
Groente, aantrekkelijk voor kinderen?

Encouraging vegetable intake in children

The role of parental strategies,
cognitive development and properties of food

Gertrude Zeinstra



Verleiden tot groentebos?

17-11-2011

Kinderen & groente

- Aanbevelingen

4 – 8j: 100-150 gr

8 – 12j: 150-200 gr



Groente niet lekker vanwege:

- Bittere smaak
- Weinig energie
- Mogelijk textuur
- Associaties & context: gezond → vies



Wat doen ouders thuis?

- 242 ouders & 259 kinderen (4-12j)
- Consumptie groente en fruit
- Gebruik strategieën



		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
62	Vertelt u uw kind dat groente lekker is?	1	2	3	4	5
63	Vertelt u uw kind dat het eten van groente gezond is?	1	2	3	4	5

- Sfeer rondom groente negatiever
- 'Druk uitoefenen'
- 'Keuze' positief gerelateerd aan consumptie





Strategie: Blootstelling

- Herhaalde blootstelling effectief: 10x
- Vroeg: baarmoeder + moedermelk
- Barends, 2011



	1 ^e keer	Na 3 weken groente	Na 3 weken fruit
Groente	20	45 gram	24 gram
Fruit	45	45 gram	65 gram



Strategie: Textuur veranderen

- Effect bereidingswijze op voorkeur?
- Welke kenmerken lekker?

- 94 kinderen proeven



koken



grillen



pureren



frituren

- Kenmerken: smaak, uiterlijk, textuur



Resultaten

- Gekookt en gestoomd lekkerst
- Gekookt bekendst
- Voorkeur beïnvloed door:



Egaal uiterlijk
Knapperig
Typische groentesmaak



Bruinkleuring
Korrelige textuur



Strategie: keuzevrijheid

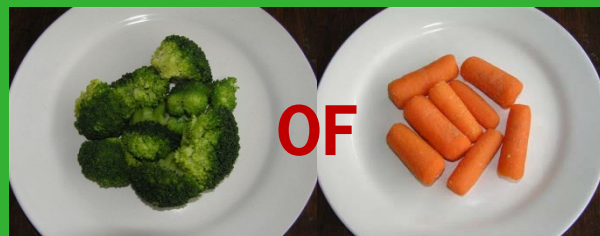
- 303 ouder-kind paren
- Maaltijd in restaurant

4-6j

Geen keuze



Keuze uit 2



Keuze en variatie



- Meten: consumptie, 'lekker', maaltijdbeleving

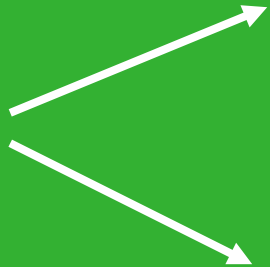


Resultaten



- Leuk om te kiezen
- Geen verschil 'lekker' of consumptie
- Consumptie ~ 50 gram
- Restaurant situatie ~ overweldigend

Geen
keuze



Tegendraads:
45 gram

Niet tegendraads:
73 gram



EU-project HabEat

- 3 strategieën getoetst
- 100 kinderen per studie
- Meehelpen bij bereiding
- Imitatie kinderidool: Ernst & Bobbie
- Blootstelling met vormen
- Analyse in progress
- www.habeat.eu



Hoe kids verleiden tot groentebos?

- Bekendheid → herhaalgebruik
- Positieve sfeer zonder 'druk'
- Knapperige groente zonder bruinkleuring
 - Creatief met bereidingswijze
 - Tevens combinatie met energie



Hoe kids verleiden tot groentebos 2

- Autonomie: Participatie, zelf doen, meehelpen
- Groente vooral tijdens warme maaltijd
→ Groente ook op andere eetmomenten
- Positieve associaties: leuk, lekker!
- Spelen!!



Afsluiting

- Worden deze strategieën toegepast in productinnovaties voor kinderen?
- Concrete voorbeelden die hierbij aansluiten?
- Welke strategieën lastig om te zetten in productinnovaties?



Bedankt voor uw aandacht



Gertrude.zeinstra@wur.nl

