



## Eindrapport GroenteCongres



### ORGANISATOREN



PLATFORM GEZONDE  
VOEDING 0-4 JARIGEN



### SPONSOREN

Productschap  
Tuinbouw





## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	3
Programma.....	5
Verslag plenaire sessies GroenteCongres.....	7
Parallelsessie 1: Belang gezonde voeding 0-4 jarigen.....	9
Parallelsessie 2: Effect van groente en fruit op vitaliteit.	13
Parallelsessie 3: Leidt 'hip' tot hogere groenteconsumptie?.	15
Workshops Groentecongres 26 maart 2015.....	18



# Programma

**08.30** Inloop koffie/thee

---

## PLENAIR

**09.15 - 09.20** Welkom door de Dagvoorzitters: Koen Joosten en Rob Baan

**09.20 - 09.35** Opening door Staatssecretaris S. Dijkma

**09.35 - 10.00** Prof. R. Steegers-Theunissen, Erasmus MC, Periconception Epidemiology: Het belang van groente eten voor en tijdens de zwangerschap

**10.00 - 10.25** Dr. B. van Ommen, TNO, Principal Scientist Systems Biology: Gepersonaliseerde voeding en het eten van groente

**10.25 - 10.40** M. van Beek, oprichter en directeur stichting Voeding Leeft: Keer Diabetes2 Om met 'vers, hartig en onbewerkt'

**10.40 - 11.10** Pauze

---

## PARALLELPGRAMMA

**11.10 - 12:35** Keuze uit drie parallelprogramma's:

Sessie 1: Belang gezonde voeding 0-4 jarige

Sessie 2: Effect van groente en fruit op vitaliteit

Sessie 3: Leidt 'hip' tot hogere groenteconsumptie?

---

## PAUZE

**12.35 - 13.45** LUNCH

---

## WORKSHOPS IN SAMENWERKING MET DE KAMER VAN KOOPHANDEL

**13.45 - 14.30** Workshops ronde 1

**14.30 - 14.45** *Wisselen van zaal*

**14.45 - 15.30** Workshops ronde 2

---

## PAUZE

**15.30 - 16.00** Pauze

**16.00 - 16.40** Dialogsessie met Kinderen in samenwerking met Missing Chapter Foundation

**16.40 - 16.50** Samenvatting van de dag

**16.50 - 17.15** Afsluiting met een vrolijke noot

**17.15 - 18.30** Afsluitende borrel

**18.30 - 20.30** Groenterijk diner in de Markthal (alleen voor deelnemers die zich hier voor aanmelden)

# Verslag plenaire sessies GroenteCongres

Groentesector en zorgverleners erkennen de kracht van groenten

Het eten van groenten vormt de basis van een goede gezondheid. De belangrijkste verandering, die we in ons voedingspatroon moeten maken, is meer groenten eten. Dat werd duidelijk tijdens het GroenteCongres, dat op 26 maart in het WTC in Rotterdam is georganiseerd door het GroentenFruit Huis en het Platform gezonde voeding 0-4 jarigen. Het GroenteCongres bracht circa 400 professionals uit de voedingstuinbouw en de gezondheidszorg met elkaar in contact.

Het congres werd geopend door Sharon Dijkma, Staatssecretaris van Economische Zaken, die de locatie voor het GroenteCongres in Rotterdam goed gekozen vond. Dijkma: 'Vanaf de bovenste verdieping van het WTC-gebouw heb je uitzicht op het Westland, het grootste aaneengesloten glastuinbouwgebied ter wereld. De vitaminefabriek van Nederland en misschien wel van de wereld, want Nederlandse groenten en fruit liggen in 3 op de 4 landen in het schap van de supermarkt.' Van een land dat zijn groenten en fruit zo succesvol exporteert, zou je een bevolking verwachten die groenten en fruit in grote hoeveelheden eet. Dijkma: 'Het tegendeel is waar. Van de Nederlandse peuters eet 20% voldoende groenten. Van de kinderen tussen 7 en 18 jaar haalt slechts 1% de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid en van volwassenen een magere 14%. Dat moet anders.' Dijkma is blij dat professionals uit de sector op het GroenteCongres voedingsdeskundigen en zorgprofessionals ontmoeten: 'Het wordt tijd dat we de krachten van verschillende disciplines verenigen voor hetzelfde doel: Nederlanders nog meer de waarde laten inzien van groenten en fruit uit Hollandse kas of van Hollandse grond. In het belang van de sector, de economie, maar vooral van onze gezondheid.'

## Groenten van belang voor groei en ontwikkeling

Prof. Régine Steegers-Theunissen, hoogleraar Periconception Epidemiology aan Erasmus MC in Rotterdam ging in op het belang van groenten eten voor en tijdens de zwangerschap. Vooral in de periode rondom de bevruchting is het belangrijk dat er voldoende groenten wordt gegeten. Steegers: 'Voldoende groenten vergroot de kans op een zwangerschap en het krijgen van een gezond kind. Het is nodig voor de groei en ontwikkeling van het embryo. Bovendien is het gunstig voor de gezondheid van het kind gedurende het hele leven. Een tekort aan groenten is nadelig voor de stofwisseling en de programmering van het DNA. Uiteindelijk verhoogt dat op latere leeftijd het risico op ziektes als diabetes, kanker en hart- en vaatziekten.' Steegers erkent dat zorgverleners momenteel te weinig aandacht besteden aan een gezonde voeding; ze hebben geen tijd, de kennis ontbreekt en er is geen vergoeding voor. Daarom heeft het Erasmus MC de Slimmer Zwanger app ontwikkeld, een coachingsprogramma op de mobiele telefoon over gezonde voeding en leefstijl tijdens de zwangerschap. Uit onderzoek onder 1.473 gebruikers blijkt dat gebruik van de app de groenteconsumptie met gemiddeld 20% verhoogt.

