

Als mama niet kookt, eet puber geen groente

De beste manier om pubers meer groente te laten eten is te proberen het aanbod buitenshuis te verbeteren. Buiten de gezinsmaaltijd is groente voor jongeren een rariteit.

Ernst Woltering, onderzoeker bij de Agrotechnology and Food Sciences Group (AFSG), onderzocht de groenteconsumptie van pubers onder andere door ze te vragen foto's te maken van hun maaltijden. De groentes die pubers eten, krijgen ze vrijwel allemaal binnen tijdens de avondmaaltijd in gezinsverband. Woltering: "Dan krijgen ze vijftig tot honderd gram groente per maaltijd binnen. Te weinig volgens de normen van het Voedingscentrum, maar een stuk beter dan wat ze op andere dagen binnenkrijgen."

Pubers eten ongeveer de helft van hun avondmaaltijden thuis met andere gezinsleden. De andere helft eten ze buitenshuis, of maken ze zelf snel klaar. In die maaltijden is meestal geen groente of fruit te ontdekken.

Wageningse onderzoekers hebben een aanzet gemaakt voor een *road map* die de weg moet wijzen om jongeren meer groente en fruit te laten eten. Begin buitenshuis, is het advies.

"Je kunt bijvoorbeeld op scholen automaten neerzetten met groente en fruit, zoals snoep-tomaatjes, salades, appels en peren. Uit onderzoek van TNO blijkt dat er dan wel een verschuiving optreedt. Een deel van het probleem zit dus in het aanbod. Als je al groente en fruit wil eten, dan is het vaak niet voorhanden." Scholieren dwingen om meer groente en fruit te eten door dat als enige aan te bieden binnen de schoolmuren en in sportkantines, is volgens Woltering geen oplossing. "Dan gaan ze naar de supermarkt en de snackbar."

Voorlichting heeft waarschijnlijk maar een beperkt effect, denkt Woltering. "Jongeren weten wel wat gezond is, maar ze denken, ik ga later wel gezonder eten. Jammer genoeg klopt dat niet. Uit heel veel onderzoek blijkt dat als je op jonge leeftijd geen groente eet, je het later ook niet gaat doen. Het is een moeilijke doelgroep, maar als je die goed weet te bereiken is er veel winst te boeken."



Cluster	Voedselkwaliteit, voedselveiligheid en diegezonderheid
Informatie:	www.kennisonline.wur.nl
Contact:	Ernst.Woltering@wur.nl 0317 - 48 01 16

"Bied tieners groente en fruit aan op school en in sportkantines."