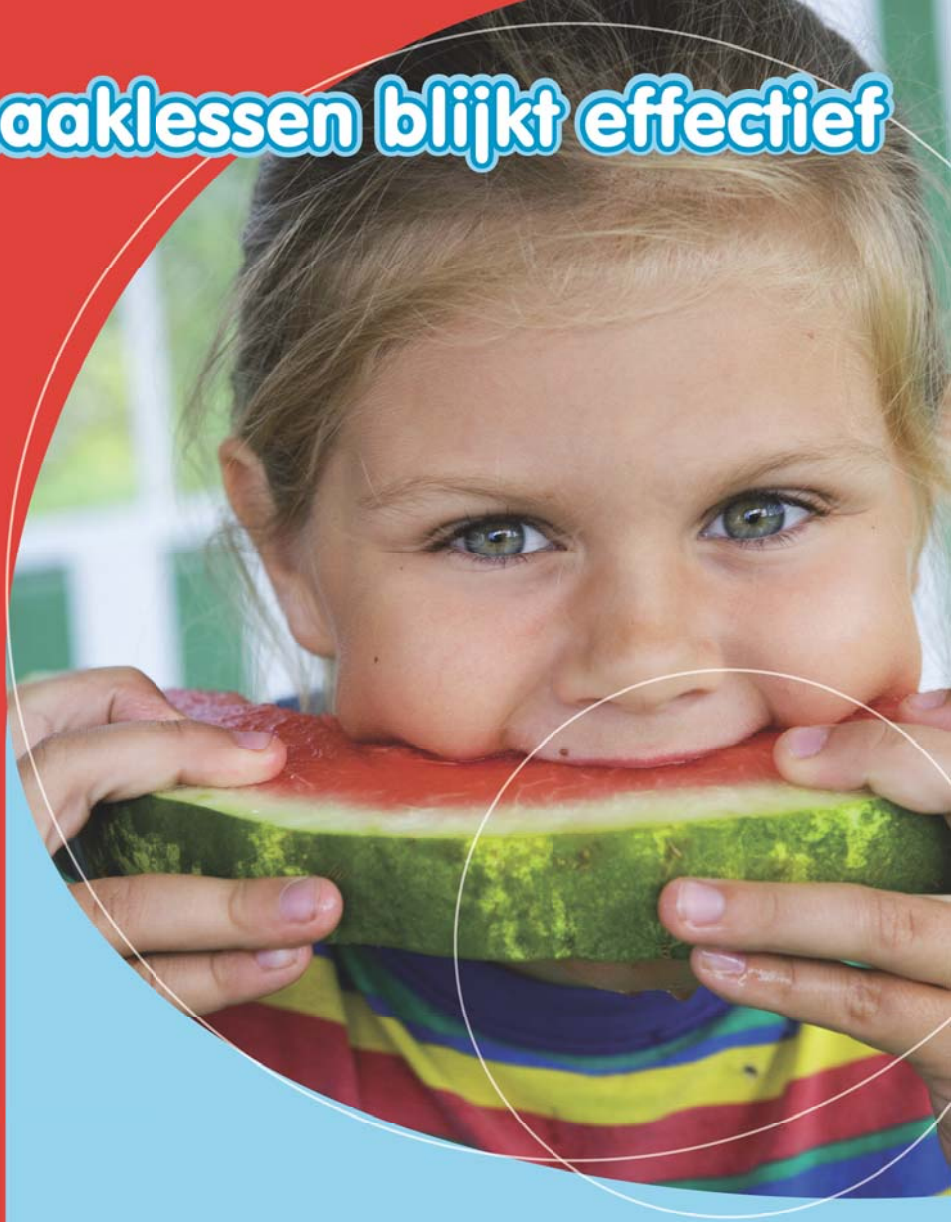


# Programma Smaaklessen blijkt effectief

Het lesprogramma Smaaklessen helpt kinderen bij de ontwikkeling van een verantwoord eetpatroon. Dat blijkt uit een studie van Wageningen UR onder ongeveer 1200 leerlingen van groep 5 t/m 8 van de basisschool. Hoe meer smaaklessen kinderen volgen, hoe meer ze er op gaan letten of ze gezond en gevarieerd eten. De uitkomsten pleiten voor een volledige inzet van het lesprogramma.