## Groenten maakt lichaam veerkrachtiger

Dr. Ben van Ommen, Principal Scientist Systems Biology bij TNO, presenteerde een nieuwe kijk op gezondheid. Van Ommen: 'Een goede gezondheid betekent dat het lichaam zich kan aanpassen aan veranderende omstandigheden. Ons hele fysiologische systeem is gebaseerd op veerkracht, net als een machine die op en neer veert.' Van Ommen vergelijkt een goede gezondheid met een schokbreker. Van Ommen: 'Een gezonde voeding levert ingrediënten die de schokbreker smeren. Vooral groenten en fruit bevatten veel ingrediënten die bijdragen aan de veerkracht. Voeding werkt beter dan medicijnen, die het systeem alleen maar platdrukken.' Volgens Van Ommen zijn de effecten van een gezonde, gevarieerde voeding met veel groenten en fruit ongelofelijk: 'Voeding kan veel leefstijlgerelateerde ziekten voorkomen: 95% van de gevallen van obesitas, 80% van type 2 diabetes, 50% van kanker en 40% van hart- en vaatziekten.'

### **Voeding als medicijn**

De presentatie van Martijn van Beek, oprichter en directeur van Stichting Voeding Leeft, sloot naadloos aan op die van Van Ommen. Beide sprekers stelden dat diabetes type 2 in 80% van de gevallen omkeerbaar is door een gezonde voeding en leefstijl. Van Beek: 'Voeding werkt als een medicijn. Pas als voedingsinterventie niet werkt, zouden er pillen voorgeschreven moeten worden.' Stichting Voeding Leeft heeft het succesvolle multidisciplinaire groepsprogramma "Keer Diabetes2 Om" ontwikkeld voor mensen met diabetes type 2. De voeding bevat weinig koolhydraten en meer vetten en de nadruk ligt op vers en onbewerkt eten. Van Beek: 'We proberen dat programma nu in de zorgverzekering opgenomen te krijgen. Calorieën tellen hoort er niet bij, want dat is niet de manier voor gedragsverandering.' Om mensen met diabetes in korte tijd te laten ervaren wat anders eten met hun diabetes doet, is er het Diabetes Kickstartprogramma van de stichting. Van Beek: 'In één weekend kunnen mensen al hun nuchter glucosegehalte omlaag brengen. Veel mensen zijn verbaasd dat ze daarop zelf zoveel invloed hebben.' Aan het einde van zijn presentatie deed Van Beek een oproep: 'Eet de komende 10 dagen een voeding die voor 80% uit groenten en fruit bestaat en ervaar wat dat voor je doet.'

### **Groentetips van kinderen**

Vooraf kinderen eten weinig groenten. Als we dat willen veranderen, kunnen we het beste aan kinderen zelf vragen hoe. Daarom was er aan het einde van het congres een dialoogsessie met een 20-tal kinderen tussen 10 en 12 jaar onder leiding van Monique Koemans, Manager Strategie en Communicatie bij de Missing Chapter Foundation. De kinderen kwamen met veel creatieve ideeën, zoals een groenteman die – net als een ijscoman – in de straat komt voorrijden. Ook werd geopperd om te eten van een groot bord, want dan lijkt de hoeveelheid groenten kleiner. Een ander kind stelde voor om een rooster te maken, waarop staat wanneer het tijd is voor gezonde en ongezonde dingen om te eten. Andere tips: meer aanbiedingen voor groenten en fruit, snoepautomaten vervangen door groenteautomaten, snoep bij de kassa vervangen door groenten en groente-ijs maken.

### **Groenten als kapstok**

'Groenten zijn lekker en mogen wel vaker gegeten worden.' Met deze woorden werd de dag samengevat door de dagvoorzitters dr. Koen Joosten, kinderarts in het Erasmus MC-Sophia Kinderziekenhuis en Rob Baan, tuinder van Koppert Cress. 'Groenten eten is de kapstok voor een gezonde levensstijl, niet alleen op jonge leeftijd, maar ook op latere leeftijd', zo besloten beide heren het congres.



## Parallelsessie 1: Belang gezonde voeding 0-4 jarigen

Deze sessie werd door het Platform Gezonde Voeding 0-4 jarigen georganiseerd. De voorzitter van de sessie, **dr. Angelika Kindermann** kinderarts-MDL in het AMC, heette de aanwezigen welkom. Ze vertelde dat het Platform Gezonde Voeding 0-4 jarigen zich inzet om de kwaliteit en continuïteit van de zorg ten aanzien van gezonde voeding en gezond voedingsgedrag voor kinderen 0-4 jaar te verbeteren. Daartoe heeft het Platform een aantal doelstellingen geformuleerd:

- Het bundelen van consensuskennis en implementatiestrategieën t.a.v. gezonde voeding en voedingsgedrag voor kinderen van 0 - 4 jaar.
- Op basis hiervan komen tot gemeenschappelijke standpunten en aanbevelingen waarbij preventie van overgewicht en voorkomen van deficiëntie sleutelbegrippen zijn
- Vertalen van de gemeenschappelijke standpunten en aanbevelingen naar eenduidige, praktische adviezen die breed gedragen worden, en bruikbaar zijn om te communiceren naar de consument

De eerste spreker was kinderarts **Dr. K. Joosten**. Hij is werkzaam in het Erasmus Medisch Centrum Sophia in Rotterdam en voorzitter van het Platform Gezonde Voeding 0-4 jarigen. Zijn presentatie ging over de gezondheidstoestand van 0-4 jarigen in Nederland. Waar staan we?

Groente-eten, of het 'niet eten van groente' door kinderen is iets van alle tijd. Doordat kinderen de eerste 4 jaar van hun leven 3000 uur eten en drinken worden alle ouders vanzelf experts. Eten en drinken gaan hand in hand met de ontwikkeling van een kind, en daarom is voedsel emotie. Goed eten en drinken zijn enorm belangrijk in het vroege leven. De groeisnelheid van een kind gedurende de eerste 4 jaar wordt nooit meer gezien gedurende de rest van het leven. Daarnaast ontwikkelen de hersenen in de eerste jaren enorm. Op de leeftijd van 3 jaar is het brein bijna net zo groot (1200 gram) als dat van een volwassene (1400 gram). Deze belangrijke ontwikkelingen zijn bepalend voor de gezondheid van het kind later. Joosten gaf aan dat door deze grote groei jonge kinderen een hogere behoefte hebben aan diverse voedingsstoffen, zoals vitamine D en ijzer

De gezondheidstoestand van de 0-4 jarigen is op een aantal fronten zorgelijk. Enerzijds door de toename van overgewicht en anderzijds door tekorten van bepaalde voedingsstoffen. Er zijn diverse oorzaken te bedenken voor de toename in overgewicht. De groente inname van jonge kinderen is al jaren een punt van aandacht. De Voedselconsumptiepeiling van 2006 toonde al aan dat slechts 38 gram groente per dag wordt gegeten, versus 50-100 gram aanbeveling. Een recenter onderzoek onder kinderen die een kinderdagverblijf bezoeken laat iets gunstiger cijfers zien: 59 gram groente per dag. De groenteconsumptie is hoger bij peuters die een warme maaltijd krijgen op het KDV. Recente studies tonen voedingstekorten bij Nederlandse kinderen o.a. voor ijzer (1 op de 5 peuters heeft een ijzertekort) en vitamine D (30% van de 6 jarigen heeft een tekort, 55% van de niet-westerse kinderen).

