter en suiker door banaan afgebeeld.

Compositie

De compositie is functioneel; de boter en suiker aan de linkerkant gaan over in de bananen aan de rechterkant.



Frame en afsnijding

De tekeningen zijn niet afgesneden en op een egale achtergrond geplaatst.

Type afbeelding en perspectief

De afbeelding is getekend als is een medium shot op ooghoogte.

Kleur

De enige kleuren die aanwezig zijn in de afbeelding zijn drie kleuren beige.

Afbeelding 15: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Healthy Food Swap: bak gezonder met banaan ipv boter en geraffineerde suiker." *I'm a Foodie*, 9 maart 2014, www.iamafoodie.nl/recept-met-banaan-ipv-boter-en-suiker/. Bekeken op 5 november 2016.

Compositie

De compositie is functioneel; de boter en suiker aan de linkerkant gaan over in de bananen aan de rechterkant.



Type afbeelding en perspectief

De afbeelding is getekend als is een medium shot op ooghoogte.

Kleur

Er zijn geen kleuren aanwezig, alleen de zwarte lijnen.

Frame en afsnijding

De tekeningen zijn niet afgesneden en op een witte achtergrond geplaatst.

Afbeelding 16: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Labtest de uitslag: wat zit er in Himalayazout." *I'm a Foodie*, 6 december 2015, www.iamafoodie.nl/hoe-word-100-recept-lijnzaadcrackers/. Bekeken op 5 november 2016.

Kleur

Op de donkere details van de apparatuur overheerst wit. Het blauw op de achtergrond en het lichtroze op de voorgrond zijn de enige kleuren die afwijken.



Frame en afsnijding

Op de achtergrond is een raam en laboratoriuapparatuur te zien. De torso van de medewerker is slechts gedeeltelijk in beeld.

Type afbeelding en perspectief

De foto is een *medium shot* in een licht vogel-perspectief.

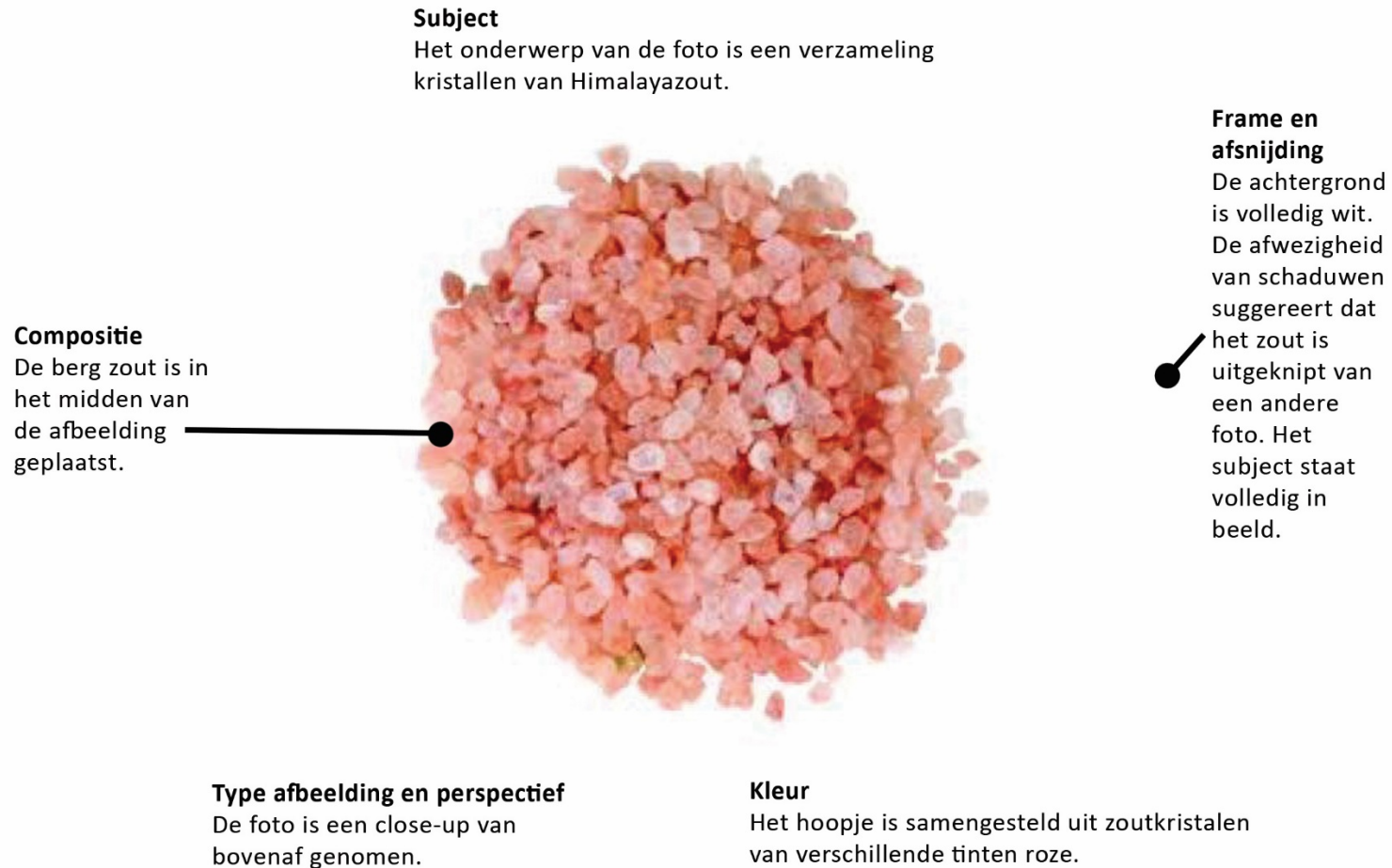
Compositie

Het buisje met vloeistof is in het midden van de foto gepositioneerd.

Subject

Berkenpas schrijft in de tekst over een voedingslaboratorium, wat suggereert dat dit een medewerker is die een proef uitvoert.

Afbeelding 17: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Labtest de uitslag: wat zit er in Himalayazout." *I'm a Foodie*, 6 december 2015, www.iamafoodie.nl/hoe-word-100-recept-lijnzaadcrackers/. Bekeken op 5 november 2016.



Afbeelding 18: Geen titel. Bron: Marijke Berkenpas. "Hoe word ik 100 recept – lijnzaadcrackers." *I'm a Foodie*, 23 november 2016, www.iamafoodie.nl/recept-met-banaan-ipv-boter-en-suiker/. Bekeken op 6 november 2016.

Kleur

Op de foto zijn verzadigde kleuren te zien. Het bruin van de crackers en de tafel overheerst; de groene ovenwant zorgt voor een kleuraccent.

Frame en afsnijding

Alle voorwerpen op de foto zijn door de afsnijding slechts gedeeltelijk in beeld. Een deel van de snijplank en het oppervlak is te zien.



Type afbeelding en perspectief

De foto is een *close-up* in vogel-perspectief.

Compositie

De lijnzaadcracker neemt de onderste helft van het beeld in beslag; de ovenwanten wekken de impressie dat de cracker net gebakken is.

Subject

In de tekst geeft Berkenpas een recept voor lijnzaadcrackers.

3. Beschrijvende objectanalyse Berkenpas

Persoonlijke introductie Marijke Berkenpas

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie (woordkeuze)

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief/negatief
Inleiding [onduidelijk wie dit geschreven heeft]	“online platform”	Overgenomen uit het Engels, platform geeft aan dat het niet alleen een blog is	Neutraal
	“voeding in relatie tot gezondheid”	Onderwerp van <i>I'm a Foodie</i>	Neutraal
	“klinisch diëtist”	Wettelijk beschermde titel na afronden opleiding Voeding & Diëtik en behoeft een registratie in het kwaliteitsregister paramedici.	Neutraal
	“voedingswetenschapper”	Geen wettelijk beschermde titel.	Neutraal
	“VUmc in Amsterdam op de Maag-, darm-, lever- en nierziekten”	Definieert precieze werkgever, plaats en vakspecialisatie van Berkenpas	Neutraal
	“VUmc”	Afkorting voor VU medisch centrum en de huidige werkplek van Berkenpas	Neutraal
	“samen” [met zo'n 20 andere diëtisten & voedings- en gezondheidswetenschappers]	Professionele samenwerking	Neutraal
	“analyseert”	Suggereert een wetenschappelijke werkwijze	Neutraal
	“toegankelijke, kritische wijze”	Omschrijving van de manier waarop Berkenpas voedingshypes onderzoekt	Positief
	“haalbare adviezen en recepten”	Suggereert dat er ook onhaalbare recepten en adviezen bestaan	Neutraal
	[voedingswetenschap] “vertaald”	Impliceert dat er een vertaalslag nodig is om deze theorieën in recepten toe te kunnen toepassen	Neutraal
Voedingswetenschapper en diëtist	“Voeding en Diëtetiek aan de HvA”	Berkenpas noemt de specifieke studie en instelling	Neutraal
	“HvA”	Afkorting voor de Hogeschool van Amsterdam. Het gebruik van deze afkorting suggereert voorkennis bij de lezer.	
	“rondde ik in 2007 de master Voeding & Gezondheid af in Wageningen”	Berkenpas noemt de specifieke vervolgstudie, plaats en jaar	Neutraal
	“van nature”	Signaleert een persoonlijke eigenschap	Neutraal
	“tot mijn grote geluk”	Hyperbool	Positief

	“bijzondere werkplek”	Koppelt een bijzondere werkplek aan de mogelijkheid om te leren en jezelf te ontwikkelen	Positief
	“heel veel geleerd”	<i>Positieve hyperbool</i>	Positief
	“dieetbehandeling”	Verwijst een dieet als medische behandeling in het beroep van klinisch diëtist	Neutraal
	“ziektebeelden”	Medische term	Neutraal
	“coeliakie”	Medische term voor glutenintolerantie	Neutraal
	“CVA”	Medische term voor een beroerte	Neutraal
	“voedingsbehandelingen”	Verwijst een dieet als medische behandeling in het beroep van klinisch diëtist	Neutraal
	“Zakboek diëtetiek”	Externe link naar verkooppagina Bol.com	Neutraal
	“met bijbehorende website”	Externe link naar website ‘Zakboek Diëtetiek’	Neutraal
	“Focus op Voeding”	Externe link website ‘Focus op Voeding’	Neutraal
	“missie”	Gaat verder dan een doel	Neutraal
De stap naar I’m Foodie	“ongezonde leefstijl”	Staat tegenover gezonde leefstijl	Negatief
	“zo ontzettend veel vragen”	Hyperbool	Neutraal
	“consumenten”	In de zin daarvoor benoemd als ‘mensen’ – wat typeert deze consumenten? Wat consumeren ze om dit label te krijgen?	Neutraal
	“onderbouwd tegengeluid”	Niet alle tegengeluiden zijn onderbouwd	Positief
	“voedings- en gezondheidswetenschappers”		Neutraal
	“mijn kennis”	Impliceert dat het hele team van I’m a Foodie de visie van Marijke op het gebied van voeding deelt. ‘Mijn kennis’ staat hierin synoniem voor wetenschappelijke kennis	Neutraal
	“heldere boodschap”	Verwijst naar de boodschap die het team wil uitdragen in de volgende zin. Staat tegenover eerder genoemde wirwar van prikkels in andere media	Positief
	“gezond eetpatroon”	Bestaande uit voedingsstoffen met een wetenschappelijk bewezen positief effect	Positief
	“chronische ziekten”	Impliceert de lange-termijn effecten van een dieet	Negatief
	“heel erg houd”	Hyperbool	Positief
	“design”	Overgenomen uit het Engels	Neutraal
	“photoshop”	Mist hoofdletter	Neutraal
	“supermooi en aantrekkelijk”	Hyperbool	Positief
	“combi”	Informele afkorting voor combinatie	Neutraal
	“goed onderbouwde”	Suggereert dat er ook adviezen bestaan zonder onderbouwing	Positief
	“eerlijke formatie over voeding”	Suggereert dat er ook oneerlijke informatie bestaat	Positief
	“vertaald naar de praktijk”	Suggereert dat er een scheiding tussen theorie en praktijk bestaat	Neutraal
	“content in opdracht van externen”	Interne link naar pagina ‘Ontwikkelen van content’	Neutraal

	“Whatsapp spreekuur opgezet”	Interne link naar pagina 'WhatsApp de diëtist'	Neutraal
	“geven we regelmatig lezingen”	Interne link naar pagina 'Congres & evenementen'	Neutraal
	“Eet als een expert”	Interne link naar pagina 'EET ALS EEN EXPERT'	Neutraal

Uitroeptekens: 2

A. Over-lexicalisatie

Er is in de persoonlijke inleiding van Berkenpas geen sprake van over-lexicalisatie.

B. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie.

C. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen	Herhaling
Dieetbehandeling – voedingsbehandeling	Praktijk – theorie Gezonde leefstijl – ongezonde leefstijl	Diëtist(en) 6x Voedingswetenschapper(s) 4x Ziekenhuis 3x Kritisch(e) 3x

D. Beeldspraak

Berkenpas gebruikt twee spreekwoorden in deze tekst:

- *Het naadje van de kous*: Berkenpas gebruikt deze metafoor om haar keuze om door te studeren kracht bij te zetten; ze typeert zichzelf als iemand die vasthoudend is.
- *Door de bomen het bos niet meer zien*: Berkenpas gebruikt deze metafoor om te illustreren dat mensen in de war raken van de uiteenlopende informatie over gezonde voeding.

F. Eufemismen

Prikkels over voeding: Berkenpas zegt niets over de juistheid van de informatie die de consument van verschillende kanten te horen krijgt. In de volgende zin heeft ze het echter wel over een 'onderbouwt tegengeluid', wat suggereert dat deze prikkels niet neutraal zijn. *Voorzichtig met het afdoen van informatie als ongezond of onjuist.*

2. Transitiviteitspatronen

A. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
"Na mijn studie Voeding en Diëtetiek aan de HVA wilde ik meer weten."	Mentaal
"Ik ben van nature een persoon die altijd het naadje van de kous wil weten."	Mentaal
"Daarom ging ik verder studeren en rondde ik in 2007 de master Voeding & Gezondheid af in Wageningen."	Materieel
"Het was voor mij toen al snel duidelijk: Ik wilde in een ziekenhuis werken om met mensen te werken op een plek waar ik beide studies in de praktijk kon brengen."	Mentaal
"Onderzoek doen op een plek waar het vooral theorie blijft leek me niks."	Mentaal
"In 2008 werd ik tot mijn grote geluk aangenomen in het VUmc waar ik tot op heden nog steeds (in deeltijd) werkzaam ben."	Existentieel
"Het is een bijzondere werkplek waar ik heel veel geleerd heb."	Mentaal
"Zo schreef ik met andere collega's mee aan het Zakboek Diëtetiek , met bijbehorende website (...)"	Materieel
"(...) en ben ik docent en ontwikkelaar voor Focus op Voeding ."	Relationeel
"(...) ik ben erg blij dat ik deel uitmaak van dat team!"	Mentaal
"Het was tijdens mijn spreekuur op de MDL-afdeling waar ik l'm a Foodie bedacht."	Mentaal
"In het ziekenhuis zag ik van dichtbij hoe ziek mensen zijn (...)"	Materieel
"Daarnaast hoorde ik zo ontzettend veel vragen van mensen die door de bomen het bos niet meer zagen."	Mentaal
"Ik vond in 2013 dat het tijd was voor een onderbouwd tegengeluid!"	Mentaal
"l'm a Foodie is hét platform waarop ik – eerst alleen maar nu- samen met zo'n 20 collega diëtisten en voedings- en gezondheidswetenschappers mijn kennis met je deel."	Materieel
"Omdat ik ook heel erg houd van dingen creëren, design, photoshop etc. besloot ik dat het platform er supermooi en aantrekkelijk uit moest zien."	Mentaal
"Ik hoop jou hier ook te inspireren (...)."	Mentaal

B. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
“Wij hebben als VUmc team de missie om de academisering van de diëtetiek naar een hoger plan te brengen (...)”	Mentaal
“Wij willen mensen zelf kritisch leren nadenken over voeding en een heldere boodschap verkondigen.”	Mentaal
“ (...) schrijven we naast eigen blogs <u>ook content in opdracht van externen</u> , hebben we een <u>Whatapp spreekuur opgezet</u> , <u>geven we regelmatig lezingen</u> , en brachten wij in mei 2016 de bestseller <u>Eet als een expert</u> uit die eind 2016 al aan de 8e druk toe was.”	Materieel

3. Actieve/passieve rol

De eerste alinea van de introductie is geschreven in de derde persoon; dit is de informatie die onderaan de blogs van Berkenpas staat. Vervolgens is de rest van de introductie in de ik-vorm geschreven. Berkenpas en haar collega's spelen hierin een actieve rol.

4. Nominalisatie

De academisering van de diëtetiek naar een hoger plan brengen: de academisering van de diëtetiek is een proces. Berkenpas richt zich echter op het einddoel: het naar een hoger plan brengen van dit proces. Ze geeft geen informatie over het proces zelf. Wanneer is het begonnen? Wie zijn hierbij betrokken? Wat zijn de gevolgen van deze academisering?

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod
“In het ziekenhuis zag ik van dichtbij hoe ziek mensen zijn, en dat een deel van die ziekten (denk aan chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker) veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl.”	“Hoe zit het precies?” (retorische vraag in de tekst)		“Wij willen mensen zelf kritisch leren nadenken over voeding en een heldere boodschap verkondigen.”
“Met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon kun je chronische ziekten voorkomen.”	“Wat is het bewijs?” (retorische vraag in de tekst)		“Ik hoop jou hier ook te inspireren (...)”

“(…) maar uiteindelijk is de keuze aan jezelf (…).”	“(Hoe) ga jij gezond eten?” (retorische vraag aan de lezer)		
---	---	--	--

6. Keuzes in modaliteit en polariteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Zekerheid of mogelijkheid	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit
“(…) dat een deel van die ziekten (denk aan chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker) veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl.”	Zeker	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon kun je chronische ziekten voorkomen.”	Kun = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: <i>I'm A foodie</i> -team Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
“(…) dat een deel van die ziekten (denk aan chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker) veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl.”	
“Met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon kun je chronische ziekten voorkomen.”	

C. Tijden

Berkenpas gebruikt de verleden tijd om gebeurtenissen en processen in het verleden te beschrijven. In de tweede alinea schakelt Berkenpas over naar de voltooid tegenwoordige tijd om te beschrijven wat ze precies geleerd heeft van haar werk in het VUmc. Deze lessen hebben de basis gelegd van haar werkwijze als diëtist en zijn dus nog steeds relevant. Aan het einde van de alinea schrijft Berkenpas in de tegenwoordige tijd over zaken in het heden, zoals de mogelijkheden die de afdeling biedt tot zelfontwikkeling en de missie van het VUmc team.

In de tweede alinea gebruikt Berkenpas de verleden tijd om eerdere persoonlijke ervaringen te beschrijven (“In het ziekenhuis zag ik van dichtbij hoe ziek mensen zijn”) en haar wetenschappelijke conclusie in de tegenwoordige tijd (“dat een deel van die ziekten (..) veroorzaakt wordt door een ongezonde leefstijl”). Ook de kern van de boodschap van Berkenpas (“met een gezonde leefstijl als niet roken, en een gezond eetpatroon kun je chronische ziekten voorkomen”) is in deze tijd geformuleerd. Bij de laatste alinea hangt het gebruik van grammaticale tijden af van wanneer de gebeurtenis of beslissing zich afspeelt.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Uitleg
De HVA	Verwijst naar de specifieke instelling
Een persoon	In het algemeen
Het naadje van de kous	Spreekwoord
De master Voeding en Gezondheid	Verwijst naar een specifieke master
een ziekenhuis	Verwijst naar de ideale werkomgeving van Berkenpas en niet een specifiek ziekenhuis
een plek	Impliceert dat niet één plek de juiste zou zijn
de praktijk	Impliceert de scheiding tussen <u>de</u> theorie en <u>de</u> praktijk
een bijzondere werkplek	Er zouden meerdere bijzondere werkplekken kunnen zijn
de dieetbehandeling [bij mensen met allerlei ziektebeelden]	Verwijst naar het concept van dieetbehandelingen
een kritisch diëtist	Impliceert dat er meerdere kritische diëtisten kunnen bestaan
de waarom-vraag	Verwijst naar een belangrijk onderdeel van de behandeling van Berkenpas
de analyse	Verwijst naar een belangrijk onderdeel van de behandeling van Berkenpas
Het probleem	Verwijst naar de rede van de behandeling
de voedingsbehandeling	Verwijst naar de behandeling die Berkenpas voorschrijft in het algemeen
De missie	Impliceert dat dit het belangrijkste doel is van Berkenpas' team bij het VUmc
De academisering [van de diëtiëk]	Impliceert dat er een academisering van de diëtiëk aan het plaatsvinden is
Een hoger plan	Impliceert dat er niet één hoger plan is voor de academisering van de diëtiëk
het ziekenhuis	Verwijst naar het VUmc
een deel van die ziekten	Verwijst naar een aantal van de gevallen
een ongezonde leefstijl	Impliceert dat er meerdere ongezonde leefstijlen kunnen zijn
de bomen het bos	Spreekwoord
de supermarkt, de boekhandel, het ziekenhuis, de buurvrouw	Verwijst naar deze concepten in het algemeen
een onderbouwd tegengeluid	Impliceert dat er meerdere onderbouwde tegengeluiden kunnen zijn
een heldere boodschap	Boodschap volgt in de volgende zin
een gezond eetpatroon	Verwijst niet naar een specifiek eetpatroon
Het platform	Verwijst naar <i>I'm a Foodie</i>
het succes	Verwijst naar de populariteit van <i>I'm a Foodie</i> in het geheel
Een combi	Verwijst niet naar een specifieke combinatie

De praktijk	Verwijst naar recepten en adviezen
de keuze	Verwijst naar de keuze tussen gezonde en ongezonde voeding

E. Gebruik zij / wij

Wij / zij	Toelichting
Onze afdeling	Maag-, darm-, lever- en nierziekten
Wij	VUmc team van diëtisten
Wij/we	Het <i>I'm a Foodie</i> team bestaande uit twintig collega-diëtisten en voedings- en gezondheidswetenschappers

7. Informatiefocus

A. Citaties

Berkenpas maakt in deze tekst geen gebruik van zowel directe als indirecte citaties.

