

# ‘Kinderen kun je leren broccoli lekker te vinden’

## ACHTERGROND JEUGD EN GROENTE



Het blijkt mogelijk te zijn om kinderen meer van groente te laten houden.

© GETTY IMAGES



### Door Benti Banach

Als kinderen leren hoe groente groeit en kan worden klaargemaakt, gaan ze die ook lekkerder vinden. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Maastricht onder scholieren in Noord-Limburg. De resultaten zijn nuttig voor de Gezonde Basisscholen van de Toekomst.

**MAASTRICHT/VENLO** - Iedereen kent het lange gezicht dat kinderen trekken als ze een bord met broccoli voorgezet krijgen. Ook andere groente zorgt bij hen zelden voor een vreugdesprong. Tot grote frustratie van ouders. Zij weten hoe belangrijk de voedingsstoffen zijn voor hun opgroeiende kroost.

---

## **De ouders moeten erbij worden betrokken. En die zijn vaak conservatief.**

Hoogleraar Onno van Schayck

---

Kun je de smaak van kinderen zo beïnvloeden dat ze groente en fruit lekkerder gaan vinden, vroegen onderzoekster Marla Hahnrahts van de Universiteit Maastricht en haar begeleider hoogleraar Onno van Schayck zich af. Ze voerden een programma uit van de Kids University in Venlo voor de groepen 5 tot en met 8 van de basisschool.

### **Bloemkool**

„We hebben het onderzoek gedaan in negentien schoolklassen in Noord-Limburg, waarvan een deel meedeed aan het programma en een deel fungeerde als controlegroep”, legt Hahnrahts uit. De deelnemende scholieren hebben les gekregen over de groente en welke voedingsstoffen erin zitten. Ze hebben vervolgens een groenteteler bezocht om te zien hoe het gezonde voedsel groeit en hebben onder begeleiding van een kok met de groente een gerecht bereid.

Hahnrahts: „We hebben de kinderen vooraf en na afloop gevraagd wat ze vinden van het gevoel en de smaak van bloemkool in hun mond. Ze konden een score aangeven tussen vies en lekker. Datzelfde hebben we gedaan met wortelen, aardbeien en champignons. Na afloop bleek dat de deelnemende kinderen groente en fruit lekkerder waren gaan vinden dan de kinderen uit de controlegroep. Ook hun kennis over de groente was beter geworden.”

Maar tot gezonder eetgedrag leidt dat niet automatisch, heeft de onderzoekster gemerkt. „We hebben ze ook gevraagd of ze nu gezonder zouden gaan eten, maar die intentie was nog niet veranderd. Wel de smaak en kennis, die de voorlopers van intentie zijn.”

### **Supermarkt**

Bovendien ontdekte de onderzoekster dat de pas ontwikkelde smaakvoorkeur weer verdwijnt als er verder geen actie wordt ondernomen. „Alleen direct na de

interventie hebben we effect gemeten. Daarom zou je dit moeten herhalen, in iedere klas opnieuw en liefst met de ouders erbij”, zegt Hahnraaths.

Volgens hoogleraar Onno van Schayck weten de kinderen nu ook dat groente niet uit de supermarkt komt, zoals ze aanvankelijk dachten. „Het is een fascinerend onderzoek, omdat het nooit eerder op deze manier is gedaan. We weten nu dat broccoli eten een kwestie van wennen is. Als je dat in een vroeg stadium leert eten en leert dat het gezond is, vind je het op den duur lekker. Want kinderen staan open voor alles.”

Hij hoopt dat de Gezonde Basisscholen van de Toekomst in de provincie, inmiddels rond de dertig, maar ook andere scholen, het onderzoeksresultaat aangrijpen om het eetpatroon van hun scholieren te verbeteren. Maar Van Schayck zegt ook: „De ouders moeten erbij worden betrokken. En die zijn vaak conservatief.”