

# HOE LEER JE JONGEREN GEZOND EN DUURZAAM ETEN?

Wat hebben jongeren nodig om gezond en duurzaam te eten? Promovendus Anouk Mesch vroeg het – naast experts – aan de jongeren zelf. ‘Ze hebben behoefte aan autonomie, maar kunnen en willen het niet alleen oplossen.’

Tekst Dominique Vrouwenvelder

Anouk Mesch promoveerde afgelopen november op onderzoek naar manieren om adolescenten (leeftijd 10-19 jaar) te ondersteunen gezond en duurzaam te eten in de context van de middelbare school. Ze sprak daarvoor met experts op het gebied van (volks)gezondheid, voeding, duurzaamheid, ontwikkelingspsychologie en onderwijswetenschappen en met de jongeren zelf.

## ‘JONGEREN WILLEN ZELF KIEZEN, MAAR NIET VERANTWOORDELIJK ZIJN’

Over het algemeen noemden experts en jongeren dezelfde factoren die van invloed zijn op hun eetkeuzes. Mesch: ‘Behoeftte aan autonomie; het sociale aspect van eten; de invloed van het voedselaanbod en de prijs. Ze vullen die factoren alleen wat anders in.’ Jongeren vinden het bijvoorbeeld ‘gewoon leuk om iets te doen met vrienden’ en gaan dan graag even het schoolplein af, aldus Mesch. ‘Experts noemen dit verschijnsel groepsdruk, wat een meer negatieve lading heeft.’

## EIGEN KEUZES

Adolescenten willen graag zelf kunnen kiezen. Mesch: ‘Wanneer je ze iets oplegt, geven ze weerstand, maar als je ze betreft, staan ze veel meer open voor gezonde en duurzame voedselkeuzes.’ Tegelijkertijd vinden veel jongeren dat hun ouders of verzorgers verant-



Voor adolescenten is een wandeling naar de supermarkt vooral een sociale activiteit die ze met vrienden ondernemen. ♦ Foto Shutterstock

woordelijk zijn voor gezonde en duurzame voeding. ‘Dat is het gekke aan die leeftijd: ze willen veel zelf, maar niet het gevoel hebben dat ze verantwoordelijk zijn.’ Volgens Mesch moeten we daarom oppassen: ‘Jongeren betrekken bij de oplossing betekent niet dat ze er verantwoordelijk voor zijn.’

## DURE, KLEINE PORTIES

Jongeren willen op school een gezond en duurzaam aanbod dat betaalbaar is. ‘Leerlingen vertelden dat ze kleinere porties krijgen én meer moeten betalen wanneer ze kiezen voor de gezonde en duurzame optie. Schoolkantines zijn vrij duur en in de supermarkt krijgen ze vaak meer waar voor hun geld.’ De prijs-kwa-

liteitverhouding is voor deze doelgroep heel belangrijk, want ze hebben vaak maar een beperkt budget van zakgeld en soms bijbaantjes.

Veel leerlingen gaven daarnaast aan dat ze thuis wel gezond en duurzaam eten, wat hun voor hun gevoel een *free pass* geeft om buiten de deur te kiezen wat ze willen.

Mesch: ‘Het viel ook op dat de leerlingen in eerste instantie niet goed onder woorden kunnen brengen wat duurzaam eten is. Gezond lukt nog wel – groenten en fruit – maar als je ze aan een concrete opdracht laat werken, blijken ze best ideeën te hebben bij duurzaamheid.’