

Hoe laat je kinderen groente eten?



Kinderen houden niet van gekookte groente, rauwe groente gaat er makkelijker in.

Groenten zijn gezond, maar de meeste kinderen houden er niet van. Gertrude Zeinstra van Food and Biobased Research zoekt naar manieren om groenten populairder te maken bij jonge kinderen.

Zeinstra onderzoekt in het Europese project HabEat vooral het ontstaan en het veranderen van eetgewoontes. 'Want jong geleerd is oud

gedaan, en wat kinderen lekker vinden is voor een groot deel een gewoonte.' Doel is om adviezen en voorlichting te kunnen gaan geven aan ouders en scholen.

HabEat is een vervolg op het onderzoek waar Zeinstra begin 2010 in Wageningen op promoveerde, naar manieren om kinderen meer groenten te laten eten. Uit dat onderzoek bleek dat kinderen van vier tot twaalf jaar een

voorkeur hebben voor knapperige groenten zonder bruine vlekjes. Rauwe groenten zijn vaak populair en gestoomde groenten hebben de voorkeur boven lang doorgekookte, slappe groente.

Uit de vragenlijsten die ouders daarvoor invulden bleek ook dat kinderen die meer keuze kregen bij het eten van groente meer groenten aten. Dat strookt met de theorie dat een kind dat zelf controle heeft over wat het eet, positiever is over wat wordt gegeten. Toch kon Zeinstra in een experiment in het Restaurant van de Toekomst nog niet aantonen dat keuzevrijheid leidt tot meer consumptie van groenten bij vier- tot zesjarigen.

In HabEat wordt nu onder meer gekeken of het uitmaakt in welke vorm de kinderen de groenten krijgen aangeboden, bijvoorbeeld in plakjes of reepjes. Ook wordt bekeken of het de eetlust beïnvloedt als een kinderidool in een filmpje positief is over groenten. Verder wordt het effect onderzocht van kinderen mee laten helpen met het klaarmaken van groenten. De studies lopen dit jaar. De resultaten verschijnen op www.habeat.eu.

Contact: gertrude.zeinstra@wur.nl
0317 - 48 04 34