B. Aanhalingstekens

Berkenpas maakt geen gebruik van aanhalingstekens in deze tekst.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
“(denk aan chronische ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker)”	Specificering
“(Hoe)”	Zowel de vraag “ga je gezond eten”, als “hoe ga je gezond eten”

D. Turn-taking

Berkenpas haalt niet expliciet de visie van anderen aan, maar noemt af en toe wel de samenwerking met collega's. Bijvoorbeeld bij het schrijven van de boeken *Eet als een Expert* en *Zakboek diëtiëk* (inclusief website).

E. Volgorde

Berkenpas begint met het noemen van haar opleidingen (Bachelor Voeding en Diëtiëk en master Voeding en Gezondheid), in combinatie met haar persoonlijke drijfveren en ambities. Vervolgens beschrijft Berkenpas haar professionele ervaringen en ontwikkeling als diëtist en wetenschapper in het UMC. In de vierde en vijfde alinea komen haar

professionele redenen om *I'm a Foodie* op te richten naar voren; conclusies die ze trok uit haar werkervaring bij het VUmc en vragen die ze kreeg tijdens haar spreekuur. Ook vat ze de boodschap samen die het team wil uitdragen; dat consumenten kritisch leren nadenken en met een gezonde levensstijl chronische ziekten kunnen voorkomen. In de laatste alinea bespreekt ze haar persoonlijke enthousiasme voor het creëren van dingen, wat volgens haar tot het succes van *I'm a Foodie* heeft geleid. Daarnaast bespreekt ze de diensten die aangeboden worden door haar team op het platform. Berkenpas sluit af met de wens lezers te inspireren stelt ze de vraag hoe zij gezond gaan eten.

Conclusie volgorde van informatie: Berkenpas vestigt in chronologische volgorde haar autoriteit op het gebied van voedingswetenschap en bouwt van hieruit op naar de oprichting van *I'm a Foodie*.

Marijke Berkenpas: aanleiding master → persoonlijke overtuiging werkplek → uitleg ontwikkeling bij VUmc → aanleiding website → kern visie team → persoonlijke overtuiging succes → uitleg diensten → conclusie + vraag

Berkenpas blogpost 2013

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
	"gezonder"	Superlatief vergrotende trap	Positief
	"superdonker bruin"	Hyperbool	Neutraal
Fabel	"uitmalingsgraad"	Vakterm, Berkenpas legt term wel uit	Neutraal
	"vliesjes"	Geen uitleg, veronderstelt voorkennis	Neutraal
	"zemelen"	Geen uitleg, veronderstelt voorkennis	Neutraal
	"kiemen"	Geen uitleg, veronderstelt voorkennis	Neutraal
Bruinbrood	"mail" [sic]	Fout, moet waarschijnlijk 'meel' zijn	Neutraal
Witbrood	"zaden"	Geen uitleg, veronderstelt voorkennis	Neutraal
Hoe bruiner het brood hoe gezonder?	"voor een deel"	Geen ja/nee antwoord	Neutraal
	"lekker bruin kleurtje"	Positieve connotatie	Positief
	"verleiden"	Negatieve connotatie	Negatief
Keuringsdienst van Waarde	"En let op"	Dikgedrukt	Neutraal
	"dag 1"	Informeel taalgebruik	Positief
	"fan"	Informeel taalgebruik	Positief
Volkoren	"100 %"	Officieel geen schrijftaal	Positief

Uitroeptekens: 3

B. Over-lexicalisatie

Er is in deze tekst geen sprake van over-lexicalisatie.

C. Re-lexicalisatie

Berkenpas gebruikt de termen 'graankorrel' en 'tarwekorrels' door elkaar omdat ze aan het begin aangeeft dat onder anderen broden vaak van tarwe worden gemaakt. Daarnaast hernoemt Berkenpas witbrood als brood gemaakt van bloem en volkorenbrood als brood gemaakt van volkorenmeel omdat de kleur van brood niet correspondeert met het type brood en de gezondheidswaarde.

In het filmpje worden verschillende termen voor de toevoeging van mout gebruikt: bijna zwarte crèmes, natuurlijke toevoeging, (gebrande) mout, *dark malt flower*, smaakmout en moutextract.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
	Hoge uitmalingsgraad – lage uitmalingsgraad	Meel (10x), graan (7x), witbrood (5x), tarwe (4x), bloem (4x), volkoren (4x), volkorenmeel (2x), gezond (3x)

E. Beeldspraak

Berkenpas maakt geen gebruik van beeldspraak in deze tekst.

F. Eufemismen

Berkenpas heeft het over een “lekker bruin kleurtje” als waarschuwing bij niet-volkorenbrood, terwijl in de video gezegd wordt dat verbrande mout als kleurstof op zichzelf kankerverwekkend is.

2. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
“Ik ben al sinds dag 1 fan van dit programma!”	Mentaal

3. Actieve / passieve rol

Berkenpas heeft een actieve rol in deze tekst. Ook erkent Berkenpas de lezer als actor, bijvoorbeeld met de zin “kijk mee naar dit filmpje over mout als kleurstof!”.

4. Nominalisatie

Berkenpas gebruikt geen relevante nominalisaties.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
“Een uitmalingsgraad van 100 betekent dat van 100 kg graan, 100 kg meel wordt gemaakt. In dat geval is de hele tarwekorrel inclusief de vliesjes, zemelen en kiemen voor het meel gebruikt.”	“Donkerder brood is gezonder?” (retorische vraag in titel)	“Laat je dus niet verleiden door het gezonde imago van die donkerbruine broden, maar check liever of het hoofdingrediënt volkorenmeel of bloem is.”		
“Voor een deel is dit waar: een groot deel van de vitaminen, mineralen en vezels zit in de buitenkant van de graankorrel waardoor bruin -en volkorenbrood meer voedingsstoffen bevatten dan wit brood.”	“Superdonkerbruin meergranen brood – ja echt?” (retorisch in tekst)	“Kijk mee naar dit filmpje over mout als kleurstof!”		
“Laat je dus niet verleiden door het gezonde imago van die donkerbruine broden, maar check liever of het hoofdingrediënt volkorenmeel of bloem is.”	“Hoe bruiner het brood hoe gezonder?” (retorisch in titel)			
“Dit kan best meel [meergranenbrood] zijn met een lage uitmalingsgraad, en dus erg op witbrood lijken.”	“En wat betekent meergranen?” (retorische vraag in tekst)			

6. Keuzes in modaliteit en polariteit

A. Modaliteit Berkenpas

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bronvermelding
“Voor een deel is dit waar: een groot deel van de vitaminen, mineralen en vezels zit in de buitenkant van de graankorrel waardoor bruin -en volkorenbrood meer voedingsstoffen bevatten dan wit brood.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Laat je dus niet verleiden door het gezonde imago van die donkerbruine broden, maar check liever of het hoofdingrediënt volkorenmeel of bloem is.”	Zekerheid	Liever = mening	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -

"Dit kan best meel [meergranenbrood] zijn met een lage uitmalingsgraad, en dus erg op witbrood lijken."	Kan = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
---	--------------------	------	--

B. Polariteit Berkenpas

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"Voor een deel is dit waar: een groot deel van de vitaminen, mineralen en vezels zit in de buitenkant van de graankorrel waardoor bruin -en volkorenbrood meer voedingsstoffen bevatten dan wit brood."	-
"Laat je dus niet verleiden door het gezonde imago van die donkerbruine broden, maar check liever of het hoofdingrediënt volkorenmeel of bloem is."	-
"Zoals de naam [meergranen] doet vermoeden zegt het dat er meerdere soorten granen zijn gebruikt voor het brood: Bijvoorbeeld tarwe en mais."	-
"Dit kan best meel zijn met een lage uitmalingsgraad, en dus erg op witbrood lijken."	-

C. Tijden

Berkenpas heeft de tekst in de tegenwoordige tijd geschreven.

D. Lidwoorden

Berkenpas gebruikt in deze tekst vooral de lidwoorden 'de' en 'het' in algemene voorbeelden.

Lidwoord	Uitleg
Het meel	Verwijst niet naar specifiek meel maar wordt gebruikt als algemene uitleg
De uitmalingsgraad	Verwijst niet naar de uitmalingsgraad van een specifiek brood maar is bedoelt als algemene uitleg over de kleur van het brood
Het graan	Verwijst niet naar specifiek graan maar is bedoelt als algemene uitleg
De kleur	Verwijst niet naar de kleur van een specifiek brood maar is bedoelt als algemene uitleg
Het brood	Verwijst niet naar een specifiek brood maar is bedoelt als algemene uitleg
Een uitmalingsgraad	Verwijst niet naar een specifieke uitmalingsgraad
De hele tarwekorrel	Verwijst niet naar een specifieke tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
De vliesjes	Verwijst niet naar specifieke vliesjes van een tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
Het meel	Verwijst niet naar specifiek meel maar is bedoelt als algemene uitleg
De hele graankorrel	Verwijst naar graankorrels in volkorenmeel
De zemelen	Verwijst naar zemelen in het algemeen die uit meel voor bruin brood zijn gehaald

Het mail [sic]	Verwijst naar meel voor bruinbrood in het algemeen
Een lichtbruine kleur	Verwijst naar de kleur van bruinbrood in het algemeen
Een lage uitmalingsgraad	Berkenpas noemt geen specifieke uitmalingsgraad
Het binnenste	Verwijst niet naar een specifieke tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
De tarwekorrel	Verwijst niet naar een specifieke tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
De kiemen	Verwijst niet naar specifieke kiemen maar is bedoelt als algemene uitleg
Een groot deel	Berkenpas vermeld niet hoeveel dit precies is
De mineralen	Verwijst niet naar mineralen in een specifieke tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
De buitenkant	Verwijst niet naar de buitenkant in een specifieke tarwekorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
De graankorrel	Verwijst niet naar een specifieke graankorrel maar is bedoelt als algemene uitleg
Een lekker bruin kleurtje	Verwijst niet naar een specifieke kleur
Het gezonde imago	Verwijst naar een algemeen geaccepteerd imago dat bruinbrood heeft
Het hoofdingrediënt	Verwijst naar het ingrediënt dat het meest aanwezig is, bedoelt als uitleg
De ingrediënten	Verwijst in het algemeen naar ingrediënten op de verpakking
De hoeveelheid	Verwijst naar het hoofdingrediënt
Het product	Verwijst niet naar een specifiek product
De verpakking	Verwijst niet naar de verpakking van een specifiek product maar is bedoelt als uitleg
De naam	Verwijst naar 'meergranen'
Het brood	Verwijst naar 'meergranen'
Een lage uitmalingsgraad	Berkenpas noemt geen specifieke uitmalingsgraad
De Warenwet	Verwijst naar deze specifieke wet
De term	Verwijst naar 'volkoren'
Het	Verwijst naar brood en meel
Het meel	Verwijst naar het meel waarvan een product is gemaakt maar is bedoelt als uitleg

7. Informatiefocus

A. Citaties

Berkenpas maakt geen gebruik van directe of indirecte citaties in deze tekst.

B. Aanhalingstekens

Berkenpas zet het woord 'volkoren' tussen aanhalingstekens om te benadrukken dat het om een term gaat.

C. Haakjes

Hakjes	Toelichting
[Graankorrels] “(vaak tarwe)”	Specificering
“(witbrood dus)”	Extra uitleg

D. Turn-taking

Berkenpas geeft eerst haar eigen antwoord op de vraag of bruin brood gezonder is en laat vervolgens met een Youtube-video de Keuringsdienst van Waarde aan het woord over het toevoegen van mout als kleurstof i brood.

E. Volgorde van informatie

Berkenpas begint haar blogpost met een uitleg over de uitmalingsgraad van graan en welk invloed dit heeft op de kleur. Vervolgens gaat ze in op de ingrediënten van verschillende soorten brood. Bij *Hoe bruiner het brood hoe gezonder?* Trekt Berkenpas conclusies over de gezondheidswaarde en waarschuwt voor misleiding van fabrikanten. Deze waarschuwing wordt geïllustreerd met een video van de Keuringsdienst van Waarde. Berkenpas sluit af met een uitleg van de betekenis van ‘meergranen’ en de regelgeving omtrent de term ‘volkoren’.

Titel is vraag → eerste tussenkop antwoord → uitleg → conclusie voedingswaarde → waarschuwing → tip + persoonlijke opvatting over KvW → filmpje → uitleg term volkoren

Berkenpas blogpost 2014

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief/negatief
Inleiding	"Healthy Food Swap"	Engelse term	Positief
	"een voorstander"	Persoonlijke uitspraak	Positief
	"vers voedsel"	Volgens Berkenpas wel gezond	positief
	"pakjes en zakjes"	Synoniem voor fabrieksvoedsel	Negatief
	"kunstmatige toevoegingen [zoals E-nummers]"	Suggereert dat alle E-nummers in het algemeen kunstmatige toevoegingen zijn	Negatief
	" Healthy food swap "	Interne link naar de tag 'healthy food swap' [gebroken link]	Neutraal
	"geraffineerde suiker"	Negatief waardeoordeel, Berkenpas brengt gezond eten in verband met minder geraffineerde suikers	Negatief
WHO: suikerconsumptie halveren!	"Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)"	Nederlandse vertaling maar afkorting van de Engelse naam	Neutraal
	"(toegevoegde) suikers"	Verwijst naar zowel toegevoegde als 'originele' suikers	Neutraal
	"Het expert panel"	Engelse term	Neutraal
	"tandbederf"	Impliceert dat dit het gevolg is van suikerconsumptie	Negatief
	"overgewicht"	Impliceert dat dit het gevolg is van suikerconsumptie	Negatief
Suikerpraatjes: geraffineerde suiker	"Mijns inziens"	Impliceert persoonlijke visie	Neutraal
	"heel erg lastig"	Negatieve hyperbool	Negatief
	"moeilijke opgave"	Negatieve verwachting	Negatief
	"lijkt me dit"	Impliceert persoonlijke mening	Neutraal
	" de actie Suikerpraatjes "	Externe link naar de pagina van de actie 'Suikerpraatjes' in het webarchief van de Consumentenbond	Negatief
	"vijftig verschillende namen"	Interne link naar de afbeelding	Neutraal
	"bestuderen"	Nauwkeurig bekijken, academische term	Neutraal
	"heel creatief"	Positieve hyperbool	Positief
Suikerschandpaal	"bedotten"	Negatief, sterkere synoniemen: liegen, voor de gek houden	Negatief
	"de schandpaal"	Externe link naar de pagina 'Suikerschandpaal' op de website van de Consumentenbond	Positief
Cake zonder boter en geraffineerde suikers!	"pure producten"	Synoniem onbewerkte producten	Positief
	"(verborgen) geraffineerde suikers"	Verwijst naar zowel verborgen als 'zichtbare' geraffineerde suikers	Negatief
	"net wat gezonder"	Superlatief vergrotende trap	Positief

	"Ofcourse!" [sic]	Engelse term, spatiefout	Positief
	"Uiteraard"	Impliceert dat Berkenpas het vanzelfsprekend vindt dat zij kookles kreeg op haar opleiding	Neutraal
	"citroenzuurcyclus"	Medische term	Neutraal
	"superleuke foodbloggers"	Hyperbool, Engelse term	Positief
	"Give it a try!"	Engelse zin	Positief
	"geen calorie-arme baksels"	Negatieve polarisatie	Negatief
	"écht"	Nadruk	Neutraal
	"(daarover later meer, want hoe zit het met kokosbloesemsuiker, ahornsiroop etc?)"	Interne link naar artikel "(natuurlijke) suiker deel 3: de verschillende soorten suiker"	Neutraal
	"lege suikers"	Bij wijze van spreken, 'lege' verwijst naar voedingsstoffen	Negatief
	"hier"	Interne link naar de tag 'Healthy food swaps' [gebroken link]	Neutraal
	"bloemkool i.p.v. pizzadeeg"	Interne link naar recept 'Healthy food Swap: pizzadeeg voor de bodem maken van bloemkool'	Neutraal

Uitroeptekens: 8

Bijzondere links met afbeelding: bananenbrood met blauwe bessen, bananenbrood met aardbeien en chocolade, bananenbrood, guilt-free chocolade muffins, bananenmuffins, bananenmuffins.

B. Over-lexicalisatie

Berkenpas gebruikt veel verschillende termen om suikers te beschrijven. Zo heeft ze het over geraffineerde, ongeraffineerde, verborgen, lege en toegevoegde suikers. Berkenpas legt alleen expliciet uit wat ze met 'lege suikers' bedoelt.

C. Re-lexicalisatie

Berkenpas heeft het soms over suiker en soms over geraffineerde suiker. Bij *WHO: suikerconsumptie halveren!* heeft Berkenpas het over 'suiker', wat suggereert dat het advies van de WHO gaat over suiker in het algemeen. De titel *Suikerpraatjes: geraffineerde suiker* van de volgende alinea impliceert dat de volgende alinea's gaan over geraffineerde suikers, hoewel Berkenpas het woord 'geraffineerd' niet gebruikt in de tekst. In *Cake zonder boter en geraffineerde suiker!* gebruikt Berkenpas wel het woord 'geraffineerde suiker' in de tekst. In de laatste alinea geeft Berkenpas een verklaring voor deze re-lexicalisatie: ze stelt dat het lichaam geen verschil maakt tussen geraffineerde en ongeraffineerde suiker. Hierbij verwijst ze door naar een ander *I'm A Foodie blog*, geschreven door diëtist Everdien van Leek. Ook bespreekt Berkenpas in de alinea *Suikerpraatjes: geraffineerde suiker* de re-lexicalisatie van verborgen suiker door fabrikanten. Deze namen zijn te zien in de afbeelding naast de alinea. De link in de tekst verwijst de lezer eveneens door naar deze afbeelding.

D. lexicale cohesie - Verbinding door synoniemen, antoniemen, herhaling en collocatie.

Synoniemen	Antoniemen	Herhaling
-	Geraffineerde suikers - ongeraffineerde suikers, Gezond – niet gezond	Suiker(s) 29x Boter6x Geraffineerd(e) 7x Kilocalorieën 3x

E. Beeldspraak

Aan de schandpaal nagelen: De consumentenbond nagelt fabrikanten aan de spreekwoordelijke schandpaal voor het verbergen van suikers in hun producten. Dit doet de bond door deze misstanden openbaar te maken.

F. Eufemismen

Bedotten: Berkenpas gebruikt een redelijk onschuldige term om de misleidingen van bepaalde voedselproducenten te beschrijven ("bedotten"). Ze had ook 'voorliegen' of 'een loer draaien' kunnen gebruiken.