Het lesprogramma Smaaklessen, in 2006 ontwikkeld door het Voedingscentrum en Wageningen UR, brengt kinderen van groep 1 t/m 8 op speelse wijze in contact met gezonde en duurzame voeding. Hoofdthema's van het lesprogramma zijn smaak, voeding & gezondheid en voedselkwaliteit. In de lessen komen vragen aan bod als 'Welke smaken zijn er?', 'Hoe ontbijtkoek thuis in de Schijf van Vijf?', 'Hoe wordt sinaasappelsap gemaakt?' en 'Wat is biologisch?' Kinderen leren hoe je producten uitzoekt in de winkel en ze thuis bereidt. Verder komen ze tijdens Smaaklessen bijvoorbeeld te weten hoeveel rondjes je moet rennen om de energie van een gedroogde abrikoos te verbranden. Leerkrachten kunnen het lespakket bestellen en de lessen naar eigen inzicht invullen in een lessenserie of een projectweek.



## Grootschalige studie

Een eerste effectmeting onder ruim 500 kinderen op dertien basisscholen, uitgevoerd in 2011, wees uit dat Smaaklessen kinderen mogelijk stimuleert om onbekende producten te proeven. Die studie was echter te klein voor overtuigende conclusies. Onderzoekers van Wageningen UR voerden in 2012 daarom, in opdracht van het ministerie van Economische Zaken (voormalig LNV), een grootschalige studie uit (zie kader 'Aanpak'). Hierin onderzochten zij het effect op zowel smaakontwikkeling bij kinderen als op factoren die van invloed zijn op de ontwikkeling van een gezond en bewust eetpatroon: de mate waarin kinderen onbekende producten proeven, gezonde producten kiezen en een bewuste keuze maken tussen producten. De onderzoekers legden ook vast welke lessen en opdrachten leerkrachten uitvoerden en wat dit betekende voor de effectiviteit van Smaaklessen.





## Enthousiast

Zowel leerlingen als leerkrachten bleken enthousiast over Smaaklessen: vooral praktische leselementen als het proeven van producten en het doen van proefjes deden het goed. Leerkrachten zetten gemiddeld een derde van de lessen in. De onderwerpen smaak en gezondheid waren het populairst. De kinderen praatten nogal eens na over de lessen. 'Een teken dat ze de lessen boeiend vonden', aldus de onderzoekers.

## Resultaten

Zowel kinderen die Smaaklessen volgden als kinderen die niet deelnamen aan het lesprogramma deden kennis op over producten, smaak en gezonde voeding. Smaakles-kinderen kwamen echter met meer producten in aanraking en hun kennis nam sterker toe. Het kennis-effect was een half jaar na de lessen nog steeds overtuigend aanwezig, hoewel kinderen gemiddeld slechts een derde van de lessen voorgeschoteld kregen.

Kinderen die Smaaklessen hadden gehad letten er meer op of ze gezond en gevarieerd aten dan kinderen die geen Smaaklessen hadden gevolgd. Dit bewustzijnseffect nam toe naarmate kinderen meer lessen volgden. Het effect was bovendien sterker bij leerlingen die de Smaaklessen hoger waardeerden en meer over de lessen napraatten. Daarnaast had Smaaklessen een positief effect op het plan van kinderen om gezonder te gaan eten en op de druk die ze van hun leerkracht en ouders voelden om onbekende producten te proeven.

## Nog meer impact

De onderzoekers komen tot de conclusie dat kinderen tijdens Smaaklessen kennis opdoen over smaak en gezond eten en dat die kennis in ieder geval tot het volgende schooljaar behouden blijft. De lessen prikkelen daarnaast kinderen met voeding bezig te zijn en creëren een sociale norm die hen stimuleert onbekende producten te proeven en gezonder te gaan eten. Tenslotte gaan kinderen er dankzij Smaaklessen meer op letten of ze gezond en gevarieerd eten, zelfs al volgen ze maar een deel van het lespakket. Dit suggereert dat een volledige inzet van het programma nog meer impact kan hebben.

## Integrale aanpak

Kennis en positieve ervaringen met smaak en gezondheid zijn belangrijke voorwaarden voor het aanleren van gezond eetgedrag. Om een daadwerkelijke gedragsverandering teweeg te brengen, is een omgeving nodig die gezond eetgedrag op langere termijn stimuleert. De onderzoekers pleiten daarom voor een integrale meerjarenaanpak die zich niet alleen richt op de school, maar ook op de thuisomgeving van kinderen. Het programma Smaaklessen kan hierbij fungeren als een belangrijke eerste stap op weg naar een gezond eetpatroon.