Joosten concludeerde:

- De adviezen van de Gezondheidsraad voor Vitamine D suppletie tot de leeftijd van 4 jaar dienen te worden opgevolgd en voor allochtone kinderen dient een heroverweging te komen aangaande het Vitamine D advies
- De inname van suikerhoudende dranken dient sterk te worden beperkt want dit leidt tot overgewicht en cariës. In de plaats daarvan moet meer water gedronken worden
- De groenteconsumptie bij peuters is te laag en zou door eenvoudige maatregelen zoals het aanbieden van groente als tussendoortje of warme maaltijden op kinderdagverblijven verbeterd kunnen worden.
- Er dient per direct een vignet te komen voor gezonde kinderdagverblijven
- Als slagzin in bushokjes zou geplakt moeten worden: "Groenteconsumptie is de kapstok van een gezonde leefstijl"
- De samenwerking tussen de zorgverleners en de groentesector dient verder geïntensiveerd te worden om te komen tot innovaties en een toename van de groenteconsumptie

**Dr. G. Jager**, onderzoeker en universitair docent bij de vakgroep Sensoriek en Eetgedrag van de Universiteit Wageningen, ging in op het belang van vroege smaakontwikkeling.’

De ontwikkeling van smaakvoorkeuren verloopt bij iedereen gelijk. Alle baby's hebben een aangeboren voorkeur voor zoet (koolhydraten), en een aangeboren aversie voor bitter (giftig) en zuur (onrijp fruit). Deze smaakvoorkeuren zijn stabiel, maar wel te modificeren. Veel voedselvoorkeuren zijn aangeleerd. De leermechanismen zijn belangrijk bij de introductie van vast voedsel, want ze leiden tot de ontwikkeling van specifieke voorkeuren. Onderzoek onder zwangere vrouwen heeft aangetoond dat smaakontwikkeling al in de baarmoeder begint (Mennella et al., 2001).

Vooraf in het eerste levensjaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Het is zaak dan veel nieuwe smaken aan te bieden in deze Window of Opportunity. Het is bekend dat de voorkeuren op de leeftijd van 2-3 jaar grotendeels hetzelfde zijn als de voorkeuren op volwassen leeftijd. Er zijn diverse mechanismen bekend voor het aanleren van voorkeuren bij jonge kinderen. Jager presenteerde er 3 voor jonge kinderen: herhaalde blootstelling, Smaak-energie conditionering, Smaak-smaak conditionering en bij oudere kinderen rolmodellen, sociale beloning en straf. Vervolgens ging Jager dieper in op het leren eten van groente, een speciale groep voedingsmiddelen. Groente is eigenlijk het enige voedingsmiddel waarvan de inname groente toeneemt met de leeftijd. Kinderen eten doorgaans (te) weinig groente, dit komt o.a. door de smaak (bitter), het mondgevoel en de textuur die 'van nature' niet aantrekkelijk wordt gevonden. Daarnaast levert groente als enige groep voedingsmiddelen "bijna" geen energie. Groente is "daarom" niet lekker, aldus Jager. Een grote Europese studie, HabEat, heeft aangetoond dat er een toename van de consumptie van groente werd gezien door de groente herhaaldelijk aan te bieden. De toename van de groente consumptie was substantieel en het effect bleef stabiel in de tijd (De Wild et al, Appetite, 2013, De Wild et al, Int J Ped Obes, 2014). Uit deze zelfde HabEat studie kwamen nog meer interessante feiten. De onderzoekers hebben de data van alle studies samengebracht, waardoor er een groep van 518 kinderen van 4 – 46 maanden ontstond. Deze kinderen komen uit Leeds, Kopenhagen, Dijon, Wageningen. Op basis van alle cijfers konden er 3 groepen kinderen worden gevormd: "niet-eters", "leergierigen" en "bord leegeters". De onderzoekers toonden bij deze grote groep aan dat de opleiding van de moeder en de leeftijd waarop de 1<sup>e</sup> vaste voeding werd gegeven negatief samenhangen met de eigenschap "voedsel vermijden". Kinderen die meer voedsel vermijden hebben een grotere kans om een "niet-eter" te worden. Ook bleek de leeftijd van het kind een positieve samenhang te hebben met "voedsel vermijden", en een directe relatie met groente inname tijdens de interventie te hebben. Zo levert een lagere leeftijd bij introductie van vaste voeding met groente een grotere kans op een "bord leeg-eter of "leergierige".

Jager sloot af met de volgende conclusies

- Herhaalde blootstelling werkt bij het introduceren van nieuwe smaken/nieuwe groentes, maar...
- Factoren die de effectiviteit van herhaalde blootstelling beïnvloeden zijn leeftijd van het kind en "voedsel vermijden".
- De leeftijd waarop nieuwe voedingsmiddelen worden geïntroduceerd is cruciaal. Dit is de periode van 6 maanden tot 1 jaar.
- Voor oudere kinderen zijn er mogelijk aanvullende strategieën nodig.
- Voor het verhogen van de inname van al bekende groentes zijn mogelijk ook aanvullende strategieën nodig.