2. Transitiviteitspatronen

A. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
"Vandaag laat ik zien hoe je kunt bakken zonder boter en/of geraffineerde suiker."	Materieel
"In deze rubriek " <u>Healthy food swap</u> " laat ik zien hoe je met kleine veranderingen in je voeding soms een groot verschil kan maken."	Materieel
"Ik ben een voorstander van vers voedsel, koken zonder pakjes en zakjes, en zonder kunstmatige toevoegingen."	Relationeel
"(...) en dat ik de citroenzuurcyclus elk jaar weer opnieuw moet leren haha."	Mentaal
"Ik heb een aantal recepten (van een aantal superleuke foodbloggers) van baksels verzameld waar boter en suiker zijn vervangen door o.a. bananen ☺"	Materieel
"Ik hoor je denken...In fruit zit toch ook suiker?"	Mentaal

B. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
"Tijdens mijn studietijd kregen wij uiteraard kookles om alle kooktechnieken te leren."	Materieel

"We leerden dat de verhouding voor een standaard cake 100 gram meel, 100 gram boter, 100 gram ei (2), en 100 gram suiker is."	Mentaal
---	---------

C. Actieve / passieve rol

De twee organisaties die Berkenpas aanhaalt spelen een actieve rol in de tekst. De Wereldgezondheidsorganisatie heeft onderzoek gedaan en brengt een advies uit over de maximale dagelijks aanbevolen hoeveelheid suiker. Ook de Consumentenbond heeft onderzoek gedaan en onderneemt actie tegen bedrijven die suikers verbergen in hun producten. Daarnaast heeft Berkenpas een aantal recepten verzameld van foodbloggers. Deze bloggers spelen geen actieve rol in de tekst. Berkenpas schrijft bijvoorbeeld dat in deze recepten boter en suiker "zijn vervangen". Als laatste spreekt Berkenpas de lezer direct aan het een vraag als laatste zin, waardoor ze hen als actoren erkent.

D. Nominalisatie

Berkenpas gebruikt "kunstmatige toevoegingen" (zoals E-nummers), waardoor de nadruk niet komt te liggen op de daadwerkelijke stof die wordt toegevoegd maar op het feit dat het wordt toegevoegd.

E. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
"Ik ben een voorstander van vers voedsel, koken zonder pakjes en zakjes, en zonder kunstmatige toevoegingen."	"Wil jij minder calorieën binnenkrijgen?" (retorische vraag aan de lezer)	"Houd dan deze rubriek in de gaten!"	"Wil jij minder calorieën binnenkrijgen? Of juist gezonder eten met bijvoorbeeld minder geraffineerde suiker of kunstmatige toevoegingen zoals E-nummers? Houd dan deze rubriek in de gaten!"	"Als het aan hen ligt, eet een volwassene met een gemiddeld gewicht voortaan niet meer dan 25 gram of 6 theelepels suiker per dag."
"Minder (toegevoegde) suikers binnenkrijgen is voor iedereen een goed idee."	"Of juist gezonder eten met bijvoorbeeld minder geraffineerde suiker of kunstmatige toevoegingen zoals E-nummers?" (retorische vraag aan de lezer)	"Give it a try!"		
"Het expert panel van de WHO heeft ruim 9000 studies over tandbederf en overgewicht bekeken."	"Hoe zit dat dan met zoete producten?" (retorische vraag in de tekst)			

“Mijns inziens is het haalbaar om niet meer dan 25 gram suiker te eten.”	“In fruit zit toch ook suiker?” (retorische vraag in de tekst)			
“Echter als je veel fabrieksvoedsel eet, en uit pakjes en zakjes eet en drinkt wordt het heel erg lastig.”	(<u>daarover later meer, want hoe zit het met kokosbloesemsuiker, ahornsiroop etc?</u>)			
“Met een glas frisdrank bijvoorbeeld zit je al aan deze hoeveelheid suiker. Ook veel andere fabrieks- producten bevatten suiker.”	“Weet jij welke?” (directe vraag aan de lezer)			
“Als je zelf vers kookt, pure producten gebruikt en goed de etiketten van voedingsmiddelen leest dan kun je een hoop besparen op (verborgen) geraffineerde suiker.”				
“Cake, koek en gebak zijn over het algemeen niet gezond en leveren een hoop (lege) kilocalorieën.”				
“Maar goed, een standaard cake (met 200 gram van elk ingrediënt) bevat totaal 3240 kilocalorieën. Uit een gemiddelde cake gaan 10-15 plakjes. Dit komt neer op 15-20 gram suiker en 225-325 kcal per plakje.”				
“Zeker geen caloriearme baksels, maar de kilocalorieën komen vooral uit de noten, amandelmeel en gedroogd fruit in plaats van uit boter en suiker.”				
“Het lichaam maakt écht geen onderscheid tussen verschillende soorten				

ongeraffineerde en geraffineerde suiker.”				
“Het grote verschil is dat het geen ‘lege suikers’ zijn dat je dus ook nog andere voedingsstoffen zoals vezels, ijzer, B-vitamines, vitamine C, magnesium en zink binnenkrijgt.”				
“Trouwens, een aantal van deze heerlijke recepten bevat stiekem toch (een klein beetje) verborgen suikers.”				

6. Keuzes in polariteit en modaliteit

A. Modaliteit gezondheidsuitspraken en -advies

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit
“Ik ben een voorstander van vers voedsel, koken zonder pakjes en zakjes, en zonder kunstmatige toevoegingen.”	Zekerheid	Mening	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Minder (toegevoegde) suikers binnenkrijgen is voor iedereen een goed idee.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: de Wereldgezondheidsorganisatie Bronvermelding: -
“Als het aan hen ligt, eet een volwassene met een gemiddeld gewicht voortaan niet meer dan 25 gram of 6 theelepels suiker per dag. Dit is inclusief honing, siropen, en sappen.”	Zekerheid Is = zekerheid	Als het aan hen ligt = mening Feit	Autoriteit: Het <i>expert panel</i> van de WHO Bronvermelding: -
“Mijns inziens is het haalbaar om niet meer dan 25 gram suiker te eten.”	Zekerheid	Mijns inziens = mening	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Als je zelf vers kookt, pure producten gebruikt en goed de etiketten van voedingsmiddelen leest dan kun je een hoop besparen op (verborgen) geraffineerde suiker.”	Kun = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -

"Cake, koek en gebak zijn over het algemeen niet gezond en leveren een hoop (lege) kilocalorieën."	Over het algemeen = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Maar goed, een standaard cake (met 200 gram van elk ingrediënt) bevat totaal 3240 kilocalorieën. Uit een gemiddelde cake gaan 10-15 plakjes. Dit komt neer op 15-20 gram suiker en 225-325 kcal per plakje."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Zeker geen calorie-arme baksels, maar de kilocalorieën komen vooral uit de noten, amandelmeel en gedroogd fruit in plaats van uit boter en suiker."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Dat klopt zeker, en het lichaam maakt écht geen onderscheid tussen verschillende soorten ongeraffineerde en geraffineerde suiker."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Het grote verschil is dat het geen 'lege suikers' zijn, en dat je dus ook nog andere voedingsstoffen zoals vezels, ijzer, B-vitamines, vitamine C, magnesium en zink binnenkrijgt."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"Ik ben een voorstander van vers voedsel (...)"	"(...) koken zonder pakjes en zakjes, en zonder kunstmatige toevoegingen."
"Minder (toegevoegde) suikers binnenkrijgen is voor iedereen een goed idee."	"Als het aan hen ligt, eet een volwassene met een gemiddeld gewicht voortaan niet meer dan 25 gram of 6 theelepels suiker per dag."
"Dit is inclusief honing, siropen, en sappen."	"Mijns inziens is het haalbaar om niet meer dan 25 gram suiker [per dag] te eten."
"Echter als je veel fabrieksvoedsel eet, en uit pakjes en zakjes eet en drinkt wordt het heel erg lastig."	"Cake, koek en gebak zijn over het algemeen niet gezond (...)"
"Ook veel andere fabrieksproducten bevatten suiker."	"Zeker geen calorie-arme baksels (...)"
"Als je zelf vers kookt, pure producten gebruikt en goed de etiketten van voedingsmiddelen leest dan kun je een hoop besparen op (verborgen) geraffineerde suiker."	"Het lichaam maakt écht geen onderscheid tussen verschillende soorten ongeraffineerde en geraffineerde suiker."
"(...) en leveren een hoop (lege) kilocalorieën."	"Het grote verschil is dat het geen 'lege suikers' zijn (...)"
"Maar goed, een standaard cake (met 200 gram van elk ingrediënt) bevat totaal 3240 kilocalorieën."	
"Dit komt neer op 15-20 gram suiker en 225-325 kcal per plakje."	

“(…) maar de kilocalorieën komen vooral uit de noten, amandelmeel en gedroogd fruit in plaats van uit boter en suiker.”	
“(…) dat je dus ook nog andere voedingsstoffen zoals vezels, ijzer, B-vitamines, vitamine C, magnesium en zink binnenkrijgt.”	
“Trouwens, een aantal van deze heerlijke recepten bevat stiekem toch (een klein beetje) verborgen suikers.”	

C. Tijden

Berkenpas gebruikt de verleden tijd om gebeurtenissen in het verleden te omschrijven; bijvoorbeeld het verschijnen van een artikel van de Wereldgezondheidsorganisatie een week eerder en de lancering van de actie Suikerpraatjes van de Consumentenbond in januari dat jaar. De visie van de WHO en de Consumentenbond is wel weer in de tegenwoordige tijd geschreven. Ook het leren van de samenstelling van een cake tijdens haar studie beschrijft Berkenpas in de verleden tijd.

D. Lidwoorden

Berkenpas maakt veel gebruik van algemene begrippen en termen.

Lidwoord	Uitleg
Een voorstander	Eén van de voorstanders
Een groot verschil	Verwijst niet naar een specifiek verschil
Het nieuws	Verwijst naar het specifieke nieuws van de Wereldgezondheidsorganisatie
De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)	Er is maar één WHO
De maximaal aanbevolen hoeveelheid suiker	Suggereert dat er één aanbevolen hoeveelheid is
Het expert panel	Impliceert dat er maar één expert panel van het WHO op dit gebied is
het	Verwijst naar de beslissing over de maximale dagelijkse aanbevolen hoeveelheid suiker
Een volwassene	Verwijst naar een generalisering
Een gemiddeld gewicht	Verwijst naar een generalisering
De gemiddelde Nederlander	Verwijst naar een generalisering
een glas frisdrank	Suggereert frisdrank in het algemeen
De consumentenbond	Er is maar één consumentenbond
De actie Suikerpraatjes	Verwijst naar de specifieke actie
Een aantal merken	Berkenpas beschrijft niet welke merken dit zijn
een hoop (lege) kilocalorieën	Berkenpas geeft geen specifiek aantal
de verhouding	Verwijst naar de standaard verhouding van ingrediënten in een cake

een standaard cake	Cake in het algemeen
een gemiddelde cake	Cake in het algemeen
een aantal recepten	Verwijst naar de recepten onderin de blog
de noten	Verwijst naar de noten in de recepten
het lichaam	Het lichaam in het algemeen
Het grote verschil	Verwijst naar het verschil tussen de onderstaande recepten en fabrieksvoedsel
een aantal van deze heerlijke recepten	Berkenpas geeft geen exact getal
een klein beetje	Verwijst niet naar een exacte maat

7. De informatiefocus

A. Citaties

Berkenpas citeert niet direct in deze tekst. Wel citeert ze indirect de Wereldgezondheidsorganisatie en de Consumentenbond.

B. Aanhalingstekens

Berkenpas gebruikt aanhalingstekens voor 'lege suikers', wat impliceert dat het bij wijze van spreken lege suikers zijn omdat de consument geen andere voedingsstoffen binnenkrijgt.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
"(WHO)"	Afkorting
"(verborgen)" [geraffineerde suiker]	Zowel 'normale' als verborgen geraffineerde suiker
"(lege)" [kilocalorieën]	Zowel calorieën als lege kilocalorieën
"(2)" [eieren]	Uitleg hoeveel eieren 100 gram ei is
"(met 200 gram van elk ingrediënt)"	Uitleg definitie normale cake
[recepten] "(van een aantal superleuke foodbloggers)"	Toevoeging
"(daarover later meer, want hoe zit het met kokosbloesemsuiker, ahornsiroop etc?)"	Link verdere informatie
"(een klein beetje)"	Nuancering

D. Turn-taking

Berkenpas beschrijft de visie van de Wereldgezondheidsorganisatie en de Consumentenbond, gecombineerd met haar eigen ervaringen.

E. Volgorde

Berkenpas geeft in een korte inleiding haar visie en omschrijft het doel van de serie *Healthy Food Swaps*. Vervolgens onderbouwt Berkenpas haar uitspraak dat iedereen minder **suiker** zou moeten eten met het onderzoek en de conclusie van de Wereldgezondheidsorganisatie. Daarna signaleert ze een probleem; hoewel ze ervan overtuigd is dat het advies van de WHO haalbaar is gooien fabrieksproducten roet in het eten. Berkenpas gebruikt het onderzoek en de campagne van de Consumentenbond om aan te tonen dat er in sommige producten **verborgen suikers** zitten, wat het lastig maakt om suiker te herkennen. Zo geeft ze aan te geven hoe moeilijk het is om minder suiker te eten met een dieet gebaseerd op pakjes en zakjes. Berkenpas stelt dat je door vers te koken, etiketten te lezen en pure producten te gebruiken je minder **(verborgen) geraffineerde suiker** kunt eten. Aan de hand van een standaard cakerecept geleerd op haar opleiding berekend Berkenpas de hoeveelheid suiker en calorieën in een normale cake. Vervolgens noemt ze een aantal recepten van andere bloggers waarbij **geraffineerde suiker** en/of boter vervangen is door banaan. Berkenpas stelt dat er lichamelijk gezien geen verschil bestaat tussen geraffineerde en ongeraffineerde suikers. Ze concludeert dat deze recepten gezonder zijn omdat de calorieën komen uit ingrediënten die goede voedingsstoffen bevatten in plaats van uit boter en suiker ('lege calorieën'). **Healthy Food Swap: persoonlijke overtuiging + aanbod → advies (WHO) → persoonlijke overtuiging + uitleg → uitleg (Consumentenbond) → aanbod → uitleg + aanbod → uitleg + vraag → link recepten**

Berkenpas blogpost 2015

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
Ongeraffineerd is het toverwoord	"toverwoord"	Verwijst niet naar een wetenschappelijke onderbouwing	Negatief
	"hype"	Overgenomen uit het Engels, verwijst niet naar een wetenschappelijke onderbouwing	Neutraal
	"gretig"	Berkenpas gebruikt het woord met een negatieve connotatie	Neutraal
	"claimen"	Verwijst niet naar een wetenschappelijke onderbouwing	Negatief
	"perfecte vervangers"	Marketingtaal, hyperbool	Positief
	"perfecte manier"	Marketingtaal, hyperbool	Positief
	"Hoe weet je als consument nou of dit waar is?"	Zowel dik- als schuingedrukt	Neutraal
	"Superbedankt"	Hyperbool	Positief
Keukenzout versus Himalayazout	"NEVO / RIVM"	Afkortingen voor Nederlandse Voedingsstoffenbestand en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.	Neutraal
	"lichaamsfuncties"	Medisch jargon	Neutraal
	"ADH"	Afkorting voor dagelijks aanbevolen hoeveelheid	Neutraal
	"labanalyse"	Afkorting laboratoriumanalyse	Neutraal
Natrium	NEVO-tabel	Externe link naar de tabel op de site van het RIVM	Neutraal
	"hele kleine hoeveelheden"	Negatieve hyperbool	Neutraal
Andere mineralen	"werkelijk"	Nadruk	Neutraal
	"veel zwaarder"	Nadruk	Neutraal
En die Sole dan?	"diverse healthbloggers & goeroe's"	Geen wetenschappers	Neutraal
	"!!!!"	Nadruk negatief	Neutraal
	"(!)"	Nadruk negatief	Neutraal
	"Dat zijn adviezen die slecht zijn voor je gezondheid."	Dikgedrukt	Negatief
Gezonder zout	"niet gezonder"	Superlatief vergrotende trap	Negatief
	"gezonder zout"	Superlatief vergrotende trap	Positief
	"iets gezonder"	Superlatief vergrotende trap	Positief
	"ruim"	Berkenpas geeft geen specifieke hoeveelheid	Neutraal
	"Overall"	Engelse term	Neutraal

Uitroeptekens: 8

B. Re-lexicalisatie

Er is in deze tekst geen sprake van re-lexicalisatie. Wel noemt Berkenpas Himalayazout en Keltisch zeezout soms in dezelfde adem, terwijl ze de samenstelling van Keltisch zeezout niet noemt.

C. Over-lexicalisatie

Berkenpas gebruikt verschillende termen om de aanbevolen en maximaal aanbevolen hoeveelheid te omschrijven: “de maximale aanbeveling per dag”, “de ADH” en “de maximale ADH”.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
-	-	Himalayazout 14x Keukenzout 10x Keltisch zeezout 5x Zout 15x Natrium 12x Gezond(e) 2x Gezonder 4x

E. Beeldspraak

Berkenpas gebruikt “toverwoord” om aan te geven dat ‘geraffineerd’ het centrale begrip is waar de gezondheidshype op draait.

F. Eufemismen

Berkenpas maakt geen gebruik van eufemismen in deze tekst.

2. Transitiviteitspatronen

A. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
"Ik zag Himalayazout onlangs zelfs bij de Albert Heijn."	Mentaal
"Daarom heb ik bovenstaande uitslagen omgerekend naar hoeveelheid per gram zout."	Materieel

B. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
"Ook wij konden met behulp van grote voedingswaarde databases en literatuur het antwoord niet precies vinden."	Materieel
"En daarom stuurden we met jouw hulp Himalayazout zelf naar een onafhankelijk voedingslab."	Materieel
"Ons advies is om hier per direct mee te stoppen en je zoutconsumptie te minderen."	Relationeel

3. Actieve / passieve rol

Berkenpas en haar team hebben een actieve rol in deze tekst. Daarnaast stelt Berkenpas een directe vraag aan de lezer, waarmee ze hen erkent als actieve actor.

4. Nominalisatie

Er is geen sprake van nominalisatie in de tekst.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
"Fabrikanten claimen van alles over deze producten om de verkoop te stimuleren."	"Hoe weet je als consument nou of dit waar is?" (retorische vraag in de tekst)		"Diverse healthbloggers & goeroe's adviseren om dagelijks bij het opstaan een Sole te drinken om mineralen binnen te krijgen."	
"Zo wordt gesteld dat Keltisch zeezout en Himalayazout gezonde zoutsoorten zijn: de perfecte vervangers voor keukenzout omdat ze minder natrium bevatten."	"Kun je keukenzout beter vervangen door Himalayazout?" (retorische vraag in de tekst)		"Ons advies is om hier per direct mee te stoppen en je zoutconsumptie te minderen."	

"Daarnaast zijn ze rijk zijn aan calcium, ijzer, magnesium, kalium en zink en dagelijks een sole drinken (een oplossing van water en Himalayazout of Keltisch zeezout) zou een perfecte manier zijn om mineralen binnen te krijgen."	"Geef jij weleens het advies om een Sole te drinken of drink jij het zelf?" (vraag aan de lezer)		"Overall is het beste advies natuurlijk gewoon minder zout eten."	
"Meer dan 85% van de Nederlanders eet te veel zout: gemiddeld tussen de 7,5 en 10 gram zout per dag (NEVO / RIVM)."	"Bestaat gezonder zout eigenlijk wel?" (retorische vraag in de tekst)			
"Het advies is om niet meer dan 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag binnen te krijgen terwijl we voor onze lichaamsfuncties niet veel meer dan 1-3 gram zout nodig hebben."				
"Een groot deel krijgen we binnen door producten te eten waar zout aan toegevoegd is zoals soep, snacks, smaakmakers, kant- en klaarproducten, pizza, en brood. De rest strooien we zelf over ons eten."				
"Keukenzout bestaat voor 40% uit natrium en voor 60% uit chloride. Het bevat daarnaast ook nog hele kleine hoeveelheden andere mineralen."				
"Het is natrium waar we teveel van binnenkrijgen."				
"In de NEVO-tabel vond ik dat keukenzout inderdaad zo'n 40% natrium (39% om precies te zijn) bevat: 390 mg natrium/gram zout."				
"Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het 381 mg natrium per gram bevat."				
"Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het een grotere hoeveelheid andere mineralen (zoals calcium, magnesium, kalium, zink en ijzer) bevat dan keukenzout."				
"De schadelijke effecten van het binnenkrijgen van teveel natrium wegen veel zwaarder dan de voordelen van het beetje mineralen wat het levert."				
"Diverse healthbloggers & goeroe's adviseren om dagelijks bij het opstaan een Sole te drinken om mineralen binnen te krijgen."				

