

KEUZEVRIJHEID LAAT PEUTERS GEEN GROENTE ETEN

- **Meer keuze motiveert peuter nauwelijks.**
- **Gewenning blijft de beste strategie.**

Peuters die mogen kiezen uit twee groentesoorten eten iets meer groente dan peuters zonder keuzemogelijkheid. Dat blijkt uit een maaltijdexperiment in 70 huishoudens gedaan door Victoire de Wild, promovendus bij Humane voeding. De resultaten verschijnen binnenkort in het tijdschrift *Apetite*.

Twee- tot driejarigen eten dagelijks gemiddeld 34-38 gram groente, terwijl 50-100 gram wordt aange-

raden. Een op de vijf peuters haalt dat streefgewicht. Voor ouders is het lastig hun kroost meer spruitjes en boontjes te laten eten. De voorkeur voor bittere groentesmaken is niet aangeboren, maar wordt geleerd. Op grond van eerder onderzoek vermoedde De Wild dat keuzevrijheid zou helpen. 'Meer keuze zorgt dat de motivatie toeneemt. En een gemotiveerd persoon vertoont beter gedrag.'

Voor het experiment werden zeventig kinderen tussen de 2 en 5 jaar oud gevolgd. Verdeeld over twaalf maaltijden aten ze erwten, sperziebonen, wortels, bloemkool, broccoli en snijbonen. 'Voor zover peuters groentes oké vinden, vin-

den ze deze groentes oké.' De helft van de groep mocht elke maaltijd kiezen uit twee groentes, de andere helft mocht dat niet. Na afloop wogen de ouders hoeveel de kinderen hadden gegeten.

Ondanks het tegenvallende resultaat ziet De Wild perspectief. Peuters die mochten kiezen, aten iets meer groente (58 gram) dan kinderen zonder keuzevrijheid (49 gram). Een verschil dat te klein was om toeval uit te sluiten. Maar De Wild verwacht een groter effect bij oudere kinderen. Zij zijn verder in hun ontwikkeling, hebben minder moeite met kiezen en profiteren dus meer van keuzevrijheid.

RR

RAUWE BONEN

Net als kinderen eten ook volwassenen te weinig groente. Volgens de aanbevelingen 'moet' iedereen dagelijks 200 gram eten. Het Nederlandse gemiddelde blijft volgens de voedselconsumptiepeiling van het RIVM ver achter. Jongeren tussen de 19 en 30 jaar eten gemiddeld maar 107 gram (mannen) en 95 gram (vrouwen) per dag. Senioren doen het weliswaar iets beter, maar zelfs 50- tot 70-jarigen eten slechts 126 gram (mannen) en 138 gram (vrouwen) per dag.