Tenslotte vertelde kinderpsycholoog, opvoedkundige en moeder **T. Neve** over de rol van opvoeding bij het eten van groente. Er kunnen vanuit de opvoedhoek verschillende redenen zijn voor groentegedoe bij jonge kinderen. Bijvoorbeeld:

1. Ouders missen kennis en handelen uit zorgen. Door ouders meer kennis en informatie te geven stellen we ze gerust en helpen we ze om minder boven op het eten van hun kinderen te zitten

- Kijk naar wat past bij de ontwikkeling van een kind, leg dit aan ouders uit

- Er is een omslag in het gewicht na ongeveer het eerste levensjaar, kinderen groeien veel minder dus eten ook minder
- De smaakontwikkeling van een kind verandert op deze leeftijd (neofobie)
- Onthoud dat een gezond kind zichzelf nooit uit zal hongeren, een kind krijgt vaak meer binnen dan men denkt

## 2. Er is een machtsstrijd ontstaan

- Jonge kinderen zoeken de strijd, en winnen vaak.
- Strijd ontstaat heel vaak door gebrek aan kennis en zorgen van ouders, of doordat ouders snel geïrriteerd of moe zijn en verder gaan waar zij de vorige dag gebleven waren

3. Ouders weten niet wat werkt en/of doen (opvoedkundig) van alles door elkaar. Vaak weten ouders niet precies wat werkt om hun kind te kunnen helpen groente te gaan eten. Door middel van oplossingsgericht observeren tijdens de momenten aan tafel kan men erachter komen wat er wel werkt.

- Breng de huidige situatie en de gewenste situatie in kaart
- Geef de huidige situatie een cijfer
- Observeer en analyseer de betere momenten
- Ga dan aan de slag met dat wat werkt, en stop met dat wat niet werkt!
- Maak een plan, pas situaties aan en houd je aan de aanpak
- Pas situaties aan (eet bv vroeger als dat werkt, laat het kind naast de ouder zitten, enz)

4. Groenten hebben een negatief stempel. Vaak wordt groente gezien als iets wat moet omdat het gezond is. Zo kan groente een negatief stempel krijgen en dat helpt niet mee.

- Geef zelf het voorbeeld door lekker te eten en te genieten van groenten
- Dring het kind niet op om te eten, zo ontstaat er een negatieve associatie
- Zorg voor gezelligheid aan tafel, in plaats van strijd
- Beloon een kind niet met een toetje als het de groenten op eet, zo leert het kind onbedoeld dat groenten vies zijn en een toetje lekker
- Praat niet steeds in termen van 'dat is gezond dus moet je eten' en 'dat is lekker'. Groente is ook lekker!

## 5. Ouders geven het op

- Kinderen moeten wennen aan nieuwe smaken, ouders moeten voeding gemiddeld 15 keer aanbieden
- Proeven is de afspraak, want lusten moet en kun je leren.
- Biedt het aan op verschillende momenten en in verschillende vormen om een kind te helpen met wennen aan een nieuwe smaak

Om een kind te helpen met het proeven van nieuwe smaken en te begeleiden in het leren lusten, werkt Neve vaak met het "Leren-Lusten-Plan". Dit is een laagdrempelige, speelse manier om ouders en kinderen te helpen bij het leren lusten van verschillend voedsel.

### Het "Leren Lusten Plan"

1. Bespreek samen wat er speelt rondom dingen (niet) lusten en wat men graag anders zou willen
2. Bedenk samen waarom het fijn is wanneer een kind meer lust
3. Maak samen een lijstje van wat een kind al lust
4. Maak ook een 'ik ga leren lusten'-lijstje
5. Laat een kind 1 ding uitkiezen voor deze week
6. Geef het kind een stem in wat, wanneer, hoe en hoeveel het steeds proeft
7. Houd bij wat er al gelukt is!

8. Prijs een kind voor het proberen + hang een groot succes-vel aan de muur.

Neve sloot af met nog enkele tips voor ouders rondom eten van groente

- Laat kinderen meehelpen, bijvoorbeeld met boodschappen doen of koken
- Vertel over groenten en over eten
- Eten hoeft niet, maar een kind zit wel altijd aan tafel
- De ouder bepaalt wat en waar er wordt gegeten, het kind bepaalt of en hoeveel het wil eten
- Niet eten? Dan de volgende maaltijd pas weer.
- Geef geen andere dingen meer voor het slapen gaan
- Choose your battles! (ouders kunnen pastasaus op lange pittige dagen ook gewoon een keer purer)
- Geef kinderen waar kan controle (bv. hoeveel gaat het proeven, zelf laten opscheppen)

## Parallelsessie 2: Effect van groente en fruit op vitaliteit

In deze sessie over het effect van groente en fruitconsumptie op vitaliteit wordt als eerste een presentatie gegeven door **Professor Aalt Bast** (Universiteit Maastricht) getiteld “gezondheidseffecten van groenten”. Hij vertelt over de alom bekende uitspraken en gezegden zoals “an apple a day keeps the doctor away”) en vraagt zich af of geneesmiddelen in sommige gevallen te vervangen zijn door groenten en fruit. De WHO heeft in dit kader een aantal belangrijke uitspraken gedaan, zoals a) tot 2.7 miljoen levens kunnen jaarlijks gespaard worden met voldoende groente en fruit consumptie, b) lage inname van groenten en fruit behoort tot de top 10 risico factoren voor wereldwijde sterfte, c) wereldwijde lage inname van fruit en groenten is naar schatting de oorzaak van 19% van de gevallen van darmkanker, 31% van ischemische hartziekten en 11% van de gevallen van hersenberoerte. Er bestaat geen twijfel dat groenten en fruit kunnen bijdragen aan een goede gezondheid.

Hierna volgt een uiteenzetting over het proces van oxidatie in ons lichaam waarbij het radicaal zuurstof (O<sub>2</sub>) wordt gevormd wat toxisch is voor ons lichaam en een grote rol speelt bij veroudering en het ontstaan van ziekten (bv kanker). Er ontstaan bij oxidatie allerlei schadelijke tussenproducten (ROS, reactive oxygen species) die schadelijk zijn voor cellen in ons lichaam. Aan de andere kant is oxidatie ook nodig in ons lichaam, bijvoorbeeld voor de bescherming tegen virussen en bacteriën. Zuurstof vormt de zogenaamde paradox van het aerobe leven. In groenten en fruit zitten onder andere flavonoiden die bescherming kunnen bieden tegen oxidatie, zogenaamde anti-oxidanten. Oxidatieve stress ontstaat bij depletie van anti-oxidanten of bij een overmaat aan ROS. Bij oxidatieve stress ontstaat NFκB activatie waarbij cytokines en chemokines ontstaan die leiden tot leukocyten macrofagen activatie (inflammatie) wat weer leidt tot meer ROS productie en antioxidant depletie waardoor uiteindelijk een vicieuze cirkel ontstaat. Bij veel chronische aandoeningen zoals hart –en vaatziekten, reuma, inflammatoire darmziekten en COPD speelt deze laaggradige inflammatie een rol. Deze vicieuze cirkel kan doorbroken worden door oxidatieve stress te onderdrukken. Hierin spelen de flavanoiden en polyphenolen uit groenten en fruit een rol; ze zorgen voor een verbeterde mogelijkheid tot aanpassing (verbetering van de veerkracht van het lichaam). Belangrijk om te onthouden en mee te geven aan artsen (in opleiding) dat er gezondheid bevorderende stoffen in groente en fruit zitten.