“Dat is 686 mg natrium per theelepel!!!! Bij 2 theelepels heb je al bijna 60% (!!) van de maximale ADH zout binnen.”				
“Dat zijn adviezen die slecht zijn voor je gezondheid.”				
“Zo verklein je het risico op een hoge bloeddruk en een hartinfarct of een beroerte.”				
“Kortom, Himalayazout is niet gezonder dan keukenzout.”				
“Ja, het klinkt helaas niet zo exotisch als Himalayazout, Fleur de sel of Keltisch zeezout, maar LoSalt of Jozo Bewust zijn wel iets gezonder is dan keukenzout.”				
“In deze zoutsoorten is natriumchloride voor de ruim de helft vervangen door kaliumchloride. Kaliumchloride klinkt voor veel mensen chemisch of eng, maar de stof (die ook in groente en fruit zit) is juist gunstig voor de bloeddruk.”				
Berkenpas in de reacties: “Een te hoge natriumconsumptie kan leiden tot een verhoogde bloeddruk en als gevolg daarvan, een grotere kans op hart- en vaatziekten. Diverse meta-analyses laten hetzelfde beeld zien: het terugbrengen van de inname van natrium leidt tot een verbetering van de bloeddruk (1-2).”				
Berkenpas in de reacties: “Middels modelsimulaties met het RIVM Chronisch Ziekten model berekenden onderzoekers dat wanneer het natriumgehalte van fabrieksproducten wordt gehalveerd, bijna 30.000 hartinfarcten en ruim 53.000 beroertes kunnen worden voorkomen de komende twintig jaar (een daling van respectievelijk 4,4 en 6%) (3).”				

6. Modaliteit en polariteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bronvermelding
“Zo wordt gesteld dat Keltisch zeezout en Himalayazout gezonde zoutsoorten zijn: de perfecte vervangers voor keukenzout omdat ze minder natrium bevatten.”	Gesteld = mogelijkheid Zijn = zekerheid	Gesteld = mening Zijn = feit	Autoriteit: fabrikanten Bronvermelding: -
“Daarnaast zijn ze rijk zijn aan calcium, ijzer, magnesium, kalium en zink en dagelijks een sole drinken (een oplossing van water en Himalayazout of Keltisch zeezout) zou een perfecte manier zijn om mineralen binnen te krijgen.”	Zijn = zekerheid Zou = mogelijkheid	Zijn = feit Zou = mening	Autoriteit: - Bronvermelding: -
“Meer dan 85% van de Nederlanders eet te veel zout: gemiddeld tussen de 7,5 en 10 gram zout per dag (NEVO / RIVM).”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: het NEVO en het RIVM Bronvermelding: (NEVO / RIVM)
“Een groot deel krijgen we binnen door producten te eten waar zout aan toegevoegd is zoals soep, snacks, smaakmakers, kant- en klaarproducten, pizza, en brood. De rest strooien we zelf over ons eten.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Het advies is om niet meer dan 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag binnen te krijgen terwijl we voor onze lichaamsfuncties niet veel meer dan 1-3 gram zout nodig hebben.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Keukenzout bestaat voor 40% uit natrium en voor 60% uit chloride. Het bevat daarnaast ook nog hele kleine hoeveelheden andere mineralen.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
“Het is natrium waar we teveel van binnenkrijgen.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: - Indirect: het NEVO en het RIVM
“In de NEVO-tabel vond ik dat keukenzout inderdaad zo'n 40% natrium (39% om precies te zijn) bevat: 390 mg natrium/gram zout.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: link NEVO-tabel
“Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het 381 mg natrium per gram bevat.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: de labanalyse

"Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het een grotere hoeveelheid andere mineralen (zoals calcium, magnesium, kalium, zink en ijzer) bevat dan keukenzout."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: labanalyse
"De schadelijke effecten van het binnenkrijgen van teveel natrium wegen veel zwaarder dan de voordelen van het beetje mineralen wat het levert."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Diverse healthbloggers & goeroe's adviseren om dagelijks bij het opstaan een Sole te drinken om mineralen binnen te krijgen."	Zekerheid	Adviseren = mening	Autoriteit: diverse healthbloggers en goeroe's Bronvermelding: -
"Dat zijn adviezen die slecht zijn voor je gezondheid."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Ons advies is om hier per direct mee te stoppen en je zoutconsumptie te minderen."	Zekerheid	Ons advies = mening	Autoriteit: team <i>I'm a Foodie</i> Bronvermelding: -
"Zo verklein je het risico op een hoge bloeddruk en een hartinfarct of een beroerte."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding blog: - Bronvermelding reacties: Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L, Elliott P, Cappuccio FP, Meerpohl JBMJ, 2013. Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials He FJ, Li J, Macgregor GA BMJ, 2013.
"Kortom, Himalayazout is niet gezonder dan keukenzout."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Ja, het klinkt helaas niet zo exotisch als Himalayazout, Fleur de sel of Keltisch zeezout, maar LoSalt of Jozo Bewust zijn wel iets gezonder is dan keukenzout."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Kaliumchloride klinkt voor veel mensen chemisch of eng, maar de stof (die ook in groente en fruit zit) is juist gunstig voor de bloeddruk."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -

"Overall is het beste advies natuurlijk gewoon minder zout eten."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding blog: - Bronvermelding reacties: Potential effect of salt reduction in processed foods on health Hendriksen MA, Hoogenveen RT, Hoekstra J, Geleijnse JM, Boshuizen HC et al. Am. J. Clin. Nutr., 2014.
Berkenpas in de reacties: "Een te hoge natriumconsumptie kan leiden tot een verhoogde bloeddruk en als gevolg daarvan, een grotere kans op hart- en vaatziekten."	Kan = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas en de auteurs van de meta-studies uit 2013 (volgende zin) Bronvermelding: -
Berkenpas in de reacties: "Diverse meta-analyses laten hetzelfde beeld zien: het terugbrengen van de inname van natrium leidt tot een verbetering van de bloeddruk (1-2)."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L, Elliott P, Cappuccio FP, Meerpohl JJ BMJ, 2013 Effect of longer term modest salt reduction on blood pressure: Cochrane systematic review and meta-analysis of randomised trials He FJ, Li J, Macgregor GA BMJ, 2013
Berkenpas in de reacties: "Middels modelsimulaties met het RIVM Chronisch Ziekten model berekenden onderzoekers dat wanneer het natriumgehalte van fabrieksproducten wordt gehalveerd, bijna 30.000 hartinfarcten en ruim 53.000 beroertes kunnen worden voorkomen de komende twintig jaar (een daling van respectievelijk 4,4 en 6%) (3)"	Kunnen = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: onderzoekers van de studie uit 2014 Bronvermelding: Potential effect of salt reduction in processed foods on health Hendriksen MA, Hoogenveen RT, Hoekstra J, Geleijnse JM, Boshuizen HC et al. Am. J. Clin. Nutr., 2014

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
“Zo wordt gesteld dat Keltisch zeezout en Himalayazout gezonde zoutsoorten zijn: de perfecte vervangers voor keukenzout omdat ze minder natrium bevatten.”	“Het advies is om niet meer dan 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag binnen te krijgen terwijl we voor onze lichaamsfuncties niet veel meer dan 1-3 gram zout nodig hebben.”
“Daarnaast zijn ze rijk zijn aan calcium, ijzer, magnesium, kalium en zink en dagelijks een sole drinken (een oplossing van water en Himalayazout of Keltisch zeezout) zou een perfecte manier zijn om mineralen binnen te krijgen.”	“Kortom, Himalayazout is niet gezonder dan keukenzout.”
“Meer dan 85% van de Nederlanders eet te veel zout: gemiddeld tussen de 7,5 en 10 gram zout per dag (NEVO / RIVM).”	“Ja, het klinkt helaas niet zo exotisch als Himalayazout, Fleur de sel of Keltisch zeezout (...)”
“Een groot deel krijgen we binnen door producten te eten waar zout aan toegevoegd is zoals soep, snacks, smaakmakers, kant- en klaarproducten, pizza, en brood.”	
“De rest strooien we zelf over ons eten.”	
“Keukenzout bestaat voor 40% uit natrium en voor 60% uit chloride.”	
“Het bevat daarnaast ook nog hele kleine hoeveelheden andere mineralen.”	
“Het is natrium waar we teveel van binnenkrijgen.”	
“In de NEVO-tabel vond ik dat keukenzout inderdaad zo’n 40% natrium (39% om precies te zijn) bevat: 390 mg natrium/gram zout.”	
“Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het 381 mg natrium per gram bevat.”	
“Uit de labanalyses van Himalayazout blijkt dat het een grotere hoeveelheid andere mineralen (zoals calcium, magnesium, kalium, zink en ijzer) bevat dan keukenzout.”	
“De schadelijke effecten van het binnenkrijgen van teveel natrium wegen veel zwaarder dan de voordelen van het beetje mineralen wat het levert.”	
“Diverse healthbloggers & goeroe’s adviseren om dagelijks bij het opstaan een Sole te drinken om mineralen binnen te krijgen.”	
“Dat zijn adviezen die slecht zijn voor je gezondheid.”	
“Ons advies is om hier per direct mee te stoppen en je zoutconsumptie te minderen.”	
“Zo verklein je het risico op een hoge bloeddruk en een hartinfarct of een beroerte.”	
“(…) maar LoSalt of Jozo Bewust zijn wel iets gezonder is dan keukenzout.”	
“Kaliumchloride klinkt voor veel mensen chemisch of eng, maar de stof (die ook in groente en fruit zit) is juist gunstig voor de bloeddruk.”	
“Overall is het beste advies natuurlijk gewoon minder zout eten.”	

C. Tijden

Berkenpas gebruikt de verleden tijd om een gebeurtenis in het verleden te beschrijven, zoals he tegenkomen van Himalayazout in de Albert Heijn, het opsturen van het zoutsample naar het laboratorium en het vinden van de samenstelling van keukenzout in de NEVO-tabel. Berkenpas gebruikt wel tegenwoordige tijd om te beschrijven hoe zij haar berekeningen heeft uitgevoerd met de uitslagen van het labonderzoek. Ook de uitslagen van het labonderzoek geeft Berkenpas in de tegenwoordige tijd.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Toelichting
De uitslag	Verwijst naar de uitslag van het onderzoek waarop het artikel is gebaseerd
Een hype	Impliceert dat er meerdere hypes bestaan
Het toverwoord	Verwijst naar 'ongeraffineerd'
De industrie	Verwijst naar de voedingsindustrie
De Albert Heijn	Verwijst naar de Albert Heijn als supermarkt, niet naar een locatie
De verkoop	Verwijst naar de verkoop van ongeraffineerde producten in het geheel
De perfecte vervangers	Impliceert dat er geen betere vervangers bestaan
Een sole	Eenheid
Een oplossing	Uitleg
Een perfecte manier	Impliceert dat er meerdere manieren zijn, hoewel dit de beste is
Een onafhankelijk voedingslab	Berkenpas noemt niet welk laboratorium dit precies is
Het	Verwijst naar het sturen van Himalayazout naar een voedingslaboratorium voor onderzoek
De Nederlanders	Verwijst naar Nederlanders in het algemeen
De 7,5 en 10 gram	Verwijst naar specifieke hoeveelheid
Het advies	Verwijst naar specifiek advies. Berkenpas noemt echter niet expliciet waar dit advies vandaan komt
Een groot deel	Berkenpas noemt geen specifieke hoeveelheid
De rest	Verwijst naar het overige deel van de zoutconsumptie
Het lab	Verwijst naar het "onafhankelijke voedingslab" dat Berkenpas eerder noemde
Het ingestuurde sample	Verwijst naar een specifiek sample. Berkenpas verduidelijkt echter niet wat dit sample precies is
De mineralen	Verwijst naar "natrium, kalium, magnesium, zink, ijzer en calcium"
De uitslagen	Verwijst naar de uitslagen van het laboratorium
Het lab	Verwijst naar het "onafhankelijke voedingslab" dat Berkenpas eerder noemde
Een theelepels	Voorbeeld, geen specifieke lepels
Een pizza	Voorbeeld, geen specifieke pizza
De maximale aanbeveling	Verwijst naar het eerder genoemde advies
De onderstaande tabel	Verwijst naar tabel in artikel
De onderzochte stoffen	Verwijst naar natrium, calcium, kalium, zink, ijzer en magnesium

De ADH	Verwijst naar het eerder genoemde advies
De stof	Verwijst naar natrium, calcium, kalium, zink, ijzer en magnesium
Het	Verwijst niet
De NEVO-tabel	Verwijst naar de doorgelinkte tabel
Het	Verwijst naar keukenzout
De labanalyses	Verwijst naar de analyses beschreven in het artikel
Het	Verwijst naar Himalayazout
De labanalyses	Verwijst naar de analyses beschreven in het artikel
Een grotere hoeveelheid	Berkenpas noemt geen specifieke hoeveelheid
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	Verwijst naar het advies in de tweede tabel
Het	Verwijst naar de hoeveelheid andere mineralen
De voordelen	Verwijst naar de gezondheidsvoordelen van de genoemde minderalen. Berkenpas noemt deze voordelen niet in dit artikel
Het beetje mineralen	Verwijst naar de hoeveelheden in de tweede tabel
Het	Verwijst naar Sole
Het opstaan	Voorbeeld, niet een specifieke dag of tijd
Een Sole	Hoeveelheid
Een oplossing	Voorbeeld
Het advies	Verwijst naar het advies om dagelijks één Sole te drinken
Een glas water	Voorbeeld, verwijst niet naar een specifiek glas water
Een theelepel water	Voorbeeld, verwijst niet naar een specifieke theelepel
De maximale DAH	Verwijst naar het eerder genoemde advies
Het advies	Verwijst naar specifiek advies met betrekking op Sole
Het risico	Verwijst naar een specifiek risico op een hoge bloeddruk, een hartinfarct en een beroerte
Een hoge bloeddruk	Aandoening in het algemeen
Een hartinfarct	Aandoening in het algemeen
Een beroerte	Aandoening in het algemeen
Het [klinkt]	Verwijst naar gezond zout
De helpt	Verwijst naar eerder genoemde natriumarme zouten
De stof	Verwijst naar natriumchloride
De bloeddruk	Verwijst naar bloeddruk in het algemeen
Het beste advies	Impliceert dat er maar één beste advies bestaat

E. Gebruik wij / zij

Berkenpas gebruikt 'wij' in deze tekst om haarzelf en haar studiegenten aan te duiden.

7. Informatiefocus

A. Citaties

Berkenpas citeert direct de uitslagen van het onderzoek in de vorm van een tabel. Daarnaast citeert ze in het artikel indirect het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en uit het Nederlandse Voedingsstoffenbestand over de Nederlandse zoutconsumptie. In een reactie onder de blogpost citeert ze ook indirect drie meta-studies over het effect van natrium op de gezondheid.

B. Aanhalingstekens

Berkenpas maakt in deze tekst geen gebruik van aanhalingstekens.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
(een oplossing van water en Himalayazout of Keltisch zeezout)	Uitleg voor de samenstelling van Sole
(NEVO / RIVM)	Bronvermelding
(2400 mg natrium)	Specificering van de hoeveelheid natrium in de maximale dagelijks aanbevolen hoeveelheid
(of meer)	Mogelijkheid hoeveelheid zout aangeven
(39% om precies te zijn)	Specificering van de hoeveelheid natrium in keukenzout
(zoals calcium, magnesium, kalium, zink en ijzer)	Specificering van andere mineralen
(in een glas water)	Toevoeging uitleg
(!!)	Persoonlijke uitroep
(die ook in groente en fruit zit)	Toevoeging uitleg kaliumchloride

D. Turn-taking

Berkenpas ondersteunt de visie van het *I'm a Foodie*-team op het verminderen van de zoutconsumptie met data gevonden in het Nederlandse Voedingsstoffenbestand (NEVO-bestand) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Daarnaast noemt ze 'het' advies van 6 gram zout als maximale dagelijks aanbevolen hoeveelheid, maar schrijft niet expliciet wie dit advies geeft. De uitslagen zijn direct afgeleid van het onderzoek van het "onafhankelijke voedingslab". Bij het vaststellen van de hoeveelheid natrium in keukenzout maakt Berkenpas gebruik van een NEVO-tabel van het RIVM. Ook noemt Berkenpas het advies van "diverse healthbloggers & goeroe's" die Sole aanprijzen en sluit af met een eigen advies.

E. Volgorde van informatie

Berkenpas begint met een omschrijving van de wisselwerking tussen de voedselhype op het gebied van ongeraffineerd voedsel en de voedingsindustrie. Vervolgens vraagt ze zich af hoe consumenten kunnen weten wat waar is. Ze licht toe dat met behulp van donaties het *I'm A Foodie*-team Himalayazout naar een voedingslaboratorium heeft kunnen sturen. Daarna bespreekt Berkenpas de resultaten van het onderzoek. Hierbij begint de auteur met het probleem dat Nederlanders teveel zout eten en de vraag of keukenzout beter vervangen kan worden met Himalayazout. Onder de tussenkop *Natrium* stelt Berkenpas dat natrium de problematische stof is en vergelijkt de twee soorten zout. Ook bespreekt ze de aanwezigheid van andere mineralen en trekt een conclusie: hoewel er iets meer mineralen in Himalayazout zitten weegt dit niet op tegen de nadelen van het binnenkrijgen van een grote hoeveelheid natrium. Ook stelt Berkenpas dat sommigen "healthbloggers en goeroe's" een Sole (een oplossing van zout en water) aanraden, maar hier neemt het team van *I'm A Foodie* nadrukkelijk afstand van. Berkenpas concludeert dat alleen zout met minder natrium (zoals LoSalt) als gezonder zout beschouwd kan worden, maar het minderen van de zoutconsumptie het gezondst is.

Uitleg 'ongeraffineerd' → aanleiding → advies RIVM → uitleg uitslag → uitleg en waarschuwing Sole + advies → uitleg natriumarme zouten + conclusie

Berkenpas blogpost 2016

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
	NPO1	Afkorting voor Nederlandse Publieke Omroep 1	Neutraal
	Simpelweg	Impliceert een simpele oplossing	Positief
	diabetes	Lange-termijn aandoening	Negatief
	Hart- en vaatziekten	Lange-termijn aandoening	Negatief
	Overgewicht	Lange-termijn aandoening	Negatief
	Stress	Korte-termijn aandoening	Negatief
	© 2x	Smiley, onderdeel van communicatie op social media	Positief
	Voedingsbureau Carin Pool	Externe link naar website	
	Cyanogene glycosiden	Plantengifstoffen	Negatief
	Maagdarmkanaal	Benaming voor het spijsverteringssysteem	Neutraal
	acute blauwzuurvergiftiging	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Versnelde ademhaling	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Daling van de bloeddruk	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Hoofdpijn	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Duizeligheid	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Braken	Korte-termijn aandoening	Negatief
	Diarree	Korte-termijn aandoening	Negatief

Uitroeptekens: 0

Emoticons: 2

B. Over-lexicalisatie

Er is geen sprake van over-lexicalisatie in de tekst.

C. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie in de tekst.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
-	Kleine hoeveelheden – grote hoeveelheden	Lijnzaadcrackers 5x Lijnzaad 6x Gezond

E. Beeldspraak

Berkenpas maakt geen gebruik van beeldspraak in deze tekst.

F. Gebruik van eufemismen

Berkenpas maakt geen gebruik van eufemismen in deze tekst.

2. Transitiviteitspatronen

A. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
"Dat dit programma veel losmaakt kan ik goed zien aan de zoekacties op de l'm a Foodie website."	Mentaal
"Best heel bijzonder en zeker iets om even goed bij stil te staan vind ik."	Materieel

B. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
"(...) dat vinden wij natuurlijk wel jammer (...)"	Mentaal
"(...) dat recept willen we jou niet onthouden."	Mentaal
"Wij zullen eens de literatuur induiken of we hier iets meer over kunnen vinden."	Materieel

3. Actieve / passieve rol

Berkenpas en haar team hebben een actieve rol in deze tekst. Daarnaast geeft Berkenpas aan dit artikel geschreven te hebben naar aanleiding van zoekacties door bezoekers van de website. De lezers speelt dus een actieve rol

4. Nomalisatie

Er is geen sprake van nominalisatie in de tekst.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
“Ook voor mensen zonder diabetes zijn deze crackers natuurlijk een gezonde keuze 😊”	“Ken je het programma: Hoe word ik 100 op NPO1?” (directe vraag aan de lezer)	“Meng de ingrediënten door elkaar en laat 10 minuten staan om de zaden te wellen. Spreid het mengsel op een bakplaat (op een vel bakpapier) en druk plat met de achterkant van een lepel.”		“(…) dat recept willen we jou niet onthouden.”
“Eet lijnzaad wel met mate omdat het cyanogene glycosiden bevat.”		“Bak af in 20 minuten op 200 graden. Snijd het geheel in (circa 8) kleine crackers.”		
“Cyanogene glycosiden zijn in kleine hoeveelheden te vinden in een aantal plantaardige voedingsmiddelen zoals amandelen, (pitten uit) fruit zoals appel en abrikozen, cassave, limabonen, bamboescheuten en lijnzaad (1-3). Deze stoffen kunnen in het maagdarmkanaal omgezet worden in een giftig blauwzuur.”				
“Een gevarieerd eetpatroon zal niet zo snel te veel cyanogene glycosiden bevatten, maar het elke dag eten van grote hoeveelheden lijnzaad (dus naast lijnzaadcrackers ook lepels lijnzaad in yoghurt en over je salade bijvoorbeeld) raden we daarom niet aan.”				
“Het voedingscentrum schrijft op hun website dat een tijdelijk gebruik van 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag geen problemen geeft.”				

