



VROEG BOONTJES PROEVEN MAAKT NOG GEEN GROENTELIEFHEBBER

- Vroeg wennen alleen succesvol op korte termijn.
- Groentes leren eten is een kwestie van doorzetten.

Baby's die groente als eerste vast voedsel krijgen, eten hier als ze twee zijn, niet meer van dan andere kinderen. Op korte termijn zorgt gewinning wel voor meer groenteconsumptie. Dit concludeert Coraline Barends in haar proefschrift dat ze dinsdag 30 juni verdedigde.

Het onderstreept hoe lastig het is om kinderen – maar ook volwassenen – genoeg groente te laten eten. In alle leeftijds-groepen leggen Nederlanders te weinig boontjes, bloemkool en olijven op hun bord. Zo zouden twee tot driejarigen 50 tot 100 gram groentes per dag moeten eten. In de praktijk lukt dit maar zo'n 20 procent van de kinderen.

Barends testte het effect van gewinning in een experiment met 101 baby's die ze van hun eerst vaste hapje rond zes maanden tot hun twee verjaardag volgde. De helft maakte direct kennis met een groentehapje terwijl de andere helft gepureerde groente at. Na negentien dagen bleek de 'groentegroep' meer artisjok en bonen te eten. Een halfjaar later was dat effect er nog steeds. Baby's die hadden meegedaan aan het gewinningsexperiment, aten gemiddeld 75 gram groentes per dag, de rest slechts 54 gram.

Rond de tweede verjaardag was het verschil weg en aten beide groepen evenveel groentes. Waarom dit gebeurt, is onduidelijk maar Barends heeft verschillende

ideeën. Zo wenden 'groentebaby's' maar drie weken aan hun hapjes. Een langere gewinningsperiode is mogelijk effectiever. Bovendien kwamen de baby's aan het einde in de ontwikkelingsfase waarin ze 'nee' leren zeggen, en waarschijnlijk gebeurde dat veelvuldig wanneer hen groente werd voorgeschoteld.

Het betekent niet dat gewinning nutteloos was, zegt Barends. 'Ze hebben toch 12 maanden voordeel gehad omdat ze meer groentes aten.' Ook is het mogelijk dat smaakvoorkeuren toch duurzaam zijn veranderd en als de nee-fase voorbij is, zij als nog groentes gaan eten. **RR**

MARTINE ALLES

Directeur Ontwikkelingsfysiologie en voeding bij Nutricia Research in Utrecht.

'We doen veel onderzoek naar gezonde voeding in de eerste fase van het leven omdat dit een heel groot effect heeft – positief of negatief – op het individu. Daarom proberen we bijvoorbeeld smaakvoorkeuren voor groentes te beïnvloeden. We willen onder meer dat kinderen smaken echt leren herkennen. Een product moet dus echt als broccoli te smaken. Die smaak moet je niet kwijtraken in de bewerking en je moet geen fruit of vruchtensap toevoegen. Bovendien wil je een brede variëteit aan groentes aanbieden, niet alleen 'makkelijke' soorten. Voor optimale smaakontwikkeling raden we ouders aan een groente steeds opnieuw aan te bieden maar ook veel te variëren. Dat betekent dus regelmatig een lepelje aanbieden van een andere groente zoals broccoli, bloemkool en spinazie.'

VISIE <<

Uitspraak klimaatzaak is 'opsteker'

De Staat moet meer doen om de uitstoot van broeikasgassen terug te brengen, dat oordeelde de Haagse rechtbank vorige week. In 2020 moet de uitstoot tenminste 25 procent lager liggen dan in 1990.

Omdat deze doelstelling niet lijkt te worden gehaald, heeft actiegroep Urgenda de Staat voor de rechter gedaagd. Een 'hartstikke goede' uitspraak, zegt Gert Spaargaren, universitair hoofddocent bij de leerstoelgroep Milieubeleid. 'Dit is echt een opsteker.'



Waarom moeten we blij zijn met deze uitspraak?

'Toen het Verenigd Koninkrijk een klimaatwet invoerde, vroegen mensen zich ook af wat het nut zou zijn. Een wet is immers zo sterk als de naleving er van. In de praktijk zie je een aanjagend effect. Deze uitspraak moeten we in hetzelfde licht zien. Hierna is het niet weer *business as usual*. Staten die achterlopen op gemaakte beloften zijn geattendeerd. Hun soevereiniteit is toch wel ingeperkt.'

Heeft het echt impact op de dagelijkse praktijk?

'Deze uitspraak kan de transitie – van fossiele naar duurzame energie – versnellen. Over deze transitie zijn afspraken gemaakt, er is breed draagvlak in de samenleving en politieke wil, alleen gaat het proces te langzaam. Afspraken op papier zetten, is makkelijker dan ze in de praktijk brengen. Er worden altijd uitzonderingen en omwegen gevonden. Nu moeten beleidsmakers een sterkere regie gaan voeren en lokale weerstand wegnemen van energiereuzen bijvoorbeeld die de transitie willen trainen.'

De rechter stelt nadrukkelijk niet op de stoel van de wetgever te willen gaan zitten. Criticasters, zoals Simon Rozendaal van Elsevier, bestrijden dit en zien innemenging met beleid en wetenschap. Bent u niet bang dat deze uitspraak juist nieuwe weerstand gaat creëren?

'Dat denk ik niet. Misschien hebben een kleine groep klimaatsceptici hier moeite mee, maar het draagvlak voor klimaatmaatregelen in Europa en zeker in Nederland is hoog. Dit vibreert in de samenleving, men wil haast met deze transitie. Ik denk dat zelfs bedrijven blij zijn met de duidelijkheid: Dit is de weg die we inslaan.' **RR**