



Gezonde voeding stimuleren voor de jongste jeugd is de oplossing voor een duurzaam en gezond leven en voorkomt overbelasting van ons zorgstelsel.

Whitepaper



WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

In 2021 had



van de volwassenen en ruim



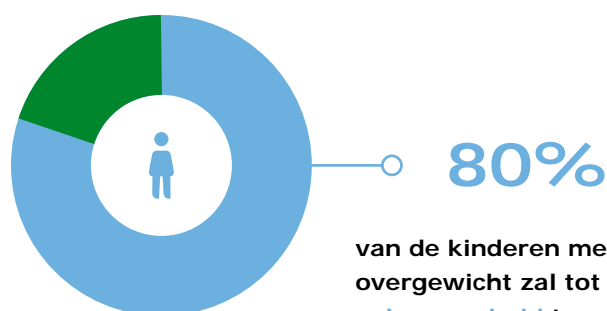
van de kinderen van 4 tot 16 jaar

in Nederland overgewicht

Gezonde voeding stimuleren voor de jongste jeugd is de oplossing voor een duurzaam en gezond leven en voorkomt overbelasting van ons zorgstelsel.

Overgewicht is een risicofactor voor hart en vaatziekten (HVZ), diabetes en kanker. Daarnaast worden veel kinderen met overgewicht gestigmatiseerd. Ze worden vaker gepest en uitgescholden, wat op latere leeftijd weer een risicofactor is voor de ontwikkeling van een reeks van psychosociale problemen. Dit alles belast ook ons zorgstelsel.

De Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) heeft onlangs een advies uitgebracht, met de conclusie dat het huidige zorgstelsel het aantal chronische zieken in Nederland op termijn niet meer aankan. Het wordt daarom steeds urgenter om ons nog meer te focussen op de preventie van gezond en duurzaam (eet)-gedrag beginnend bij de jongste jeugd.



van de kinderen met overgewicht zal tot in de volwassenheid te zwaar blijven.

Want iedereen verdient een gezond leven in een gezonde omgeving. Door vanaf de start van het jonge kinderleven gezond eten te stimuleren kunnen we veel fysieke en psychosociale problemen voorkomen. Wageningen University & Research (WUR) doet daarom onderzoek om een gezonde, en duurzame leefstijl te bevorderen en het welzijn van kinderen en jongeren te verbeteren.

WUR streeft naar het verbeteren van de gezondheid en het welzijn van kinderen en adolescenten door het inzetten van de brede expertise die wij hebben op het terrein van voeding, psychologie, gezondheid, groene ruimten en gedragswetenschappen.



Het creëren en behouden van een gezonde leefstijl is een complexe puzzel.

Het creëren en behouden van een gezonde leefstijl is een complex vraagstuk dat uit meer bestaat dan alleen gezonde voeding of gewoon sporten, en uit meer bestaat dan alleen informatie verstrekken of naar technologische oplossingen zoeken. We weten bijvoorbeeld vaak wel welk gedrag gezond voor ons is, maar passen dat niet altijd toe in ons eetgedrag. Dit op zich al laat zien hoe ingewikkeld de verandering naar een gezonde leefstijl is en dat innovatieve multidisciplinaire oplossingen nodig zijn om een gezonde leefstijl te ondersteunen.

Voedingspatronen van de meeste kinderen nog niet duurzaam gezond

In Nederland is het voedingspatroon van de meeste kinderen niet duurzaam en voldoet niet aan de richtlijnen voor gezonde voeding van de Gezondheidsraad. Kinderen consumeren onvoldoende hoeveelheden groente, fruit en volkoren producten, en te veel voedsel met een hoog energiegehalte. Gezonde voeding geeft kinderen voldoende energie en essentiële voedingsstoffen

voor een goede groei en ontwikkeling. Een gezonde en groene leefomgeving, waar bewegen ook wordt aangemoedigd, ondersteunt deze leefstijl. Een gezonde leefstijl kan kinderen ook beschermen tegen overgewicht en obesitas en chronische ziekten op latere leeftijd. Onderzoek heeft aangetoond dat eetgedrag, voorkeuren effect hebben.



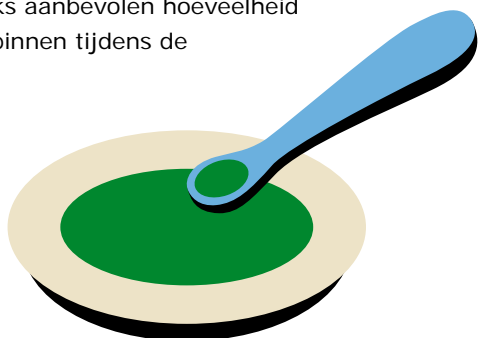
10 oplossingen vanuit onderzoek om gezond en duurzaam eetgedrag bij de jeugd te stimuleren

WUR onderzoekt bij en met verschillende doelgroepen welke strategieën effectief zijn en op welke manieren hulpbronnen kunnen worden toegepast om gezondere eetgewoonten te ontwikkelen. Bij hulpbronnen moet dan gedacht worden aan zelfvertrouwen, wilskracht, honger en verzadiging, beschikbare sociale netwerken en steun, maar ook de ligging van supermarkten en markten in de buurt van scholen.