6. Keuzes van polariteit en modaliteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bronvermelding
"Ook voor mensen zonder diabetes zijn deze crackers natuurlijk een gezonde keuze ☺"	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Eet lijnzaad wel met mate omdat het cyanogene glycosiden bevat."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Cyanogene glycosiden zijn in kleine hoeveelheden te vinden in een aantal plantaardige voedingsmiddelen zoals amandelen, (pitten uit) fruit zoals appel en abrikozen, cassave, limabonen, bamboescheuten en lijnzaad (1-3)."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: 3 titels in bronnenlijst
"Deze stoffen kunnen in het maagdkanaal omgezet worden in een giftig blauwzuur."	Kunnen = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Een gevarieerd eetpatroon zal niet zo snel te veel cyanogene glycosiden bevatten, maar het elke dag eten van grote hoeveelheden lijnzaad (dus naast lijnzaadcrackers ook lepels lijnzaad in yoghurt en over je salade bijvoorbeeld) raden we daarom niet aan."	Zekerheid	Raden niet aan = mening	Autoriteit: Berkenpas Bronvermelding: -
"Het voedingscentrum schrijft op hun website dat een tijdelijk gebruik van 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag geen problemen geeft."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: het voedingscentrum Bronvermelding: hun website

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"Ook voor mensen zonder diabetes zijn deze crackers natuurlijk een gezonde keuze ☺"	"Een gevarieerd eetpatroon zal niet zo snel te veel cyanogene glycosiden bevatten, maar het elke dag eten van grote hoeveelheden lijnzaad (dus naast lijnzaadcrackers ook lepels lijnzaad in yoghurt en over je salade bijvoorbeeld) raden we daarom niet aan."
"Eet lijnzaad wel met mate omdat het cyanogene glycosiden bevat."	"Het voedingscentrum schrijft op hun website dat een tijdelijk gebruik van 15 tot 45 gram gebroken lijnzaad per dag geen problemen geeft."

"Cyanogene glycosiden zijn in kleine hoeveelheden te vinden in een aantal plantaardige voedingsmiddelen zoals amandelen, (pitten uit) fruit zoals appel en abrikozen, cassave, limabonen, bamboescheuten en lijnzaad (1-3)."	
"Deze stoffen kunnen in het maagdarmkanaal omgezet worden in een giftig blauwzuur."	

C. Tijden

Berkenpas gebruikt de verleden tijd om aan te geven dat het recept van Eline Berger al eerder gemaakt is. De rest van de tekst is in de tegenwoordige tijd geschreven. Bij de passage over het voedingscentrum impliceert het gebruik van tegenwoordige tijd dat het advies van het voedingscentrum nog steeds van toepassing is.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Toelichting
Het programma	Verwijst naar het programma 'Hoe word ik 100?'
Een (medisch) team	Verwijst naar het team van het programma
Een kok	Verwijst naar het beroep psycholoog, Berkenpas noemt geen specifiek persoon
Een psycholoog	Verwijst naar het beroep psycholoog, Berkenpas noemt geen specifiek persoon
De zoekacties	Verwijzen naar zoekacties op <i>I'm a Foodie</i>
De I'm a Foodie website	Specifieke website
Een recept	Verwijst naar de lijnzaadcrackers
De lijnzaadcrackers	Verwijst naar de crackers in het programma
Een gezonde keuze	Impliceert dat er meerdere gezonde keuzes bestaan
De ingrediënten	Verwijst naar de ingrediënten genoemd in het recept
De zaden	Verwijst naar de zaden genoemd in het recept
Het mengsel	Verwijst naar het recept van lijnzaadcrackers
Een bakplaat	Wordt niet eerder genoemd in het recept
De achterkant	Een lepel heeft maar één achterkant
Een lepel	Wordt niet eerder in het recept genoemd
Het geheel	Verwijst naar de uitkomst van eerdere stappen in het recept
Een aantal plantaardige voedingsmiddelen	Verwijst niet naar een bepaalde hoeveelheid
Het maagdarmkanaal	Formele term voor de spijsvertering, verwijst naar deze organen in het algemeen
Een giftig blauwzuur	Impliceert dat er meerdere soorten giftig blauwzuur zijn
Een versnelde ademhaling	Verwijst naar dit symptoom in het algemeen

Een gevarieerd eetpatroon	Verwijst niet naar een specifiek gevarieerd eetpatroon
Het voedingscentrum	Er bestaat maar één voedingscentrum
Een tijdelijk gebruik	Verwijst niet naar een specifieke tijdsduur

E. Gebruik wij/zij

Berkenpas gebruikt 'ik' om aan te geven dat zij zelf heeft gekeken naar de zoekacties op de website. Ze gebruikt de term 'we' eerst om een mening uit te drukken. Het tweede gebruik van 'we' impliceert dat meerdere mensen onderzoek gaan doen naar informatie over lijnzaad.

7. Informatiefocus

A. Citaties

Berkenpas citeert indirect het recept van diëtist Eline Berger en het advies van het Voedingscentrum.

B. Aanhalingstekens

Berkenpas maakt in deze tekst geen gebruik van aanhalingstekens.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
(op een vel bakpapier)	Mogelijkheid/tip
(circa 8)	Mogelijkheid/tip
(pitten uit) [fruit]	Zowel fruit als pitten uit fruit
(1-3)	Bronvermelding
(dus naast lijnzaadcrackers ook lepels lijnzaad in yoghurt en over je salade bijvoorbeeld)	Voorbeeld

D. Turn-taking

Berkenpas leidt het recept eerst kort in met een uitleg over het programma 'Hoe word ik 100?'. Vervolgens citeert ze indirect een recept voor lijnzaadcrackers van diëtist Eline Berger. Daarna legt Berkenpas de risico's van overmatig lijnzaadgebruik uit, noemt het advies van het voedingscentrum en sluit af met de belofte om verder literatuuronderzoek te doen.

E. Volgorde van informatie

Berkenpas begint met een uitleg over het programma 'Hoe wordt ik 100?'. Vervolgens trekt ze de conclusie dat veel lezers na de uitzending op hun website op zoek waren naar een recept voor lijnzaadcrackers. Berkenpas beschrijft daarna een soortgelijk recept van Berger. Daarna waarschuwt ze dat lijnzaad met mate geconsumeerd moet worden. Ze legt de risico's uit en geeft een eigen advies. Daarna noemt Berkenpas de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van het voedingscentrum.

Uitleg programma + aanleiding artikel → introductie recept → recept → uitleg en waarschuwing cyanogene glycosiden → advies Voedingscentrum + belofte tot meer onderzoek

4. Beschrijvende objectanalyse Kroes

Kroes persoonlijke introductie

Noot: Kroes heeft de tussenkopjes aangepast tijdens dit onderzoek en een foto vervangen. De nieuwe kopjes zijn onderstreept in de lexicalisatietabel.

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie (woordkeuze)

Tekst	Woorden	Toelichting	
(Inleiding)	Eerste drie zinnen	Schuingedrukt	Neutraal
	" Renskroes.com "	Link naar homepage	Neutraal
	" <i>all about health</i> "	Engels zinsdeel	Positief
	" <i>de lekkerste Powerfood-recepten</i> "	Superlatief	Positief
	" (kook)video's "	Link naar 'watch', de overzichtspagina met video's	Neutraal
	" <i>heel veel tips</i> "	Gebruik van 'heel'	Positief
	" <i>happy & healthy lifestyle</i> "	Engels zinsdeel	Positief
(Persoonlijke geschiedenis met voedsel en gezondheid)	"natuurlijk"	Signaleert een vanzelfsprekendheid	Neutraal
	"liefde" [voor gezondheid/food/het vak]	Sterke woordkeuze om uiting te geven aan haar interesse die betrekking heeft op haar persoon (andere mogelijkheden: interesse in, passie voor), hyperbool	Positief
	"goes way back"	Engels zinsdeel	Positief
	"enorme tuin"	Hyperbool, versterkt de autoriteit van Kroes' oma	Positief
	"alles wist"	Hyperbool, versterkt de autoriteit van Kroes' oma	Positief
	"de beste combinaties van kruiden"	Superlatief, versterkt de autoriteit van Kroes' oma	Positief
	"de eerste [biologische boer van Friesland]"	Onderbouwt de uitspraak dat haar familie vooruitstrevend (de eerste) en bewust (biologisch) was. Gekoppeld aan <i>vooruitstrevend</i> en <i>bewust</i> .	Positief
	" biologische boer "	Dikgedrukt	Positief

	“heel vooruitstrevend”	Kroes’ omschrijving van de manier waarop haar familie met voedsel bezig was	Positief
	“bewust”	Kroes’ omschrijving van de manier waarop haar familie met voedsel bezig was	Positief
	“heel normal”	Impliceert dat het voor anderen niet normale voedingsmiddelen waren. Gekoppeld aan <i>vooruitstrevend</i> .	Neutraal
	“ het dorpje ”	Dikgedrukt, nabijheid natuur	Neutraal
	“Dé” [vooruitstrevende familie]	Nadruk	Positief
	“een fantastische basis”	De conclusie die Kroes trekt uit de ervaringen die haar familie haar meegaf in haar jeugd	Positieve hyperbool
	“ <i>food</i> ”	Engelse term	Neutraal
	“voedingsdeskundige”	Geen wettelijk beschermde titel, geen registratie bij een kwaliteitsregister nodig	Neutraal
	“ <i>liefde</i> voor het vak”	Schuingedrukt maar geen Engelse term, hyperbool	Positief
	“Eten, koken en gezonde recepten bedenken was altijd al mijn hobby”	Autoriteit op basis van langdurige ervaring, hyperbool	Neutraal
	“pas”	Suggereert dat Kroes dit niet lang geleden vindt	Neutraal
	“studeerde in <i>New York</i> ”	Kroes specificeert alleen de plaats en niet de studie zelf. Schuingedrukt maar wel officiële Nederlandse naam	Neutraal
	“healthy lifestyle”	Kroes’ omschrijving van de kijk op gezonde voeding in New York	Positief
	“een obesitaskliniek”	Geen Engelse term maar wel schuingedrukt. Geeft geen verdere informatie over de naam of locatie.	Neutraal
	Mijn eigen <i>foodcoaching-praktijk</i>	Kroes heeft geen BIG-registratie en mag zich dus geen diëtist noemen, geeft geen verdere informatie, gedeeltelijk een Engelse term	Neutraal
	“onwijs veel plezier”	Omschrijving van de manier waarop Kroes het leiden van haar eigen <i>foodcoaching</i> -praktijk beleefde, hyperbool	Positief
	“futloos”	Omschrijving van een van problemen van de klanten van Kroes. “Futloos” is negatief maar wel een algemene term die niet zo sterk is als bijvoorbeeld ‘zwak’ of ‘energieloos’	Negatief Negatief
	“slechte eetgewoontes”	Omschrijving van een van problemen van de klanten van Kroes	Negatief
	“gezondere keuzes”	Superlatief	Positief
	“de grootste voldoening”	Signaleert persoonlijke betrokkenheid bij de vooreringen van klanten, superlatief	Positief
	“écht” [beter gingen voelen]	Nadruk	Positief
	“ <i>happy</i> ”	Engelse term, signaleert persoonlijke betrokkenheid	Positief
	“(oh my!)”	Uitroep, spreektaal	Neutraal
	“ Powerfood ”	Link naar verkooppagina Bol.com	Neutraal
	“ Powerfood – Van Friesland naar New York ”	Link naar verkooppagina Bol.com	Neutraal
	“ On the Go ”	Link naar verkooppagina Bol.com	Neutraal

	"onwijs succesvol"	Hyperbool	Positief
	"heel trots"	Gebruik van 'heel'	Positief
	"geweldige reacties"	Hyperbool	Positief
	"prachtige foto's"	Hyperbool	Positief
	"enorm geïnspireerd"	Kroes' omschrijving van haar reactie op de positieve feedback van lezers op haar boeken, hyperbool	Positief
	"altijd enthousiast"	Kroes' omschrijving van haar reactie op de positieve feedback van lezers op haar boeken, hyperbool	Positief
	"?!"	Suggereert uitroep	Positief
Missie / Mijn missie	"lifestyle"	Wel Engelse term, niet schuingedrukt	Neutraal
	"Gezonde voeding, ontspanning en beweging"	Geen Engelse termen, wel schuingedrukt	Positief
	"de Triangle"	Engels woord, niet schuingedrukt, hoofdletter	Neutraal
	"groot voorstander"	Omschrijving van haar visie op onbewerkte voeding, 'groot' signaleert sterke gevoelens, positieve hyperbool	Positief
	" powerfood "	Link naar artikel 'Go Powerfoods!', enige keer dat Kroes 'powerfoods' zonder hoofdletter schrijft, schuingedrukt	Positief
	"Powerfood-recepten"	Engelse term, wel met hoofdletter	Positief
	"onbewerkte producten"	Geen Engelse termen, wel schuingedrukt	Positief
	"100% voedzaam"	Geen Engelse termen, wel schuingedrukt, hyperbool	Positief
	[Gezond] "én" [lekker]	Nadruk	Positief
Food filosofie	"cruelty free"	Engelse termen	Positief
	"flex"	Afgeleid van 'flexitariër'	Positief
	" receptenpagina "	Link naar receptenpagina	Neutraal
	"powerrecepten"	Deels Engels, schuingedrukt	Positief
	" vegetarisch "	Link naar de tag 'vegetarisch'	Neutraal
	" vegan "	Engelse term, link naar de tag 'veganistisch'	Neutraal
Glutenvrij	" glutenvrij "	Link naar de tag 'glutenvrij'	Neutraal
	"onverdraagzaamheid" [voor gluten]	Medische termen: coeliakie, glutenintolerantie	Negatief
Beweging	"stress"	Enige negatieve term in het rijtje	Negatief
	"healthy lifestyle"	Engelse termen	Positief
	"fitter"	Mogelijke uitkomst van een gezonde levensstijl, superlatief	Positief
	"happier"	Mogelijke uitkomst van een gezonde levensstijl, superlatief	Positief
	"én"	Nadruk	Neutraal
	"simpel"	Heeft betrekking op de realisatie dat een fitter en gelukkiger gevoel gerealiseerd kan worden met een gezonde levensstijl.	Positief

	"lastig"	Kroes geeft aan dat het lastig kan zijn om een gezonde levensstijl te omarmen. "Lastig" geeft hierbij een moeilijkheid aan, maar minder negatief dat bijvoorbeeld 'moeilijk' of 'zwaar'.	Negatief
	"foodwereld"	Gedeeltelijk Engelse term	Neutraal
	"verwarring"	Heeft betrekking op de soms verschillende adviezen en veranderingen in de <i>foodwereld</i> . Noot: wat verstaat Kroes onder de <i>foodwereld</i> ?	Negatief
	"guideline"	Engelse term	Positief
	"liefde"	Kroes hoopt lezers te inspireren om deze houding aan te nemen tegenover hun lichaam.	Positief
	"bewuste keuzes"	Kroes hoopt lezers te inspireren tot bewuste keuzes.	Positief
	"100%"	Geen formele schrijftaal	Positief
	"inspireren",	Wens van Kroes naar de lezer	Positief
	"motiveren"	Wens van Kroes naar de lezer	Positief
	"genieten"	Wens van Kroes naar de lezer	Positief
	"With love"	Afsluiting, niet schuingedrukt	Positief

Uitroepetekens: 8

B. Over-lexicalisatie

In de persoonlijke introductie van Kroes is sprake van een over-lexicalisatie van de positieve effecten van een gezonde levensstijl. Kroes verwoordt de voornaamste klachten van klanten als "futloos" en "slechte eetgewoontes". De precieze aard van deze problemen wordt niet besproken. Een gezond eetpatroon brengt Kroes in verband met een "blij lichaam" en een "fitter" en "*happier*" gevoel. Daarnaast hoopt Kroes haar lezers te inspireren en motiveren om te "genieten".

C. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie van begrippen in deze tekst.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
<i>Powerfood</i> – onbewerkte producten	Hobby – werk Plantaardige producten – dierlijke producten Simpel - lastig	Gezond (6x) Liefde (4x) <i>Healthy Lifestyle</i> (3x) <i>Happy</i> (2x)

E. Beeldspraak

Kroes gebruikt geen beeldspraak in deze tekst.

F. Eufemismen

“(…) je geschiedenis met eten op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal vlak (..)”: Hieronder vallen ook verslavingen en eetstoornissen zoals boulimia en anorexia.

2. Transitiviteitspatronen

A. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
“Als ik bij ze was plukte ik samen met oma kruiden uit de tuin of hielp ik opa, die me leerde hoe gewassen groeien.”	Materieel
“In onze tuin groeiden allerlei groenten en ik had een eigen stukje geclaimd waar ik aardbeien teelde.”	Materieel
“Mijn moeder is voedingsdeskundige en de liefde voor het vak heb ik van haar overgenomen.”	Mentaal
“Eten, koken en gezonde recepten bedenken was altijd al mijn hobby, maar pas vier jaar geleden realiseerde ik me dat ik er ook mijn werk van kon maken.”	Mentaal
“Ik woonde en studeerde toen in <i>New York</i> .”	Materieel
“(…) al snel ging ik zelf aan de slag om gezonde recepten te maken en te delen.”	Materieel
“Als ik ging studeren in de bibliotheek nam ik mijn eigen salades en snacks mee.”	Materieel
“Terug in Nederland ging ik aan het werk in een obesitaskliniek en kwam ik ook in aanraking met de psychische kant van eten.”	Materieel
“Met een klein team heb ik deze praktijk met onwijs veel plezier twee jaar lang gerund.”	Materieel
“De grootste voldoening haalde ik uit hun vooruitgang.”	Mentaal
“Wanneer ik zag dat zij zich door mijn voedingsadviezen écht beter gingen voelen, voelde ik me ook helemaal <i>happy</i> .”	Mentaal
“Inmiddels heb ik drie (oh my!) kookboeken geschreven.”	Materieel
“(…) blijf ik enorm geïnspireerd en altijd enthousiast om nieuwe dingen te bedenken.”	Mentaal
“Dus wie weet... kan ik jullie ooit een vierde boek gaan aankondigen?!”	Materieel
“Met dit platform geef ik jullie een inkijkje van mijn lifestyle.”	Materieel
“Ik ben een groot voorstander van onbewerkte voeding, of zoals ik dat noem: <u>powerfood</u> .”	Mentaal

"Het liefst eet ik zoveel mogelijk plantaardig maar als ik dierlijke producten eet dan kies ik het liefst gevogelte, wilde vis en geitenmelk of -kaas, omdat ik aan mijn lichaam merk dat het zich daar het beste bij voelt."	Mentaal
"Ik geloof in vrije uitloop en cruelty free produceren."	Mentaal
"Het liefste koop ik dierlijke producten bij een lokale leverancier of boer die ik vertrouw."	Mentaal
"Zo weet ik precies waar de producten vandaan komen en dat dieren met respect worden behandeld."	Mentaal
"Ik eet ongeveer een of twee keer per week vlees."	Materieel
"En soms sla ik een week over."	Materieel
"Het is maar net waar ik behoefte aan heb."	Mentaal
"Ik zorg er in ieder geval wel voor dat ik flex!"	Materieel
"Ik ben hier net als velen gevoelig voor (...)"	Relationeel
"Ik geef meestal bij elk recept aan of het glutenvrij is."	Materieel
"Ik hoop dat mijn site je inspireert, je motiveert en je vooral laat genieten!"	Mentaal

B. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
"In het dorpje stonden wij bekend als dé vooruitstrevende en bewuste familie."	Mentaal

3. Actieve /passieve rol

Aangezien Kroes haar blogs in de ik-vorm schrijft neemt zij als actor een actieve en dominante rol in. Daarnaast zijn verschillende familieleden (opa, oma, moeder en gezin) actieve actoren in deze persoonlijke introductie. Daarnaast erkent Kroes de lezer door hen aan te spreken met 'je'. De lezers hebben echter geen actieve rol in de tekst.