## De aanpak

### *Scholen*

Aan het onderzoek namen zowel scholen deel die in schooljaar 2011-2012 gingen starten met Smaaklessen, als willekeurig gekozen scholen die hiervoor geen plannen hadden. Geen van de scholen had voorafgaand aan het onderzoek Smaaklessen ingezet. De leerkrachten die met het programma aan de slag gingen, gaven - net als iedere andere 'Smaaklesschool' - naar eigen inzicht invulling aan de lessen in de vorm van een lessenserie of project. Tussen de tweede en derde meting volgden geen van de kinderen Smaaklessen.

### *Deelnemers*

Ongeveer 1200 leerlingen in de bovenbouw (groep 5-8) van 21 basisscholen vulden driemaal klassikaal een vragenlijst in: eenmaal aan het begin van het schooljaar 2011-2012, eenmaal aan het einde van dit schooljaar en eenmaal aan het begin van het schooljaar 2012-2013. De kinderen van groep 8 deden niet mee aan de derde meting, omdat zij tegen die tijd op de middelbare school zaten. Ook leerkrachten vulden verschillende vragenlijsten in. De antwoorden van leerlingen en leerkrachten op scholen die Smaaklessen volgden (de 'interventiegroep') werden vergeleken met die op scholen die het lesprogramma niet volgden (de 'controlegroep').

### *Vragenlijst*

De vragenlijst voor de leerlingen onderzocht de kennis en de mening van kinderen over het proeven van onbekende producten, over gezond eten en over de herkomst en productie van voedsel.

Er werden zes factoren gemeten die belangrijk zijn voor het aanleren van gezond en bewust eetgedrag:

- kennis (weten wat smaak, gezond eten en voedselkwaliteit inhouden)
- bewustzijn ( bezig zijn met smaak, gezond eten en bewuste voedselkeuze)
- vaardigheden (smaken kunnen herkennen en gezond eten kunnen bereiden)
- attitude (het interessant en verstandig vinden om onbekende producten te proeven, producten die ze nu niet lusten opnieuw te proeven, gezond te eten, gevarieerd te eten, en te weten wat er met producten gebeurt voordat ze in de winkel liggen)
- emotie (de onder attitude genoemde gedragingen leuk, stoer en lekker vinden)
- subjectieve norm (de ervaren druk van klasgenoten, ouders en leerkracht om de genoemde gedragingen uit te voeren)
- intentie (van plan zijn de genoemde gedragingen in praktijk te brengen).

De vragenlijst gaf daarnaast een beeld van de kennis van 16 specifieke producten, welke van deze producten de kinderen hadden geproefd, of ze dachten dat deze goed zouden smaken en of ze producten (nog) een keer wilden proeven: zaken die een rol spelen bij de smaakontwikkeling. De vragenlijst toetste ook kennis over de Schijf van Vijf.

De leerkrachten beantwoordden vragen over de school en over zichzelf. Leerkrachten die werkten met Smaaklessen gaven aan wat zij van het lesprogramma vonden en welke lessen en lesonderdelen zij hadden uitgevoerd.

## Meer weten?

Het rapport 'Evaluatie van Smaaklessen: heeft Smaaklessen effect op determinanten van gezond en bewust eetgedrag? kunt u opvragen bij Marieke Battjes-Fries, [marieke.fries@wur.nl](mailto:marieke.fries@wur.nl)



### Directe uitkomsten

Kennis  
- smaak + gezondheid

Bewustzijn  
- gezondheid

Vaardigheden

### Indirecte uitkomsten

Attitude

Emotie  
- gezondheid

Subjectieve norm  
- smaak

### Einduitkomst

Intentie  
- smaak + gezondheid

### Aanvullende uitkomsten

Productkennis

Producten geproefd

Verwachte smaak

Bereidheid tot proeven


Schijf van Vijf - groep 5-6

Schijf van Vijf - groep 7-(8)

Samenvatting van de gevonden resultaten in de effectevaluatie van Smaaklessen.

 donkergroen = positief effect op korte en langere termijn

 lichtgroen = positief effect op korte termijn

 oranje = negatief effect op de langere termijn