

VAAK PROEVEN MAAKT SPRUITEN ZOET

- **Veelvuldig proeven is de beste manier om kinderen te leren wennen aan groentes.**
- **Voor ouders een kwestie van de lange adem.**

Het is voor veel kinderen en – laten we eerlijk zijn – volwassenen een nachtmerrie. Op je bord opeens spruitjes, tuinbonen of pastinaak aantreffen. Door hun relatief bittere smaak waarden we groentes niet vanzelf. En dat is jammer, zegt Victoire de Wild, promovendus bij Humane voeding, 'want groentes zijn een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon.' Zeker wanneer je bedenkt dat onze smaakvoorkeuren al jong worden vastgelegd, is het gunstig als peuters hun spruitjes leren waarden.

Ouders vragen zich vaak vertwijfeld af hoe je dit voor elkaar krijgt. Het antwoord is tegelijkertijd simpel en moeilijk. Zij kunnen hun kinderen het best regelmatig laten proeven van groentes, toont De Wild aan in een experiment. Het heeft veel minder zin om kinderen groentesmaken te leren associëren met bekende, lekkere smaken. 'Dit resultaat geeft een duidelijke boodschap mee aan ouders,' zegt De Wild. 'Blijf volhouden! Kinderen hoeven niet veel groente te eten, maar geef het niet na

één of twee keer op. Dit is een zaak van de lange adem.'

Gedurende haar experiment liet De Wild 45 peuters zeven weken wennen aan rode biet en pastinaak. Per dag aten ze willekeurig één van beide groentes, die er na vriesdroging uitzagen als een soort chips. De helft van de peuters dipten de rode biet altijd in ketchup en de pastinaakchips in een witte saus zonder smaak. De andere helft deed het tegenovergestelde.

KEUKENTAFEL

Zes maanden na de gewenningsperiode liet De Wild de kinderen zoveel groentechips eten als ze wilden, zonder dipsaus dit keer. Waar ze vooraf gemiddeld zo'n 5 gram groentechips oppeuzelden, aten ze nu 20 gram. Hierbij maakte het niet uit of ze er tijdens de gewenningsperiode witte saus of ketchup bij kregen. Het was de gewinning, niet de associatie met de zoete ketchup, waardoor de peuters meer aten.

Het is onduidelijk in hoeverre je deze resultaten kunt vertalen naar de keukentafel. Zo werden peuters beïnvloed door de vriendjes en vriendinnetjes waarmee ze aan tafel zaten. Bovendien krijgen Nederlandse kinderen meestal gekookte groentes en geen nieuwe groentesnack die ze ook nog eens ergens in mogen dippen. De resultaten verschenen afgelopen juni in het tijdschrift *Pediatric obesity*. **RR**