4. Nominalisatie

Kroes gebruikt de nominalisatie "flexitariër" om aan te geven dat ze afwisselt tussen plantaardige en dierlijke voeding.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod
"Gezonde voeding, ontspanning en beweging: het is de <i>Triangle die voor iedereen van</i>	"Dus wie weet... kan ik jullie ooit een vierde boek gaan aankondigen?!"	"Wees niet te streng voor jezelf en leg jezelf niks op."	"De vele veranderingen in de foodwereld kunnen soms verwarring geven en als je niet weet waar en hoe je

toepassing is. En daarin speelt voeding voor mij de hoofdrol."			moet beginnen en je behoefte hebt aan een <i>guideline</i> , dan kan dit platform je helpen."
"Ik ben een groot voorstander van onbewerkte voeding, of zoals ik dat noem: <i>powerfood</i> . Al mijn <i>Powerfood</i> -recepten zijn gebaseerd op onbewerkte producten en ze zijn 100% voedzaam . Oftewel: gezond én lekker eten waar je lichaam blij van wordt!"		"Verzorg je lichaam met liefde door bewuste keuzes te maken waar je 100% achter staat."	"Ik hoop dat mijn site je inspireert, je motiveert en je vooral laat genieten!"
"Het liefst eet ik zoveel mogelijk plantaardig maar als ik dierlijke producten eet dan kies ik het liefst gevogelte, wilde vis en geitenmelk of – kaas omdat ik aan mijn lichaam merk dat het zich daar het beste bij voelt." (persoonlijke ervaring)			
"Het liefste koop ik dierlijke producten bij een lokale leverancier of boer die ik vertrouw."			
"Ik geloof in vrije uitloop en <i>cruelty free</i> produceren."			
"Ik eet ongeveer een of twee keer per week vlees. En soms sla ik een week over. Het is maar net waar ik behoefte aan heb." (persoonlijke ervaring)			
"Gluten is een groep eiwitten in granen zoals tarwe, gerst, roggen en spelt."			
"Ik ben hier net als velen gevoelig voor." (verklaring waarom Kroes glutenvrije recepten publiceert)"			
"Naast voeding is het natuurlijk belangrijk om ook andere factoren in de gaten te houden. Je spijsvertering, lichaamsbeweging, je huidige levensstijl maar ook je geschiedenis met eten op fysiek, mentaal,			

emotioneel en sociaal vlak bijvoorbeeld.”			
“Alles staat met elkaar in verbinding. En ieder mens is anders, maar uiteindelijk streven we hetzelfde doel na: het vinden van de juiste persoonlijke balans.”			
“Met een <i>healthy lifestyle</i> kun je je fitter en <i>happier</i> voelen.”			

6. Keuzes in modaliteit en polariteit

A. Modaliteit bij gezondheidsuitspraken

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid	Gepresenteerd als feit of mening	Autoriteit
“Gezonde voeding, ontspanning en beweging : het is de <i>Triangle die voor iedereen van toepassing is.</i> ”	is = zeker	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“En daarin speelt voeding voor mij de hoofdrol.”	Speelt = zeker	Voor mij = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Ik ben een groot voorstander van onbewerkte voeding, of zoals ik dat noem: <u>powerfood</u> .”	Ben = zeker	Voorstander = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Al mijn <i>Powerfood</i> -recepten zijn gebaseerd op onbewerkte producten en ze zijn 100 % voedzaam .”	Al = zeker 100% = zeker	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Oftewel: gezond én lekker eten waar je lichaam blij van wordt!”	Zeker	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Het liefst eet ik zoveel mogelijk plantaardig maar als ik dierlijke producten eet dan kies ik het liefst gevogelte, wilde vis en geitenmelk of -kaas, omdat ik aan mijn lichaam merk dat het zich daar het beste bij voelt.”	Zoveel mogelijk = mogelijkheid Merk = zeker, maar wel persoonlijk	Het liefst = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Ik eet ongeveer een of twee keer per week vlees.”	Ongeveer = mogelijkheid Soms = mogelijkheid Is maar net = mogelijkheid	Ik eet = feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“En soms sla ik een week over.”	Soms = mogelijkheid	Sla ik over = feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

"Het is maar net waar ik behoefte aan heb."	Het is maar net = mogelijkheid	Ik behoefte aan heb = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Gluten is een groep eiwitten in granen zoals tarwe, gerst, roggen en spelt."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Ik ben hier net als velen gevoelig voor."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Naast voeding is het natuurlijk belangrijk om ook andere factoren in de gaten te houden."	Natuurlijk = zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Je spijsvertering, lichaamsbeweging, je huidige levensstijl maar ook je geschiedenis met eten op fysiek, mentaal, emotioneel en sociaal vlak bijvoorbeeld."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Alles staat met elkaar in verbinding."	Alles staat = zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"En ieder mens is anders, maar uiteindelijk streven we hetzelfde doel na: het vinden van de juiste persoonlijke balans."	Ieder, is, uiteindelijk, streven na, vinden = zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Met een <i>healthy lifestyle</i> kun je je fitter en <i>happier</i> voelen."	Kun = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Wees niet te streng voor jezelf en leg jezelf niks op."	Wees, leg = zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Verzorg je lichaam met liefde door bewuste keuzes te maken waar je 100% achter staat."	Verzorg, achter staan = zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"Gezonde voeding, ontspanning en beweging: het is de <i>Triangle die voor iedereen van toepassing is</i> ."	"Wees niet te streng voor jezelf en leg jezelf niks op."
"En daarin speelt voeding voor mij de hoofdrol."	
"Al mijn <i>Powerfood</i> -recepten zijn gebaseerd op onbewerkte producten en ze zijn 100% voedzaam ."	
"Het liefst eet ik zoveel mogelijk plantaardig maar als ik dierlijke producten eet dan kies ik het liefst gevogelte, wilde vis en geitenmelk of -kaas, omdat ik aan mijn lichaam merk dat het zich daar het beste bij voelt."	
"Ik eet ongeveer een of twee keer per week vlees."	
"En soms sla ik een week over. Het is maar net waar ik behoefte aan heb."	
"Naast voeding is het natuurlijk belangrijk om ook andere factoren in de gaten te houden."	

“Alles staat met elkaar in verbinding.”	
“En ieder mens is anders, maar uiteindelijk streven we hetzelfde doel na: het vinden van de juiste persoonlijke balans.”	
“Met een <i>healthy lifestyle</i> kun je je fitter en <i>happier</i> voelen.”	
“Verzorg je lichaam met liefde door bewuste keuzes te maken waar je 100% achter staat.”	

C. Gebruik van tijden

Kroes gebruikt in de introductietekst de verleden tijd om gebeurtenissen in het verleden te omschrijven. Zo zijn de alinea's voor *Kookboeken* in de verleden tijd geschreven. De rest van de tekst (waarin Kroes haar missie en filosofie uiteenzet staan in de tegenwoordige tijd.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Uitleg
Een kruidenvrouwtje	Impliceert dat er meerdere kruidenvrouwtjes bestaan
De heilzame werking	Impliceert dat kruiden een heilzame werking hebben
De beste combinaties van kruiden	Impliceert dat kruiden in combinatie werken en dat er een verschil bestaat tussen combinaties
De eerste biologische boer van Friesland	“de eerste” Benadrukt de status van opa
Dé vooruitstrevende en bewuste familie	Nadruk op ‘de’ benadrukt de status van de familie op het gebied van voedsel
Een fantastische basis	Er bestaan meerdere fantastische basissen
Een goede verklaring	Er bestaan meerdere goede verklaringen
Het vak	Verwijst naar het woord ‘voedingsdeskundige’
Een geweldige stad	Verwijst naar New York
Een obesitaskliniek	Kroes noemt niet specifiek om welke kliniek het gaat
De psychische kant van eten	Impliceert dat eten een psychische kant heeft
Een klein team	Kroes benoemt haar team niet specifiek
De grootste voldoening	Van alle voldoeningen die Kroes uit haar werk haalde was dit de grootste
Een inkijkje [van mijn lifestyle]	Impliceert dat dit inkijkje niet allesomvattend is
Het	Verwijst naar gezonde voeding, beweging en ontspanning

De <i>Triangle</i> [die voor iedereen van toepassing is]	Verwijst naar de filosofie van Kroes
Een groot voorstander	Impliceert dat Kroes niet de enige voorstander is
Het	Verwijst naar het lichaam van Kroes
Het	Verwijst naar het eten van zo veel mogelijk plantaardige en specifieke dierlijke producten
Een week	Kroes noemt geen specifieke week
Een kijkje [in mijn levensstijl]	Impliceert dat de blog geen volledig overzicht hoeft te geven
Het vinden van de juiste persoonlijke balans	Impliceert dat er één persoonlijke balans is
Een <i>healthy lifestyle</i>	Verwijst niet direct naar de methode van Kroes maar een gezonde levensstijl
Het	Verwijst naar fitter en <i>happier</i> worden van een gezonde levensstijl
Een <i>guideline</i>	Een mogelijke houvast
Het [om gaat]	Onduidelijk, kan verwijzen naar een gezonde levensstijl of het leven in het algemeen

E. Gebruik van wij / zij

Wij / zij	Uitleg
Hun/zij/ze	Pake en Beppe
Ons/wij	Het directe gezin met vader en moeder
Afwezig	Het kleine team van de <i>foodcoaching</i> -praktijk

7. Informatiefocus

A. citaties

Kroes citeert niet direct of indirect in haar inleidende tekst.

B. Aanhalingstekens

Kroes maakt geen gebruik van aanhalingstekens in deze tekst.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
(kook) video's	Zowel video's als kookvideo's

(pake en beppe in het Fries)	Uitleg
(oh my!)	Uitroep, persoonlijke toevoeging

D. Turn-taking

In deze tekst bespreekt Kroes eerst kort de visie van haar familie op gezonde voeding. Haar oma was gespecialiseerd in kruiden, haar opa was een biologische boer en haar ouders lieten Kroes kennismaken met producten zoals tahin, zuurdesembrood, bijenpollen en haverhout. Echter, in de rest van het artikel is Kroes zelf aan het woord.

E. Volgorde

Kroes heeft de tekst in chronologische volgorde opgebouwd. De tekst begint met een omschrijving van haar jeugd en de kennis van haar familie, waarbij ze kort de rol die gezonde voeding speelde voor haar familie uiteen zet. Haar oma was gespecialiseerd in kruiden, haar opa was een biologische boer en haar ouders lieten Kroes kennismaken met producten zoals tahin, zuurdesembrood, bijenpollen en haverhout. Kroes geeft aan dat haar interesse voor voeding vooral werd aangewakkerd door haar moeder, die voedingsdeskundige was. Vervolgens bespreekt ze de ontwikkeling van de interesse in een gezonde levensstijl tijdens haar studie in New York. Via verschillende fases in haar carrière (na terugkomt in Nederland was ze werkzaam in een obesitaskliniek, begon daarna haar eigen foodcoachingspraktijk en schreef drie kookboeken) bouwt Kroes uiteindelijk op naar haar persoonlijke visie van een driehoeksverhouding tussen powerfood (onbewerkte voeding, ontspanning en beweging). Omdat voeding in deze visie centraal staat is dat het eerste aspect dat aan bod komt. Ook bespreekt ze haar *food filosofie* met betrekking tot de producten die ze zelf gebruikt en haar persoonlijke keuze voor glutenvrije recepten. Daarna schrijft Kroes over de verschillende factoren die invloed hebben op de persoonlijke balans. In de conclusie vat Kroes het gevolg van haar leefstijl samen ("met een healthy lifestyle kun je je fitter en *happier* voelen"), biedt hiervoor haar platform aan en geeft de lezer tips hoe ze dit het beste kunnen bereiken.

About: Welkomswoord → aanleiding website (familie en jeugd) → uitleg beslissing beroep (studie in New York, werk in kliniek, praktijk en schrijven) → persoonlijke overtuiging kern visie → persoonlijke ervaring → uitleg keuze producten + persoonlijke ervaring gluten → uitleg persoonlijke balans → conclusie + aanbod + tips

Kroes blogpost 2013

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
Natuurlijk zoet	"mijn liefste neefje"	Positieve superlatief, impliceert persoonlijke betrokkenheid	Positief
	" healthy treats "	Dikgedrukt, Engelse termen maar niet schuingedrukt	Positief
	"pure ingrediënten"	Puur staat hier synoniem voor onbewerkt en impliceert positieve waarde	Positief
	"Mijn zus en ik"	Autoriteit, noemt haar zus niet bij de naam [beroemdheid]	Neutraal
	"zijn kleine lichaam"	Benadrukt dat haar neefje nog jong is	Neutraal
	" <i>healthy</i> " [variant]	Engelse term	Positief
	"heerlijk"	Positieve hyperbool	Positief
	"nèt iets gezonder"	Nadruk	Positief
	"helaas"	Persoonlijk waardeoordeel	Negatief
	"Onhandig"	Understatement, alternatief: vervelend	Negatief
	"in de war raken"	Informeel; alternatief: verstoord	Negatief
	"liever"	Voorkeur	Positief
	"(meestal)"	Nuancerend	Neutraal
	"blijven"	Suggereert dat dit al eerder bekend of besproken was	Neutraal
	"de beste suikervervangers"	Superlatief	Positief
	"Uiteraard"	Suggereert dat dit algemene kennis is	Neutraal
	"beter voor je lijf"	Superlatief	Positief
	"zéker"	Nadruk	Neutraal
	" <i>favorite sweet treats</i> "	Engelse termen	Positief
	" chocosnack "	Link naar recept chocosnack, deels Engels maar niet schuingedrukt	Neutraal
	" zoete aardappel brownies "	Link naar recept zoete-aardappelbrownies, spatiefout	Neutraal
	" love choc "	Link naar recept Love Choc, Engelse termen maar niet schuingedrukt	Neutraal
	" powerfood ijstaart "	Link naar recept ijstaart, Engelse term maar niet schuingedrukt	Neutraal
	" raw oreo's "	Link naar recept ijstaart, Engelse termen maar niet schuingedrukt	Neutraal

Uitroeptekens: 2

B. Over-lexicalisatie

Er is geen sprake van over-lexicalisatie

C. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
Puur = onbewerkt	Geraffineerde suikers – natuurlijke suikers	Geraffineerde suikers 4x Natuurlijke suikers 2x Gezonder 1x Gezonde 1x Healthy 2x Ongezonder 0x

E. Beeldspraak

Kroes maakt geen gebruik van beeldspraak in deze tekst.

F. Eufemismen

Onhandig: een understatement, aangezien volgens Kroes het eten van geraffineerde suikers leidt tot het “in de war raken” van de aanmaak van hormonen en het immuunsysteem. Dit is voor Kroes voldoende reden om geraffineerde suikers te mijden.

2. Transitiviteitspatronen

Tekst	Patroon
“Ik heb voor de tweede verjaardag van mijn liefste neefje Phyllon healthy treats gebakken.”	Materieel
“Mijn zus en ik vinden het belangrijk dat hij zo min mogelijk bewerkt voedsel en geraffineerde suikers in zijn kleine lichaam krijgt.”	Mentaal
“Ik kies daarom liever voor natuurlijke suikers.”	Mentaal

3. Actieve /passieve rol

In deze tekst hebben Kroes en haar zus een actieve rol in het maken van beslissingen over het dieet van Kroes' tweejarige neefje en nichtje (leeftijd onbekend). Kroes benadrukt dat zij en haar zus het belangrijk vinden dat "hij zo min mogelijk bewerkt voedsel en geraffineerde suikers in zijn kleine lichaam krijgt". Kroes gebruikt verkleinwoorden als 'neefje' en 'nichtje' en benadrukt tweemaal met het woord 'klein' dat ze nog erg jong zijn.

4. Nominalisatie

De bewerking: de bewerking is niet langer een proces; het is niet duidelijk hoe dit precies gebeurt en door wie.

De opname: door het proces van het opnemen van voedingsstoffen door het lichaam te nominaliseren is het niet duidelijk hoe dit precies gebeurt en welke elementen hierin een rol spelen (organen, stoffen etc.).

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
"Mijn zus en ik vinden het belangrijk dat hij zo min mogelijk bewerkt voedsel en geraffineerde suikers in zijn kleine lichaam krijgt."		"Probeer en <i>enjoy!</i> "	"Dit zijn mijn <i>favorite sweet treats</i> : <u>chocosnack</u> , <u>zoete aardappel brownies</u> , <u>love choc</u> , <u>powerfood ijstaart</u> & <u>raw oreo's</u> . "	
"Door geraffineerde suikers te vervangen met natuurlijke suikers, krijg je een <i>healthy</i> variant, die net zo heerlijk smaakt maar – vooral voor tweejarige neefjes – nèt iets gezonder is."				
"Geraffineerde suikers – witte suiker, rietsuiker, fructose, basterdsuiker etc. – worden gemaakt uit suikerbieten. Deze bieten bevatten veel vitamines en mineralen, zoals B-vitamines, calcium, zink en chroom."				
"Tijdens de bewerking worden die voedingsstoffen helaas verwijderd, zodat de suiker neutraal smaakt en langer houdbaar is."				
"Onhandig, want juist die gezonde stoffen uit de suikerbiet heeft ons lichaam nodig bij het verteren van suiker."				

"Je lichaam gaat de benodigde voedingsstoffen in zichzelf zoeken, waardoor bijvoorbeeld de aanmaak van hormonen (waaronder insuline) en je immuunsysteem in de war raken."				
"Ik kies daarom liever voor natuurlijke suikers."				
"Die bevatten (meestal) nog de vitaminen, mineralen en vezels en dat is beter voor de opname in je lichaam."				
"Groente en fruit blijven de beste suikervervangers, maar ook stroop – denk aan appelstroop, dadelstroop, rijststroop en ahornsirop – , kokosbloesemsuiker en (rauwe) honing kun je gebruiken."				
"Uiteraard is het beter om deze suikers ook met mate te gebruiken, maar ze zijn in elk geval beter voor je lijf – en zeker voor dat van mijn kleine neefje en nichtje!"				

6. Keuzes in modaliteit en polariteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit en bronvermelding
"Mijn zus en ik vinden het belangrijk dat hij zo min mogelijk bewerkt voedsel en geraffineerde suikers in zijn kleine lichaam krijgt."	Zekerheid	Vinden = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Door geraffineerde suikers te vervangen met natuurlijke suikers, krijg je een <i>healthy</i> variant, die net zo heerlijk smaakt maar – vooral voor tweejarige neefjes – nèt iets gezonder is."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Geraffineerde suikers – witte suiker, rietsuiker, fructose, basterdsuiker etc. – worden gemaakt uit suikerbieten."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: - Feitelijk onjuist

“Deze bieten bevatten veel vitamines en mineralen, zoals B-vitamines, calcium, zink en chroom.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Tijdens de bewerking worden die voedingsstoffen helaas verwijderd, zodat de suiker neutraal smaakt en langer houdbaar is.”	Zekerheid	Feit Helaas = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Onhandig, want juist die gezonde stoffen uit de suikerbiet heeft ons lichaam nodig bij het verteren van suiker.”	Zekerheid	Onhandig = mening Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Je lichaam gaat de benodigde voedingsstoffen in zichzelf zoeken, waardoor bijvoorbeeld de aanmaak van hormonen (waaronder insuline) en je immuunsysteem in de war raken.”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Ik kies daarom liever voor natuurlijke suikers.”	Zekerheid	Ik kies liever = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Die bevatten (meestal) nog de vitaminen, mineralen en vezels en dat is beter voor de opname in je lichaam.”	Meestal = mogelijkheid	Is = feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Groente en fruit blijven de beste suikervervangers, maar ook stroop – denk aan appelstroop, dadelstroop, rijststroop en ahornsiroop – , kokosbloesemsuiker en (rauwe) honing kun je gebruiken.”	Blijven = zekerheid Kun = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
“Uiteraard is het beter om deze suikers ook met mate te gebruiken, maar ze zijn in elk geval beter voor je lijf – en zeker voor dat van mijn kleine neefje en nichtje!”	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
“Mijn zus en ik vinden het belangrijk (...).”	“(…) dat hij zo min mogelijk bewerkt voedsel en geraffineerde suikers in zijn kleine lichaam krijgt.”

“Tijdens de bewerking worden die voedingsstoffen [in de suikerbiet] helaas verwijderd, zodat de suiker neutraal smaakt en langer houdbaar is.”	
“Onhandig, want juist die gezonde stoffen uit de suikerbiet heeft ons lichaam nodig bij het verteren van suiker.”	
“Je lichaam gaat de benodigde voedingsstoffen in zichzelf zoeken, waardoor bijvoorbeeld de aanmaak van hormonen (waaronder insuline) en je immuunsysteem in de war raken.”	
“Door geraffineerde suikers te vervangen met natuurlijke suikers, krijg je een <i>healthy</i> variant, die net zo heerlijk smaakt maar – vooral voor tweejarige neefjes – nèt iets gezonder is.”	
“Die bevatten (meestal) nog de vitaminen, mineralen en vezels en dat is beter voor de opname in je lichaam.”	
“Geraffineerde suikers – witte suiker, rietsuiker, fructose, basterdsuiker etc. – worden gemaakt uit suikerbieten.”	
“Deze bieten bevatten veel vitamines en mineralen, zoals B-vitaminen, calcium, zink en chroom.”	
“Groente en fruit blijven de beste suikervervangers, maar ook stroop – denk aan appelstroop, dadelstroop, rijststroop en ahornsiroop – , kokosbloesemsuiker en (rauwe) honing kun je gebruiken.”	
“Uiteraard is het beter om deze suikers ook met mate te gebruiken, maar ze zijn in elk geval beter voor je lijf – en zéker voor dat van mijn kleine neefje en nichtje!”	