In de tweede presentatie deelt Sportdiëtist **Rob van der Werf**, verbonden aan de Giant-Alpecin wielploeg zijn ervaringen over het belang van groente en fruit in het algemeen en voor een rondreizende wielploeg. Hij schetst de situatie dat bij restaurants niet de focus ligt op groenten, maar op vlees of vis. Een wielploeg heeft gelukkig zijn eigen koks bij zich.

Het belang van gezonde voeding wordt besproken waarbij een indeling te maken is tussen de basis behoeften (fundering, voldoende eiwitten, koolhydraten en vetten), sportspecifieke sportvoeding gericht op het bereiken van een bepaald doel en suppletie (topsport). Uit de voedselconsumptiepeiling van het RIVM/TNO blijkt dat mensen met een hogere SES vaker kiezen voor gezondere producten. Groenten bevatten water, vitamine C, bioactieve stof die wordt omgezet naar vitamine A, foliumzuur, kalium, ijzer, koolhydraten en voedingsvezels. De bereiding van groenten is veelal koken; hierbij is het belangrijk om te onthouden dat voor het behouden van de voedingswaarde het gebruik van zo min mogelijk water aan te raden is (bv stomen of blancheren). De voedingsvezel is een stofje wat niet wordt geabsorbeerd in de dunne darm en ingedeeld kan worden in de oplosbare vezels (fruit, groenten, peulvruchten, mais en haver), niet-oplosbare vezels (brood, graanproducten, groente en noten/pinda's) en prebiotica. Nadelige effecten van groenten kunnen met name de vezels zijn die bij hoge inname leiden tot diarree en remming van de opname van koolhydraten tijdens sporten. Er zijn echter heel veel positieve effecten van groenten en de voedingsvezels die erin zitten namelijk op mond (stimulatie van kauwen en speekselproductie), maag (geleidelijke ontleding), dunne darm (tragere passage, geleidelijk resorptie van koolhydraten), dikke darm (kortere passagetijd, gezondere darmflora). Voldoende voedingsvezel kan klachten van obstipatie, reflux, prikkelbare darmsyndroom en diverticulose verbeteren. Ook het

nitraat in groenten is prestatie bevorderend; voorbeelden van groenten met een hoog nitraatgehalte zijn andijvie, bleekselderij, sla, ijsberg sla, rucola en spinazie.

Als laatste deelt **Michiel Bakker**, Director Global Food Services van Google, met zijn publiek hoe Google groente en fruit bij haar medewerkers brengt en wat het oplevert.

Google heeft als missie om de aanwezige informatie in de wereld te organiseren, toegankelijk te maken en te laten gebruiken door iedereen. Google Food is een onderdeel van Google en verantwoordelijk voor de dagelijkse voeding (lichaam en geest) van de 50,000 werknemers. Voeding speelt een belangrijke rol in het bedrijf want het helpt om samenwerking en innovatie te creëren en te stimuleren. Het Google Food team serveert meer dan 100.000 maaltijden per dag, heeft 45 catering partners, meer dan 170 cafe's, meer dan 700 micro-keukens in meer dan 50 landen. We krijgen mooie impressies te zien van de vele cafe's en micro-keukens, bv in NY, tel Aviv en Amsterdam.

De missie van Google Food is om de mensen uit de Google gemeenschap in staat te stellen om de juiste voedingskeuzes te maken en te genieten van voedingservaringen die hen helpen om op hun best te presteren, zowel vandaag, morgen als op lange termijn. Er wordt geïnvesteerd in dit programma omdat het erg belangrijk is voor het bedrijf.

Een leuk initiatief is de zogenaamde Teaching kitchen waarin werknemers veel kunnen leren over voeding en het bereiden hiervan.

Ten aanzien van de aanpak m.b.t. groenten en fruit is de belangrijke vraag hoe Google de inname van plantaardige eiwitten laat toenemen? Hierin wordt gefocust op de diverse doelgroepen: gebruikers (Googlers and familie), de catering partners (Chefs, diëtisten/voedingskundigen, café/restaurant managers, leveranciers) en andere partners (andere team binnen Google betrokken bij gezondheid en prestatie) en "Culinary Institute of America". Verschillende voorbeelden worden getoond om dit doel te bereiken: gecomponeerde salade beter dan saladebar, goede product lokatie en zichtbaarheid van groenten en fruit in de cafés en microkeukens, gemakkelijke beschikbaarheid van groente en fruit als snack (altijd appel en banaan aanwezig, ook bijzonder soort en fruit bowl gelokaliseerd naast ongezonde snacks, groenten als snack bv babycarrots). Ook zijn er veel initiatieven vanuit de zogenaamde "Behavioral sciences" zoals het concept om de gezonde keuze de makkelijkste keuze te laten zijn. Ook verschillende evenementen en campagnes werden georganiseerd (Earth day, whole grain sampling day, vegetable boxes).

En maakt promotie van groenten een verschil??...ja het kan! Google heeft een pilot onderzoek gedaan samen met Yale met als doel om de groente consumptie bij werknemers van Google te laten toenemen en te testen of het adverteren van groenten (door middel van mooie, kleurrijke posters met uitleg over de groenten) de consumptie laat toenemen. Er werd een 125% toename van het aantal geserveerde warme groente maaltijden en 27% toename in aantal salades.

Concluderend, om het Google Food beleid te laten slagen is het allerbelangrijkste dat de voeding erg lekker moet zijn en je te realiseren dat verandering moeilijk is en tijd nodig heeft.