C. Tijden

Kroes heeft deze tekst geschreven in de tegenwoordige tijd.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Uitleg
De tweede verjaardag	Iedereen heeft maar één tweede verjaardag
Een <i>healthy</i> variant	Dit is één van de mogelijke gezonde varianten
De bewerking	Impliceert dat alle geraffineerde suikers op dezelfde manier bewerkt worden
De suiker	Verwijst naar geraffineerde suiker
De suikerbiet	Verwijst naar suikerbieten in het algemeen
Het verteren	Verwijst naar verteren in het algemeen
De benodigde voedingsstoffen	Verwijst naar de voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om suiker te verteren

De aanmaak van hormonen	Verwijst naar de aanmaak van hormonen in het geheel
De war	Wijze van spreken
De vitaminen	Verwijst naar de vitaminen die van oorsprong in natuurlijke suikers zitten
De opname	Verwijst naar het algemene proces van de suikeropname door het lichaam
De beste suikervervangers	Impliceert dat groente en fruit de beste suikervervangers zijn
Het	Algemeen

E. Gebruik zij / wij

Kroes gebruikt zowel “ons lichaam” als “je lichaam”.

7. Informatiefocus

A. Citaties

Kroes maakt geen gebruik van zowel directe als indirecte citaties in deze tekst.

B. Aanhalingstekens

Kroes gebruikt geen aanhalingstekens in deze tekst.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
[hormonen] (waaronder insuline)	Specificatie
(meestal)	Nuancering
(rauwe) [honing]	Zowel honing als rauwe honing

D. Turn-taking

Kroes onderbouwt haar uitspraken niet met bronnen en noemt geen andere auteurs in de tekst.

E. Volgorde

Kroes opent het artikel met het presenteren van haar visie aan de hand van de verjaardag van haar neefje; dat onbewerkt eten en zo min mogelijk geraffineerde suikers gezonder is (vooral voor kinderen). Vervolgens stelt ze dat natuurlijke suikers een “nèt iets gezonder alternatief” zijn voor geraffineerde suikers. In de volgende alinea geeft ze uitleg over de productie van geraffineerde suiker en de opname in het lichaam. Bij geraffineerde suikers worden de aanwezige vitaminen, mineralen en vezels verwijderd. Volgens Kroes zijn deze stoffen echter nodig voor de opname van suiker in het lichaam. Bij geraffineerde suikers zou het lichaam dus moeten putten uit andere bronnen, wat effect zou hebben op de hormoonbalans en het immuunsysteem. Kroes stelt dat deze vitaminen, mineralen en vezels nog wel aanwezig zijn in natuurlijke suikers. In de laatste alinea stelt Kroes dat natuurlijke suikers beter opgenomen kunnen worden en noemt ze verschillende suikervervangers als alternatieven. Kroes sluit af met de conclusie dat suiker altijd met mate gegeten moet worden, maar dat natuurlijke suikers de beste keuze zijn.

Natuurlijk zoekt: persoonlijke ervaring → persoonlijke overtuiging → stelling → uitleg geraffineerde suikers → uitleg natuurlijke suikers → tips + conclusie → interne links recepten

Kroes blogpost 2014

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
	"Anti stress"	De spatie suggereert dat het om een Engelse titel gaat	Positief
Inleiding	"Pff..."	Spreektaal	Negatief
	"pittig"	Synoniem: uitdagend	Negatief
	"moeten" x4	Impliceert dat er geen keuze is	Negatief
	"zoveel" [prikkel]	Nadruk op veelheid	Negatief
	"zo enorm veel" [mogelijkheden]	Hyperbool, nadruk op veelheid	Pos/neg
	"behoorlijk" [wat geld]	Kroes laat in het midden hoe veel dit precies is	Neutraal
	"én"	Nadruk	Neutraal
	" stress "	Dikgedrukt	Negatief
	"chill"	Overgenomen uit het Engels, spreektaal	Positief
	"relaxed"	Engelse term, informeel taalgebruik	Positief
	"enorme" [verantwoordelijkheid]	Hyperbool	Neutraal
	"vooral" [de juiste mineralen]	Prioriteit	Neutraal
	" magnesium "	Dikgedrukt	Neutraal
	"Veel harde werkers"	Generalisatie	Neutraal
	"wat meer"	Synoniem: een beetje	Neutraal
	"beter" [slaapt]	Superlatief	Positief
	"Wow!"	Uitroep, spreektaal	Positief
	"wondergoedje"	Positieve bijnaam voor magnesium, verkleinwoord	Positief
	" Powerfood: van Friesland naar New York "	Link naar verkooppagina van Bol.com, deels Engelse term	Neutraal
	"magnesiumbommetje"	Verkleinwoord	Positief
	"anti-stressmineraal"	Positieve bijnaam voor magnesium	Positief
	"no hurry, no worry!"	Engels zinsdeel	Positief
	"Enjoy life to the fullest!"	Engelse zin	Positief
	"LOVE"	Engelse term, hoofdletters	Positief
	" CHILL BREAD "	Link naar recept Chill Bread, Engelse termen	Positief

Uitroeptekens: 4

B. Over-lexicalisatie

Kroes gebruikt verschillende woorden om 'magnesium' (wondergoedje, mineraal, anti-stressmineraal) en het brood (magnesiumbommetje) te omschrijven. Ook over-lexicaliseert Kroes 'ontspanning' met de termen chill, relaxed, rustig, *no hurry*.

C. Re-lexicalisatie

Kroes maakt geen gebruik van re-lexicalisatie in deze tekst.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
Relaxed – rustig - chill	Stress – anti-stress	Magnesium 3x Stress 2x Anti-stress 2x Gezond 0x

E. Beeldspraak

Kroes gebruikt twee uitdrukkingen in deze tekst:

- Druk op je schouders: het ervaren van verantwoordelijkheden.
- Geld in het laatje: geld verdienen.

F. Eufemismen

Kroes maakt geen gebruik van eufemismen in deze tekst.

2. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
"Ik run mijn eigen bedrijfje (...)."	Materieel
"(...) en ik voel altijd een enorme verantwoordelijkheid (...)"	Mentaal
"Om rustig te blijven zorg ik dat ik ontspanning zoek, maar vooral de juiste mineralen binnen krijg."	Materieel
"Ik let met name op magnesium ."	Mentaal

3. Actieve/passieve rol

Kroes heeft een actieve rol in deze tekst. Daarnaast spreekt Kroes de lezer aan met het gebruik van 'je', bijvoorbeeld in de zin "naast dat je jezelf af en toe weer terug in het hier en nu mag roepen" en "van magnesium krijg je energie, omdat je spieren en zenuwen zich beter kunnen ontspannen en je daardoor beter slaapt". De lezer heeft echter geen actieve rol.

4. Nominalisatie

Kroes gebruikt geen relevante nominalisaties.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
"Naast dat je jezelf af en toe weer terug in het hier en nu mag roepen, kan de juiste voeding je helpen relaxed te blijven."		"En onthoudt: <i>no hurry, no worry! Enjoy life to the fullest!</i> "	"Begin eens met elke dag een of twee plakken van dit brood."	"We willen allemaal succesvol zijn, wat vaak betekent dat er behoorlijk wat geld in het laatje moet komen, blokjes op de buik te zien moeten zijn én je op Instagram toch minstens 300 volgers moet hebben."
"Om rustig te blijven zorg ik dat ik ontspanning zoek, maar vooral de juiste mineralen binnen krijg. Ik let met name op magnesium ."				
"Van magnesium krijg je energie, omdat je spieren en zenuwen zich beter kunnen ontspannen en je daardoor beter slaapt."				
"Ook reguleert het mineraal de bloedsuikerspiegel, helpt het bij de opbouw van botten en tanden en beschermt het tegen opstapeling van zware metalen in de hersenen."				
"Door teveel suiker, alcohol en druk op je schouders heb je wat meer van dit mineraal nodig."				
"Dit recept uit mijn nieuwe kookboek Powerfood: van Friesland naar New				

York, is een echt magnesiumbommetje want in bananen, zonnebloempitten, noten en kokos zit volop van dit anti-stressmineraal."				
---	--	--	--	--

6. Keuzes in modaliteit en polariteit

A. Modaliteit gezondheidsuitspraken en - advies

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bron
"Naast dat je jezelf af en toe weer terug in het hier en nu mag roepen, kan de juiste voeding je helpen relaxed te blijven."	Mag = mogelijkheid kan = mogelijkheid	Mag = mening Kan = feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Om rustig te blijven zorg ik dat ik ontspanning zoek, maar vooral de juiste mineralen binnen krijg." (persoonlijke ervaring)	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Ik let met name op magnesium. " (persoonlijke uitspraak)	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Veel harde werkers hebben hier een tekort aan."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Door teveel suiker, alcohol en druk op je schouders heb je wat meer van dit mineraal nodig."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Van magnesium krijg je energie, omdat je spieren en zenuwen zich beter kunnen ontspannen en je daardoor beter slaapt."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Ook reguleert het mineraal de bloedsuikerspiegel, helpt het bij de opbouw van botten en tanden en beschermt het tegen opstapeling van zware metalen in de hersenen."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Dit recept uit mijn nieuwe kookboek Powerfood: van Friesland naar New York, is een echt magnesiumbommetje, want in bananen, zonnebloempitten, noten en kokos zit volop van dit anti-stressmineraal."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

B. Polariteit in gezondheidsuitspraken

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
“Naast dat je jezelf af en toe weer terug in het hier en nu mag roepen, kan de juiste voeding je helpen relaxed te blijven.”	
“Om rustig te blijven zorg ik dat ik ontspanning zoek, maar vooral de juiste mineralen binnen krijg.”	
“Van magnesium krijg je energie, omdat je spieren en zenuwen zich beter kunnen ontspannen en je daardoor beter slaapt.”	
“Ook reguleert het mineraal de bloedsuikerspiegel, helpt het bij de opbouw van botten en tanden en beschermt het tegen opstapeling van zware metalen in de hersenen.”	
“Veel harde werkers hebben hier [magnesium] een tekort aan.”	
“Door teveel suiker, alcohol en druk op je schouders heb je wat meer van dit mineraal nodig.”	
“Dit recept uit mijn nieuwe kookboek Powerfood: van Friesland naar New York, is een echt magnesiumbommetje, want in bananen, zonnebloempitten, noten en kokos zit volop van dit anti-stressmineraal.”	

C. Tijden

Kroes heeft de tekst geschreven in de tegenwoordige tijd.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Toelichting
Een pittige druk	Algemeen
Het laatje	Metafoor
De buik	Verwijst naar buiken in het algemeen
Een beetje	Hoeveelheid

Het hier en nu	Uitdrukking
De juiste voeding	Suggereert dat een bepaalde soort voeding de juiste is
Een enorme verantwoordelijkheid	Verwijst naar Kroes' bedrijf
De werkdruk	Verwijst naar Kroes' eigen bedrijf
Een tekort	Impliceert dat er meerdere tekorten zijn
Het mineraal	Verwijst naar magnesium
De opbouw van botten en tanden	Verwijst naar dit fenomeen in het algemeen
Het	Verwijst naar magnesium
Een magnesiumbommetje	Impliceert dat er meerdere magnesiumbommetjes bestaan
<i>The fullest</i>	Verwijst naar <i>the fullest</i> in het algemeen

E. Voornaamwoorden

Kroes gebruikt 'we' om een algemene situatie te omschrijven. Hierbij gaat het om de factoren die stress veroorzaken. Kroes stelt dat iedereen te maken heeft met "prikkel van buitenaf", een hoge werkdruk en de wens om succesvol te zijn. Kroes omschrijft succesvol zijn als redelijk wat geld verdienen, in vorm zijn (blokjesbuik) en volgers op Instagram hebben.

7. De informatiefocus

A. Citaties

Kroes maakt geen gebruik van directe en indirecte citaties in deze tekst.

B. Aanhalingstekens

Kroes maakt geen gebruik van aanhalingstekens in deze tekst.

C. Haakjes

Kroes gebruikt geen haakjes in dit artikel.

D. Turn-taking

Kroes onderbouwt haar uitspraken niet met bronnen en noemt geen andere auteurs in de tekst.

E. Volgorde

Kroes begint met het signaleren van een algemeen probleem: stress. Daarnaast noemt Kroes de oorzaak van dit probleem: veel prikkels, hoge werkdruk, het maken van belangrijke keuzes, het stellen van hoge persoonlijke eisen (geld verdienen en een blokjesbuik en Instagram-volgers hebben). Vervolgens geeft Kroes een oplossing: “de juiste voeding”. In de volgende alinea vertelt de auteur een persoonlijk verhaal: over de stress van een eigen bedrijf hebben en haar remedie: het binnenkrijgen van de juiste mineralen en in het bijzonder magnesium. Kroes stelt dat veel mensen die hard werken en teveel suiker en alcohol consumeren een tekort hebben. Vervolgens somt Kroes de gezondheidsvoordelen van magnesium op en sluit af met een link naar een recept wat veel van dit mineraal bevat.

Algemeen probleem → aankondiging oplossing → persoonlijke ervaring → uitleg oplossing → conclusie + link recept

Kroes blogpost 2015

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
	"Feel Good Powerfood!"	Rijmt	Positief
Inleiding	"écht" [niet meer zonder]	Nadruk	Positief
	"Powerfood"	Dikgedrukt, niet schuingedrukt als Engels woord	Positief
	" <i>We just love healthy!</i> "	Engelse zin	Positief
	" <i>happy & healthy lifestyle</i> "	Engelse zin	Positief
	"Yay!"	Uitroep, overgenomen uit het Engels	Positief
	Heel blij	Superlatief	Positief
	Je normale kostje	Suggereert dat de meeste mensen niet standaard vers en onbewerkt	Neutraal
	" <i>Truth be told</i> "	Engels zinsdeel	Neutraal
	"eigenlijk klopt dit wel"	Kroes gebruikt veel worden om te zeggen dat iets juist is	Negatief
	"heus geen berg"	Geruststelling	Neutraal
	"wat meer" [dan je gewend bent]	Een beetje	Negatief
	"Vier redenen"	Dikgedrukt	Neutraal
	"méér" [dan waard]	Nadruk	Positief
	" <i>good food</i> "	Engelse termen	Positief
Quality not quantity	"knock-off"	Engelse term	Negatief
	"(veel te) snelle productie"	Waardeoordeel	Negatief
	"minder"	Ten opzichte van Powerfood. Kroes doet geen uitspraak over de 'absolute' gezondheidswaarde	Negatief
Time is money	" <i>Time is money</i> "	Spreekwoord	Positief
	"kruiden"	Link naar artikel 'Herbs!'	Neutraal
	"valt reuze mee"	Nuancering	Positief
Beautifully bio	"Beautifully bio"	Alliteratie	Positief
	"het liefst"	Superlatief	Positief
	"logische verklaring"	Rechtvaardiging van het argument	Positief
	" <i>it's all about perspective</i> "	Engelstalig zinsdeel	Positief
	"niet uitzonderlijk duur"	Nuancering	Positief
	"uitzonderlijk goedkope producten"	Negatief waardeoordeel	Negatief
Feelgood Food	"Feelgood Food"	Alliteratie	Positief
	"vage vleesballetjes in saus"	Waardeoordeel	Negatief

	"happy"	Engelse term, gevolg van gezonde voeding	Positief
	"to feel good about yourself"	Engelstalig zinsdeel	Positief
Tip	"TIP!"	Hoofdletters	Positief

Uitroeptekens: 5

B. Over-lexicalisatie

Er is geen sprake van over-lexicalisatie in deze tekst.

C. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie in deze tekst.

D. Beeldspraak

- "bergen geld": veel geld.

E. Eufemismen

'de omstandigheden waarin het product wordt gemaakt': negatieve connotatie maar Kroes geeft geen voorbeelden over deze omstandigheden.

'van de toevoeging van middelen om bijvoorbeeld de houdbaarheid te verlengen': negatieve connotatie maar Kroes zegt niet welke toevoegingen dit zijn en waarom ze slecht zijn.

2. Transitiviteitspatronen wij-zinnen

Tekst	Patroon
"Wij kunnen écht niet meer zonder onze dagelijkse portie Powerfood."	Materieel
"We just love healthy!"	Mentaal
"Yay, daar zijn we heel blij mee!"	Mentaal
"Wel krijgen we nog regelmatig de vraag of vers en onbewerkt voedsel niet een stuk duurder is dan je normale kostje."	Verbaal
"Als wij er alleen mee koken, gaat kokosolie zo'n drie maanden mee."	Materieel

"Wij eten het liefst zo vaak mogelijk biologisch."	Mentaal
"Biologisch is niet uitzonderlijk duur, maar door niet-biologische massaproductie zijn we gewend geraakt aan uitzonderlijk goedkope producten."	Mentaal
"En daar hebben wij een extra centje graag voor over."	Mentaal

3. Actieve / passieve rol

Kroes (en haar team?) heeft een actieve rol in deze tekst.

4. Nominalisatie

Happy & healthy lifestyle: is de uitkomst van een proces.

Biologisch: methode is een zelfstandig naamwoord geworden.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
"Wij kunnen écht niet meer zonder onze dagelijkse portie Powerfood. <i>We just love healthy!</i> " (persoonlijke uitspraak)		"En probeer zoveel mogelijk producten van het seizoen te kopen."	" Vier redenen waarom het 't wel méér dan waard is om te investeren in good food."	
"Onze keuze: focus op kwaliteit, niet op kwantiteit."			"TIP! Ga eens vlak voor het sluiten naar de markt, dan kun je veel verse producten voor lage prijzen kopen. (...) Pompoenen zijn in de herfst veel goedkoper dan in de lente en tomaten zijn bijvoorbeeld op hun best in de zomer."	
"Het mag dan wel goedkoper zijn en langer houdbaar, maar door die snelle massaproductie koop je helaas ook voedsel waar je lijf minder aan heeft."				
"Die tijd kort wel wat in als je er [kokosolie] dagelijks je hele lichaam mee insmeert en er je tanden mee poetst, maar daar zal je je lichaam niet over horen klagen."				

"Wij eten het liefst zo vaak mogelijk biologisch." (persoonlijke uitspraak)				
"Biologisch is dus arbeidsintensiever, maar staat veel dichterbij de natuur, bevat dus geen chemicaliën en dat merk je aan de prijs."				
"Maar als je je bedenkt wat je hiervoor [het kopen van powerfood] terugkrijgt, is dat de prijs meer dan waard!"				
"Door gezonde voeding voel je je fit, is je lichaam helemaal <i>happy</i> en dat betekent: jij ook!"				
"Je betaalt dus <i>to feel good about yourself</i> ."				

6. Modaliteit en polariteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bronvermelding
"Wij kunnen écht niet meer zonder onze dagelijkse portie Powerfood."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
" <i>We just love healthy!</i> "	Zekerheid	Mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Onze keuze: focus op kwaliteit, niet op kwantiteit."	Zekerheid	Onze keuze = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Het mag dan wel goedkoper zijn en langer houdbaar, maar door die snelle massaproductie koop je helaas ook voedsel waar je lijf minder aan heeft."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Die tijd kort wel wat in als je er [kokosolie] dagelijks je hele lichaam mee insmeert en er je tanden mee poetst, maar daar zal je je lichaam niet over horen klagen."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Wij eten het liefst zo vaak mogelijk biologisch."	Zo vaak mogelijk = mogelijkheid	Wij eten het liefst = mening	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Biologisch is dus arbeidsintensiever, maar staat veel dichterbij de natuur, bevat dus	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

geen chemicaliën en dat merk je aan de prijs."			
"Maar als je je bedenkt wat je hiervoor [het kopen van powerfood] terugkrijgt, is dat de prijs meer dan waard!"	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Door gezonde voeding voel je je fit, is je lichaam helemaal <i>happy</i> en dat betekent: jij ook!"	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Je betaalt dus <i>to feel good about yourself</i> ."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"We just love healthy!"	"Wij kunnen écht niet meer zonder onze dagelijkse portie Powerfood."
"Onze keuze: focus op kwaliteit (...)"	"(...) niet op kwantiteit."
"Het mag dan wel goedkoper zijn en langer houdbaar, maar door die snelle massaproductie koop je helaas ook voedsel waar je lijf minder aan heeft."	"(...) maar daar zal je je lichaam niet over horen klagen."
"Die tijd kort wel wat in als je er [kokosolie] dagelijks je hele lichaam mee insmeert en er je tanden mee poetst (...)."	"(...) bevat dus geen chemicaliën (...)"
"Wij eten het liefst zo vaak mogelijk biologisch."	
"Biologisch is dus arbeidsintensiever, maar staat veel dichterbij de natuur, (...) en dat merk je aan de prijs."	
"Maar als je je bedenkt wat je hiervoor [het kopen van powerfood] terugkrijgt, is dat de prijs meer dan waard!"	
"Door gezonde voeding voel je je fit, is je lichaam helemaal <i>happy</i> en dat betekent: jij ook!"	
"Je betaalt dus <i>to feel good about yourself</i> ."	

C. Tijden

Kroes heeft deze tekst in de tegenwoordige tijd geschreven.

7. Lidwoorden

Lidwoord	Toelichting
Een <i>happy & healthy lifestyle</i>	Verwijst naar visie van Rens
De vraag	Verwijst naar een specifieke vraag
Een stuk duurder	Kroes geeft geen precieze hoeveelheid
Het	Verwijst naar "investeren in <i>good food</i> "
't	
Een knock-off variant	Algemeen
Een product	Voorbeeld
De omstandigheden	Verwijst naar het eerder genoemde product
De toevoeging van middelen	Verwijst naar het eerder genoemde product
De houdbaarheid	Verwijst naar het eerder genoemde product
Een logische verklaring	Impliceert dat dit één van de verklaringen is
Een biologische boer	Voorbeeld
Een gangbare boer	Voorbeeld
Een bioboer	Voorbeeld
Het handmatig of machinaal wieden van onkruid	Voorbeeld, verwijst naar "bioboer"
De prijs	Verwijst naar "biologische producten"
Een potje	Algemeen
De prijs	Verwijst naar "Powerfood"
Een extra centje	Wijze van spreken, Kroes noemt geen specifieke hoeveelheid
Het sluiten	Verwijst naar "de markt"
De markt	Algemeen
Het seizoen	Algemeen
De herfst	Algemeen, impliceert dat dit altijd het geval is
De lente	Algemeen, impliceert dat dit altijd het geval is
De zomer	Algemeen, impliceert dat dit altijd het geval is

8. Informatiefocus

A. Citaties

Kroes gebruikt geen indirecte en directe citaties in deze tekst.

B. Aanhalingstekens

Kroes gebruikt geen aanhalingstekens in de tekst.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
(veel te)	Waardeoordeel

D. Turn-taking

Alleen Kroes is aan het woord in deze tekst.

E. Volgorde van informatie

Kroes begint met een persoonlijke uitspraak over Powerfood. Vervolgens geeft ze aan dat veel mensen vragen hebben over de prijs van *Powerfood* en geeft ze toe dat het soms wat duurder is dan de meeste mensen gewend zijn. Kroes kondigt vier redenen aan waarom het de investering waard is. Als eerste argument stelt Kroes dat het beter is om te investeren in kwaliteit in plaats van kwantiteit omdat “snelle massaproductie” producten levert waar je lichaam “minder aan heeft”. Ten tweede geeft ze aan dat producten duur lijken maar goedkoper zijn in verhouding tot hoe lang ze gebruikt kunnen worden. Bij het derde argument opent Kroes met een persoonlijke uitspraak over biologisch eten. Vervolgens stelt ze dat er een logische reden zit achter het feit dat biologisch eten duurder is en legt dit uit. Als afsluiter roept ze de lezer op om van perspectief te veranderen; biologisch eten is niet ‘uitzonderlijk’ duur, maar de rest is ‘uitzonderlijk’ goedkoop. Als laatste argument stelt Kroes dat gezonde voeding het lichaam en jijzelf fit en *happy* maakt. Kroes concludeert dat zij hier extra geld voor overheeft. Kroes sluit de tekst af met een tip over producten kopen op de markt.

Persoonlijke uitspraak → vraag als aanleiding blog → argument 1 kwaliteit is goed voor lichaam → argument 2 producten minder duur in verhouding → argument 3 biologisch eten is logisch → argument 4 gezond eten maakt fit en *happy* → conclusie: Kroes betaalt graag extra voor een gezond en gelukkig leven → tip markt

Persoonlijke overtuiging → aanleiding artikel → stelling → argumenten → conclusie + tip

Kroes blogpost 2016

1. Lexicalisatieprocessen

A. Lexicalisatie

Tekst	Woorden	Uitleg	Positief / negatief
Face cleanse!	"Face cleanse!"	Engelse titel	Neutraal
	"Beauty"	Dikgedrukt, Kroes noemt het Nederlandse woord 'schoonheid' niet	Positief
	"geloof" [ik]	Persoonlijk	Neutraal
	"vanzelf"		
	"pure, eerlijke voeding"	Dikgedrukt	Positief
	"(powerfood)"	Link naar artikel 'Feel Good Powerfood'	Neutraal
	"dankbaarder"	Superlatief vergrotende trap	Positief
	"megazak chips"	Hyperbool	Negatief
	"moeiteloos"		Positief
	"Zo'n beetje al je keuzes"		Neutraal
	"Best heel bijzonder"		Positief
	"best weleens" [bij stilstaan]		
	"superstressy"	Negatieve hyperbool en mix tussen Engels en Nederlands	Negatief
	"shinen"	Engelse term, niet schuingedrukt	Positief
	"My personal belief"	Engels zinsdeel	Neutraal
	"immers"		Neutraal
	"it needs to be all natural, baby!"	Engels zinsdeel	Positief
	"receptjes"	Verkleinwoord	Neutraal
	"pure kokosolie"	Dikgedrukt	Positief
	"moisturizer"	Engelse term	Neutraal
	(van Esse)	Link naar website van het merk Esse	Neutraal
	"écht goed"	Nadruk	Positief
	":)"	Gezicht	Neutraal
	"lekker" [kliederen, proberen, experimenteren en stiekem proeven]		Positief
	"hét perfecte receptje"	Nadruk, verkleinwoord	Positief
	"natural cleanse"	Engelse term	Positief
	"it feels great!"	Engels zinsdeel	Positief
	"zoooo smooth"	Spreektaal, Engelse term maar niet schuingedrukt	Positief
	"Haha!"	Spreektaal, uitroep	Positief

Recept	"Your skin will love it!"	Engelse zin	Positief
	"Shine on!"	Engelse zin	Positief
Info: rauwe honing	"Yep"	Spreektaal, overgenomen uit het Engels	Neutraal
	"by far"	Engelse termen	Positief
	"het liefst"	Superlatief	Positief
	"enorme" [aantallen]	Hyperbool	Negatief
	"onwijs zonde"	Hyperbool	Negatief
	"de belangrijkste enzymen"	Superlatief	Positief
	"Superleuk"	Hyperbool	Positief
	"vloeiend goud"	Positieve metafoor voor honing	Positief
	"Bzzz!"	Geluid van een bij	Neutraal

Uitroeptekens: 12

B. Over-lexicalisatie

Er is geen sprake van over-lexicalisatie in deze tekst.

C. Re-lexicalisatie

Er is geen sprake van re-lexicalisatie in deze tekst.

D. Lexicale cohesie

Synoniemen	Antoniemen / tegenstellingen	Herhaling
Lijf – lichaam Stralen - shinen	Goed – slecht	Huid 6x Gezicht 5x Gezond 1x

E. Beeldspraak

Kroes gebruikt "vloeiend goud" als positieve metafoor voor honing. Daarnaast geeft ze aan dat het belangrijk is om huidverzorgingsproducten "onder de loop te nemen".

F. Eufemismen

Kroes gebruikt geen relevante eufemismen in deze tekst.

2. Transitiviteitspatronen ik-zinnen

Tekst	Patroon
" Beauty komt van binnenuit, dat geloof ik."	Mentaal
"Best heel bijzonder en zeker iets om even goed bij stil te staan vind ik."	Materieel
" <i>My personal belief</i> : ik geloof dat je de producten die je gebruikt ook moet kunnen eten, want alles wat je eet gaat immers rechtstreeks je bloed in."	Mentaal
"Voordat ik 's avonds lekker ga liggen dromen over nieuwe receptjes, smeer ik m'n lichaam in met pure kokosolie en gebruik ik een goede toner, serum & <i>moisturizer</i> (van Esse) voor op mijn gezicht."	Materieel
"Maar naar een écht goed en <i>all natural</i> maskertje was ik zelf al heel lang op zoek."	
"En als ik het niet vind... maak ik het toch zelf? ;)" [sic]	Materieel
"Na lekker kliederen, proberen, experimenteren en stiekem proeven heb ik hét perfecte receptje voor je om je gezicht die natural cleanse te geven."	Materieel
"Ik gebruik het zelf iedere maand en <i>it feels great!</i> "	Materieel
"Yep, en dat is wat ik zelf <i>by far</i> het liefst gebruik."	Mentaal
"Daarom let ik er altijd op dat ik honing pak die niet of in elk geval niet te hoog wordt verhit."	Mentaal

3. Actieve / passieve rol

In deze tekst neemt Kroes een actieve rol in. Daarnaast heeft de lezer een actieve rol omdat het gaat over persoonlijke factoren die meespelen in de gezondheid van de huid. Kroes laat de lezer nadenken over zijn of haar leefwijze.

4. Nominalisatie

Kroes gebruikt geen relevante nominalisaties.

5. Stemmingen

A. Verklaring	B. Vraag	C. Bevel	D. Aanbod	E. Wens
“Heeft je lijf weinig reden tot klagen, dan straal jij aan de buitenkant vanzelf.”	“En als ik het niet vind... maak ik het toch zelf?”	“Haal het vlees uit de avocado en mix dit met een staafmixer of keukenmachine samen met de andere ingrediënten fijn.”	“Na lekker klieren, proberen, experimenteren en stiekem proeven heb ik hét perfecte receptje voor je om je gezicht die <i>natural cleanse</i> te geven.”	
“Als jij jezelf gezond houdt met pure, eerlijke voeding (powerfood) is je huid je bijvoorbeeld dankbaarder dan wanneer je iedere dag een megazak chips opentrekt.”		“Schep het in een potje en smeer ongeveer 1/3 op je gereinigde gezicht en laat het 30 minuten inwerken. Spoel het daarna af met lauw water.”		
“Sterker nog, onze huid is ons grootste orgaan (ja, een orgaan!) en vertelt ons moeiteloos hoe we scoren op gezondheidsgebied.”		“Doe dit 3 keer in de week. Your skin will love it! Zorg ervoor dat je de rest van het masker in de koelkast bewaart, dan blijft het goed. <i>Shine on!</i> ”		
“Zo’n beetje al je keuzes hangen samen met wat je huid, je gezicht uitstraalt.”				
“Alles dat je eet en drinkt maar ook hoe vaak je buiten in het zonlicht (en in de smog!) doorbrengt, misschien rook je wel een pakje sigaretten per dag of beweeg je onvoldoende wat dan weer slecht is voor je bloedcirculatie. Maar ook je leeftijd, je keuze voor make-up, vrije radicalen, de manier waarop jouw lichaam voeding verteert en je genen natuurlijk spelen allemaal een rol.”				
“Veel drinken (water!) en verse, onbewerkte producten eten herstellen de balans van je huid en helpen je, na een koude				

winter of een superstressy werkweek, weer te shinen."				
" <i>My personal belief</i> : ik geloof dat je de producten die je gebruikt ook moet kunnen eten, want alles wat je eet gaat immers rechtstreeks je bloed in."				
"Voordat ik 's avonds lekker ga liggen dromen over nieuwe receptjes, smeer ik m'n lichaam in met pure kokosolie en gebruik ik een goede toner, serum & <i>moisturizer</i> (van Esse) voor op mijn gezicht." (persoonlijke ervaring)				
"Ik gebruik het zelf iedere maand en <i>it feels great!</i> " (persoonlijke ervaring)				
"Mijn kuurtje om je gezicht te voeden, hydrateren en te verzachten (je huid gaat zoooo smooth voelen!) is om je vingers bij af te likken... letterlijk."				
"Bestaat er zoiets als rauwe honing dan?"				
"Veel honing wordt in enorme aantallen tegelijk in de potjes gestopt en daarbij met temperaturen van meer dan 40 graden verhit."				
"Alles moet snel en efficiënt maar wat onwijs zonde is, is dat hierbij de belangrijkste enzymen zo goed als verloren gaan."				

6. Modaliteit en polariteit

A. Modaliteit

Uitspraak	Gepresenteerd als zekerheid of mogelijkheid?	Gepresenteerd als feit of mening?	Autoriteit / bronvermelding
"Heeft je lijf weinig reden tot klagen, dan straal jij aan de buitenkant vanzelf."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Sterker nog, onze huid is ons grootste orgaan (ja, een orgaan!) en vertelt ons moeiteloos hoe we scoren op gezondheidsgebied."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Als jij jezelf gezond houdt met pure, eerlijke voeding (powerfood) is je huid je bijvoorbeeld dankbaarder dan wanneer je iedere dag een megazak chips opentrekt."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Zo'n beetje al je keuzes hangen samen met wat je huid, je gezicht uitstraalt."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Alles dat je eet en drinkt maar ook hoe vaak je buiten in het zonlicht (en in de smog!) doorbrengt, misschien rook je wel een pakje sigaretten per dag of beweeg je onvoldoende wat dan weer slecht is voor je bloedcirculatie."	Zekerheid Misschien = mogelijkheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Maar ook je leeftijd, je keuze voor make-up, vrije radicalen, de manier waarop jouw lichaam voeding verteert en je genen natuurlijk spelen allemaal een rol."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Veel drinken (water!) en verse, onbewerkte producten eten herstellen de balans van je huid en helpen je, na een koude winter of een superstressy werkweek, weer te shinen."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
" <i>My personal belief</i> : ik geloof dat je de producten die je gebruikt ook moet kunnen eten, want alles wat je eet gaat immers rechtstreeks je bloed in."	Zekerheid	My personal belief = mening Geloof = mening Gaaf = feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Voordat ik 's avonds lekker ga liggen dromen over nieuwe receptjes, smeer ik m'n lichaam in met pure kokosolie en gebruik ik een goede toner, serum & <i>moisturizer</i> (van Esse) voor op mijn gezicht."	Zekerheid	Feit Persoonlijke ervaring	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

"Ik gebruik het zelf iedere maand en <i>it feels great!</i> "	Zekerheid	Feit Persoonlijke ervaring	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Mijn kuurtje om je gezicht te voeden, hydrateren en te verzachten (je huid gaat zo... smooth voelen!) is om je vingers bij af te likken... letterlijk."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Alles moet snel en efficiënt maar wat onwijs zonde is, is dat hierbij de belangrijkste enzymen zo goed als verloren gaan."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -
"Veel honing wordt in enorme aantallen tegelijk in de potjes gestopt en daarbij met temperaturen van meer dan 40 graden verhit."	Zekerheid	Feit	Autoriteit: Kroes Bronvermelding: -

B. Polariteit

Positieve polariteit	Negatieve polariteit
"Heeft je lijf weinig reden tot klagen, dan straal jij aan de buitenkant vanzelf."	
"Sterker nog, onze huid is ons grootste orgaan (ja, een orgaan!) en vertelt ons moeiteloos hoe we scoren op gezondheidsgebied."	
"Als jij jezelf gezond houdt met pure, eerlijke voeding (powerfood) is je huid je bijvoorbeeld dankbaarder dan wanneer je iedere dag een megazak chips opentrekt."	
"Zo'n beetje al je keuzes hangen samen met wat je huid, je gezicht uitstraalt."	
"Alles dat je eet en drinkt maar ook hoe vaak je buiten in het zonlicht (en in de smog!) doorbrengt, misschien rook je wel een pakje sigaretten per dag of beweeg je onvoldoende wat dan weer slecht is voor je bloedcirculatie."	
"Maar ook je leeftijd, je keuze voor make-up, vrije radicalen, de manier waarop jouw lichaam voeding verteert en je genen natuurlijk spelen allemaal een rol."	
" <i>My personal belief</i> : ik geloof dat je de producten die je gebruikt ook moet kunnen eten, want alles wat je eet gaat immers rechtstreeks je bloed in."	
"Voordat ik 's avonds lekker ga liggen dromen over nieuwe receptjes, smeer ik m'n lichaam in met pure kokosolie en gebruik ik een goede toner, serum & <i>moisturizer</i> (van Esse) voor op mijn gezicht."	
"Ik gebruik het zelf iedere maand en <i>it feels great!</i> "	
"Mijn kuurtje om je gezicht te voeden, hydrateren en te verzachten (je huid gaat zo... smooth voelen!) is om je vingers bij af te likken... letterlijk."	
"Alles moet snel en efficiënt maar wat onwijs zonde is, is dat hierbij de belangrijkste enzymen zo goed als verloren gaan."	

“Veel honing wordt in enorme aantallen tegelijk in de potjes gestopt en daarbij met temperaturen van meer dan 40 graden verhit.”	
--	--

C. Tijden

Kroes heeft de tekst in de tegenwoordige tijd geschreven.

D. Lidwoorden

Lidwoord	Toelichting
“de buitenkant”	In het algemeen
“een megazak chips”	Voorbeeld
“het zonlicht”	In het algemeen, ons zonlicht komt maar van één zon
“een pakje sigaretten”	Voorbeeld
“de smog”	Voorbeeld, verwijst niet naar bepaalde smog
“een rol”	Verwijst naar de eerder genoemde factoren
“de balans van je huid”	Suggereert dat er één balans is van je huid
“een koude winter”	Voorbeeld
“een superstressy werkweek”	Voorbeeld
“de buitenkant”	In het algemeen
“de loop”	Uitdrukking, verwijst niet naar een specifieke loop
“de producten”	Verwijst naar alle (huid) producten die de lezer gebruikt
“een goede toner, serum & moisturizer”	Verwijst naar producten van Esse
“een écht goed en all natural maskertje”	Een goede in het bijzonder
“het” 2x	Verwijst naar het eerder genoemde goede en natuurlijke gezichtsmasker
“hét perfecte receptje”	Impliceert dat dit het beste recept is
“het”	Verwijst naar het recept van Kroes
“het vlees”	Verwijst naar de avocado in de ingrediëntenlijst
“de avocado”	Verwijst naar de avocado in de ingrediëntenlijst
“een staafmixer”	Komt niet in de lijst van benodigdheden voor
“het” 3x	Verwijst naar het mengsel van ingrediënten
“de week”	Verwijst naar iedere week in het algemeen
“de rest van het masker”	Verwijst naar de overgebleven delen
“de koelkast”	Verwijst naar koelkasten in het algemeen

"het"	Verwijst naar de rest van het masker dat overgebleven is
"het liefst"	Uitdrukking, verwijst naar rauwe honing
"de potjes"	Verwijst naar honingpotjes in het algemeen
"de belangrijkste enzymen"	Verwijst naar specifieke enzymen
"de imker"	Verwijst naar imkers in het algemeen
"het"	Verwijst naar "als je zeker wilt weten dat je honing oké is"

E. Gebruik wij/zij

Kroes gebruikt "onze huid" om algemene uitspraken over de menselijke huid te doen, bijvoorbeeld dat de huid het grootste orgaan is en dat het signalen afgeeft over algehele gezondheid.

7. Informatiefocus

A. Citaties

Kroes maakt in dit artikel geen gebruik van zowel directe als indirecte citaties.

B. Aanhalingstekens

Kroes maakt geen gebruik van aanhalingstekens in deze tekst.

C. Haakjes

Haakjes	Toelichting
(<u>powerfood</u>)	Kroes' eigen term voor onbewerkte voeding en interne link naar het artikel 'Go Powerfood!'
(ja, een orgaan!)	Persoonlijke toevoeging
(en in de smog!)	Toevoeging
(water!)	Specificatie
(van Esse)	Specificatie en link naar website merk Esse
(je huid gaat zoooo smooth voelen!)	Persoonlijke toevoeging

D. Volgorde

Kroes opent met de persoonlijke uitspraak “**beauty** komt van binnenuit, dat geloof ik”. Vervolgens legt ze uit welke factoren invloed hebben op de huid als orgaan, zoals voeding maar ook leeftijd en vrije radicalen. In de alinea daarna geeft Kroes tips om de huid weer in balans te brengen zoals onbewerkte voeding en het drinken van veel water. Ook stelt ze dat huidproducten nader bekeken moeten worden. De auteur volgt met een persoonlijke overtuiging dat alle huidproducten eetbaar zouden moeten zijn. In de volgende alinea zet Kroes haar routine en de zoektocht naar “een écht goed en *all natural* maskertje” uiteen. Daarna volgt het recept en sluit Kroes af met een uitleg over rauwe honing. Kroes koopt zelf altijd rauwe honing omdat ze stelt dat verhitting boven de 40 graden “de belangrijkste enzymen” kapotmaakt. Kroes eindigt met de tip om voor absolute zekerheid naar de imker te gaan.

Persoonlijke overtuiging dat schoonheid vanbinnen uitkomt → uitleg factoren die invloed hebben op de huid → tips voor het verbeteren van de huid van binnenuit → oproep tot een kritische blik op huidverzorgingsproducten → persoonlijke overtuiging dat huidproducten eetbaar moeten zijn → uitleg persoonlijke routine en ontwikkelen gezichtsmasker → recept → persoonlijke overtuiging rauwe honing → uitleg productie → tip imker

Persoonlijke overtuiging → uitleg + tips → persoonlijke overtuiging → persoonlijke ervaring (inleiding recept) → recept → uitleg rauwe honing