## Parallelsessie 3: Leidt 'hip' tot hogere groenteconsumptie?

**Sandra van Kampen**, oprichter van De Schaal van Kampen waarmee ze de voedseltransitie aanjaagt en de keten in beweging brengt, opent de parallelsessie. Vol enthousiasme wordt aangekondigd dat de zaal kennis gaat maken met een interessant palet aan vernieuwende initiatieven. De vorm van de sessie is een talkshow met acht panelleden die elk over hun initiatief vertellen en hun overtuiging delen over wat nu écht werkt. Alvorens dit van start gaat, deelt **Caroline van Lieshout**, campagnestrateeg bij het GroentenFruit Huis haar visie.

Caroline geeft inzicht, vers van de pers, in de plannen van het GroentenFruit Huis. Als ervaringsdeskundige in de reclamewereld zal ze zich inzetten om de campagne van 'het papier te trekken'. Als écht fan van groente en fruit, met eigen moestuin, ligt de ambitie om Nederland meer groente en fruit te laten eten, haar aan het hart. Het doel van het GroentenFruit Huis is om de daling van de groente- en fruitconsumptie om te zetten in een stijging. Dit is niet alleen gezond voor Nederland, maar ook voor de sector. Al is dat makkelijker gezegd, dan gedaan. We kennen allemaal de boodschap '2x2' en Nederland weet dat groente en fruit gezond zijn, maar we gedragen ons niet naar wat we weten. En aan het prachtige product van alle boeren en tuinders, daar ligt het niet aan! Het is meer de vraag, hoe veranderen we nu dat gedrag? Op welke knop moet je drukken?

Als we kijken naar ons gedrag, komt duidelijk naar voren dat er een kloof is tussen wat we weten en wat we doen. Dit kennen we allemaal. Je wilt een fit lichaam, je hebt goede voornemens, maar als het puntje bij paaltje komt, dan zit je liever op de bank na een dag hard werken. Zo wordt bijna 99% van ons gedrag bepaald door gewoonten en impulsen, en gaat een rationeel verhaal ons dus niet helpen. We moeten iets doen met het gegeven dat lange termijn doelen wijken voor korte termijn verleidingen.

Op basis van succesvolle, gedragsveranderende campagnes en in samenwerking met de hele sector heeft het GroentenFruit Huis een plan van aanpak gemaakt. Samen te vatten in een drie stappen aanpak: 1) definieer een doelgroep en hun grootste barrière om meer groente en fruit te eten; 2) verlaag de drempel en bied een concreet handelingsperspectief precies op het punt van die barrière; 3) en tot slot, communiceer je boodschap simpel.

De campagne richt zich op de 'low-hanging-fruit', mensen die best weten dat groente en fruit gezond zijn, mensen die de intentie hebben om groente en fruit te eten, maar nu even niet, de 'not-nows'. Hiermee is de campagne zowel gericht op alle leeftijdsgroepen met laag en middeninkomens, als jongvolwassenen met hogere inkomens. Samen vormen zij zo'n 50% vormen van de bevolking. Dus wat is nu bij hen de grootste barrière? "Het is gedoe en kost veel tijd", zo blijkt uit onderzoek van de WUR. De oplossing blijkt geen rocket science: we moeten het eten van groente en fruit makkelijker maken op alle niveaus: van aanschaf tot bereiding en de boodschap flexibel insteken.

De focus van het 'gemakkelijk maken' heeft het GroentenFruit Huis omgezet in strategische kernthema's waar ze mee gaan werken:

- Helpen variëren, zoals simpel met soep; en stampot anders.

- Inbouwen van meer groenten en fruit tijdens bestaande eetmomenten, zoals lunchen met groen, gewoon doen; en groente op de barbecue
- Creëren van een nieuw eetmoment (à la 4 uur Cup-a-Soup): 10 uur fruitmoment; erop uit met groenten en fruit; en tank bij met sportfruit.

Elk kwartaal zal een campagnethema centraal staan, met een win-win-win-win model omdat samenwerking in deze cruciaal is. Met alle partijen kunnen we de doelgroep bereiken, overtuigen, converteren en behouden. Klinkt interessant toch? Je kunt het binnenkort het verhaal lezen op [Easy-greens.nl](http://Easy-greens.nl), waar je ook tools kunt vinden rondom het campagneverhaal. In juni/juli start de eerste campagne. De basis ligt er, de bereidheid is er, de eerste stap is gezet!

Na het inspirerende verhaal van Caroline met de vernieuwende insteek om Nederlanders te verleiden tot het eten van meer groente en fruit, trapt Sandra de talkshow af. Als een ware Matthijs van Nieuwkerk introduceert ze alle gasten. Op het podium verschijnen: Beldien Siere (chefkok, Kleuropjebord), Lotte Sluiter (NCDO/Foodguerilla, verantwoordelijk voor Big Bang Broccoli), Drees Peter van den Bosch (Willem & Drees), Maarten Bobeldijk (Jumbo), Marielle de Jong (initiatiefnemer Boeregoed), Laura Emmelkamp (KeetSmakelijk), Esther Audier (Rechtstreex), Eral Osmanoglou (TOP BV, Smartness from Nature).

*“Wie is nu echt verantwoordelijk voor het meer eten van groente en fruit? De consument, supermarkt, overheid?”.*

We zijn zelf verantwoordelijk, maar de omgeving speelt wel een belangrijke rol. Volgens Maarten is er dan ook meer aandacht nodig op scholen om vanaf jongs af aan kennis op te doen over voeding en gezondheid. Daarnaast wordt de overheid aangehaald door Drees. Een dwingende rol door ongezonde dingen onaantrekkelijk te maken is volgens hem een stap in de goede richting. Daar sluit Lotte zich bij aan. Zij pleit daarnaast voor de rol van marketingcampagnes vanuit de sector. Deze kunnen een stuk beter, het is saai, het werk niet. Neem een voorbeeld aan de Big Bang Broccoli Campagne: gebruik story telling, maak het groter, gebruik de kracht van herhaling en appelleer aan emotie. Met elkaar kunnen we deze geweldige producten net zo goed op de markt zetten als de voedingsmiddelenindustrie met enorme marketingbudgetten. Het publiek juicht!

*“Helpt het dan als we ons als merk neerzetten?”.* “Ja” zegt Drees, dat kan zeker meehelpen, en belangrijk hierbij is dat wij het echte, transparante verhaal vertellen: groente en fruit is puur. Een BNer, dat zou ook zeker helpen aldus het panel. Iemand als Maxima, die willen we wel als ambassadeur! Daarnaast zijn ouders ook een belangrijk voorbeeldfiguur, zo geeft Laura aan. Het moet vooral leuk blijven. Als ouder kun je hier creatief mee omgaan, “een broccoli afrokapsel of een groene asperge drakenstaart, daar zijn mijn kinderen dol op.”

Ook supermarkten gaan steeds bewuster om met het aanbod en de presentatie van groente en fruit. Dit is niet voor niets, gezien 10-12% van de omzet te danken is aan groenten en fruit, aldus Maarten van Jumbo. We maken het aantrekkelijk voor consumenten en bieden keuzes aan, zoals het aanbod van Willem & Drees. Zij hebben de missie om lokaal voedsel makkelijk toegankelijk te maken. Ook maken zij bewust de keuze om een beperkt aanbod (seizoensgebonden) aan te bieden; volgens Drees ook een stimulans om meer te gaan variëren in de keuken. Esther kan dat beamen vanuit de ervaringen van het initiatief ‘Rechtstreex’, waar producten van de lokale boeren direct in de wijk



worden verkocht. Bij schaarste blijkt dat mensen de ervaring hebben dat ze iets unieks hebben en men weer zin krijgt in bepaalde groenten van het seizoen. Het heeft een positief effect!

Tot slot ontstaat er nog een discussie, of we niet teveel vervreemd zijn geworden van ons voedsel? Eral is levensmiddelen-technoloog, eet elke dag groente, maar heeft als aanvulling daarop groente- en sapconcentraat op de markt gebracht om zijn inname op te schroeven. Culinair gezien kun je hier leuke dingen mee doen. Het panel, waaronder Mariëlle en Berdien, richten zich liever op een natuurlijke weg, via moestuinen of een kleurrijk palet van groenten op je bord. Het publiek gaat hierin mee, voor kinderen zijn de eerste hapjes belangrijk voor de structuur en smaak, en voor het gezin is het sociale aspect belangrijk. Het advies: blijf koken en beleef plezier in de keuken!

De sessie wordt afgesloten met een aanmoediging om kennis te maken met de initiatiefnemers en nieuwe verbanden en co-creaties te laten ontstaan.

# Workshops Groentecongres 26 maart 2015

De acht gegeven workshops waren gericht op de groenteconsumptie voor een specifieke doelgroep of locatie en zeer verschillend van karakter. Bij een aantal workshops stond vooral het verhaal van de workshopgever centraal. Bij andere workshops was er meer ruimte om het gesprek met elkaar aan te gaan en elkaar te inspireren tot crossovers.

## **De wil is er, maar economische waarde weegt vaak zwaarder dan voedingswaarde**

Het besef dat gezonde voeding leidt tot een betere gezondheid is bij iedere deelnemer aan de workshops aanwezig. Ook is duidelijk dat hiermee in de toekomst veel kosten in de zorg bespaard kunnen worden. Om gezonde voeding verder en actief te promoten en om consumenten te begeleiden zijn echter campagnes en verder onderzoek nodig die allen geld kosten. Huidige producenten van ongezonde voeding zijn nog steeds leidend in het vermarkten van voeding. Voor het promoten van gezonde voeding lijkt (nog) weinig geld beschikbaar te zijn. In de verschillende workshops werden kansen benoemd en ontstonden de eerste ideeën. Ook werd hier en daar aangeboden een bijdrage te leveren. Geprobeerd wordt om deze verder vorm te geven. Houd voor informatie de website in de gaten. Wilt u meer met een van de genoemde tips of voorstellen, neem dan contact op met GroentenFruit Huis.

## **Workshop zwangeren**

### Begin met Gezonde voeding bij de bron; je kan niet vroeg genoeg beginnen

Het nut van Gezonde voeding en een gezonde levensstijl voor de conceptie is aangetoond. Om dit in Nederland aan de man (vrouw) te krijgen is gedragsverandering cruciaal. Dit is een verantwoordelijkheid voor alle betrokkenen. Verder onderzoek en dit valoriseren kost geld, maar vormt ook een kans. De centrale vraag is:

“Hoe kan richting alle betrokkenen (stakeholders) de G&F-boodschap worden overbracht, waardoor er gezamenlijk gewerkt wordt aan het creëren van de benodigde gedragsverandering richting een gezonde levensstijl?”

Er is een aanbod van Rob Baan om het netwerk van 3500 chefs recepten aan te laten leveren voor het Platform Gezonde voeding 0-4 jarigen. Deze worden dan via websites beschikbaar gesteld. Ook is er een aanbod vanuit Albert Heijn om te kijken wat zij kunnen bijdragen aan dit initiatief. De rol van huisartsen en diëtisten werd benoemd, mét daarbij de kanttekening dat het hele zorgsysteem in NL ingericht op het curatieve deel; niet het preventieve. Daar moet zeker verandering in komen!

## **Workshop scholen**

### Kinderen hebben een goede kans op een gezonde levensstijl als zij leren zelf de juiste keuze te maken

Gedrag kun je het beste zo vroeg mogelijk aanleren. Groente eten dus ook. Het is bij kinderen essentieel om zelfsturing aan te leren bij het dagelijks eten van meer groente. Dit leidt namelijk tot bewuster gedrag. Belangrijk is om eerst na te gaan welke vaardigheden kinderen moeten hebben om zelf te kunnen sturen. Wat ontbreekt er nu en wat moeten ze leren? Kinderen vinden het moeilijk om te generaliseren. Dus om dat wat ze ergens geleerd hebben, elders toe te passen. Daar moet je ze bij helpen. Eten- gezondheid als vak op scholen geven kan dit ondersteunen.

Kinderen kun je verleiden tot het meer eten van groente. Scholen en supermarkten kunnen samenwerken maar thuis moet zeker ook meedoen! Begrip voor en gewenning aan groente en fruit bij zeer jonge kinderen kun je ook creëren door bij kinderdagverblijf groente en fruitpakketjes te leveren.

Ouders van jonge kinderen zouden erop gewezen kunnen worden dat het ‘moeten’ eten van groenten ook ‘mogen’ mag zijn. Kinderen ontwikkelen nog hun smaak, laat ze vooral een paar keer proeven, de ene dag is de andere niet. Wees flexibel en creatief met gezonde voeding aanbieden.

### Voorbeeld van programma uit de praktijk:

Het bedrijf DOOR organiseert fietsprogramma's naar het Westland om de kinderen kennis te laten maken met groente, op een speelse manier, met werkbladen en beweeglessen. Andere programma's zijn o.a.

- Bakkie Fietsen naar de teler (Westland) met de fiets, duurt 3 uur, ze krijgen producten mee en mogen er thuis mee koken
- Plant in de klas; kennismaking kinderen met planten en groenten.
- Topkokkies: Kinderen krijgen 6 weken lang les, samen met ouders koken en recepten inbrengen, uit alle recepten wordt 1 recept gekozen en die wordt voorbereid.
- Resultaat van programma's: bewustwording, rustiger in de klas, minder buikpijn.

Uit ervaring blijkt dat het betrekken van de ouders bij de programma's een uitdaging blijft. Weinig ouders doen actief mee met de programma's terwijl de thuissituatie erg belangrijk is voor het aanleren van zelfsturing.

### **Workshop zorginstellingen**

#### Gezonde voeding in de Zorg kan beter

Ziekenhuis Gelderse Vallei probeert gezonde voeding te stimuleren in het ziekenhuis, o.a. door:

- Het aanbieden van 'At your Request'; patiënten mogen de hele dag door a la carte eten bestellen zoveel als ze willen
- ziekenhuis monitort de voedselinname en kan daar waar nodig bijsturen d.m.v. 'nudging' (het geven van een positief duwtje zoals 'Wilt u er ook een bakje tomaatjes bij?')
- daarnaast kan het ziekenhuis indien nodig voedsel dat patiënten graag eten, opwaarderen door er bijvoorbeeld eiwitten aan toe te voegen
- het ontwikkelen van De Eetscore, een instrument dat patiënten adviseert hun eetgedrag te veranderen

Bij het stimuleren van gezonde voeding in ziekenhuizen is sprake van een aantal drempels:

- Verzuiling is in ziekenhuizen nog aan de orde van de dag. Diverse afdelingen bemoeien zich met het menu: Directie, diëtisten, inkoop, etc. Dat staat innovatie in de weg
- Cure en care hebben tijd nodig om dichterbij elkaar te komen in het ziekenhuis,
- Het zorgsysteem in NL is ingericht op het curatieve deel, niet het preventieve.

De vraag is natuurlijk hoe hier een impuls aan te geven. Een aantal opties werd genoemd om in meer ziekenhuizen en zorginstellingen gezonde voeding een hogere prioriteit te geven:

- informatiebijeenkomsten/proeverijen voor ziekenhuispersoneel over gezonde voeding, gegeven door telers
- Fortune Fruit uitdelen aan patiënten; fruit met een opbeurende, positieve spreuk erbij (idee: Sander Dijkslag, Eosta)

### **Workshop horeca**

#### Kansen in de horeca om groenten meer op de kaart te krijgen

Gasten in horecagelegenheden meer groente laten eten, hoe doe je dat? Door te koken met (Nederlandse) groente in de hoofdrol en groente als hoofdgerecht en niet als bijgerecht te serveren. Aandacht voor seizoenen en groenten van de koude grond bieden ook kansen. Opleiden van koks is een voorwaarde. Door veel aandacht te geven aan speciale technieken en bereidingswijzen van groenten door middel van presentaties, cursussen aan koks en koks in opleiding kan dit versneld worden. Dutch cuisine is op dit vlak actief.<link naar nieuwsbericht over Dutch Cuisine>

### **Workshop supermarkt**

#### Supermarkt kan grote rol spelen

Sommige supermarkten werken al mee aan het stimuleren van gezonde voeding. Bij Lidl worden met name kinderen verleid om groente te eten. Lidl doet dit in samenwerking met oa het Voedingscentrum en de Hartstichting. Lidl heeft Frank en Jan als avatar om kinderen aan te spreken op de kinderappels en het snackfruit staan. Tips die genoemd zijn:

- In supermarkt groente laag in de schappen zetten zodat kinderen zelf kunnen pakken wanneer ze samen met ouders boodschappen doen
- Voeg meer beleving toe aan het groenteschap in de supermarkt.: recepten, proeven, kok etc
- Adopteer een goeie Peer!... dit laten promoten door een gemeente. Samenwerking tussen supermarkt & scholen door voorlichting, kortingsbonnen, traktaties en smaaklessen. En een puzzeltocht door de supermarkt.
- Familie kookpakketten met recept
- Iedere dag een kinder kook recept/ pakket
- Hulp bij wat eten we vandaag:
  - door personalised advies
  - proeven van recepten
  - eiland waar kinderen kunnen kopen
- Seizoensproducten
- Het fruitje / groente van de week ipv het plakje worst bij de slager
- Water met groente/ fruit erin als kinderdrankje

### **Workshop sportkantine**

#### Op weg naar de gezonde sportkantine

Zo logisch als wat, een sportkantine waar groenten en fruit volop beschikbaar zijn. Maar in de praktijk is er nog een lange weg te gaan Enige ondersteuning kan geboden worden door een systeem van brons, via zilver naar goud en tenslotte het ideaal: de gezonde sportkantine. Maar de basis ligt bij sportverenigingen en kantinebeheerders die gewoon doen!

Op korte termijn zijn quick wins te scoren in verschillende kantines

- Gratis fruit op tafel
- Als team gezamenlijk fruit verzorgen voor tijdens of na de wedstrijd
- De frituur minder vaak en later aanzetten
- Geen alcohol schenken op jeugdtijden
- Gratis watertap
- Laat bij sportwedstrijden de kinderen groenten en fruit meenemen van huis en delen met de tegenstander.
- Maak een collectieve deal met meerdere sportverenigingen.
- Oudere teams als rolmodellen/ ambassadeurs voor de jongere kinderen laten zijn met het goede voorbeeld.
- Nudging in samenwerking met telers: 'Wilt u er ook een portie snoeptomaatjes bij?' (idee: Jan Zegwaard, Green Co)
- Met name de penningmeesters moeten overtuigd worden. Voer geleidelijk aan gezonde dingen toe naast het bestaande assortiment en leg de gezonde dingen prominent in het zicht