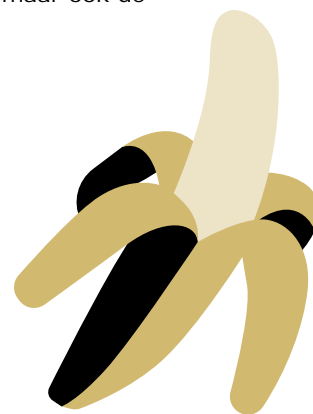
01.

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen om groente te leren eten.

Binnen de WUR voeren we studies uit in kinderdagverblijven waar peuters worden blootgesteld aan gezond voedsel, zodat hun smaak zich in een gezonde richting kan ontwikkelen. Als voorbeeld, nadat jonge kinderen tien keer spinaziesoep en andijviesoep kregen aangeboden tijdens de lunch, kregen ze de smaak voor deze gezonde groente opties te pakken. Als gevolg hiervan krijgen ze al 40-50% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten binnen tijdens de lunch.



02.



In vier simpele stappen wordt groente en fruit op school heel gewoon.

We hebben aangetoond dat op scholen met een vijf-dagen groente- en fruitbeleid meer dan twee keer zoveel groente en fruit wordt gegeten om 10 uur 's ochtends (130 gram) vergeleken met scholen zonder een dergelijk beleid (60 gram). Belangrijk is dat gezinnen met een laag inkomen in staat zijn om dit beleid na te leven: ook zij geven hun kinderen vijf dagen per week groente of fruit mee naar school. Op dit moment heeft 50% van de Nederlandse scholen een schoolfruitbeleid van één tot vijf dagen per week. Ruim een kwart van deze scholen met zo'n beleid (28%) heeft het voor vijf dagen. Om scholen te stimuleren en te ondersteunen om ook een vijf-dagen groente- en fruitmoment in te voeren, hebben we een website ontwikkeld met een [stappenplan](#).

03.



Ontbijtkwaliteit verbetert door Individuele feedback en het stellen van doelen.

Ook is uit [onderzoek](#) onder kinderen in de leeftijd van 8 en 10 jaar wonend in achterstandswijken, gebleken dat de eigen ontbijtkwaliteit en de gemeten kwaliteit van hun ontbijt, het sterkst veranderde op het moment dat het schoolprogramma een combinatie is tussen het geven van individuele feedback en het stellen van doelen.

Toekomstig onderzoek moet nagaan wat de meest optimale duur en intensiteit moet zijn van dergelijke programma's en het is belangrijk in het onderzoek aandacht te besteden aan geschikte portiegroottes.



04.

Kinderen eten gezonder als ze een lunch op school krijgen aangeboden

Wageningen University & Research en de Vrije Universiteit Amsterdam hebben met verschillende partners onderzoek gedaan naar het aanbieden van een gezonde schoollunch. "Gaan kinderen gezonder eten als zij op school een gezonde lunch krijgen aangeboden?" was de centrale

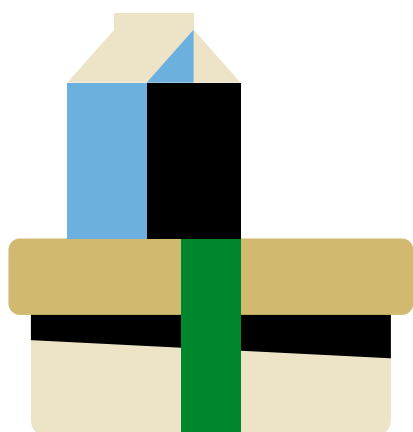
vraag. De kinderen konden tijdens de lunch kiezen uit volkorenbrood, gezond beleg, groente, water, melk en karnemelk. Elke dag was er wat extra's, zoals soep, salade, een ei of fruit.

In vergelijking met de lunch van thuis wordt er tijdens de schoollunch door veel meer kinderen groente gegeten (50% bij

de schoollunch ten opzichte van 7% bij de lunch van thuis). Ook aten meer kinderen volkorenbrood en bruin brood (85% in plaats van 52%), dronken meer kinderen water of melk (75% in plaats van 44%) en dronken minder kinderen suikerhoudende dranken (4% in plaats van 28%).

“ Ik nam altijd wit brood mee naar school, maar nu eten we gewoon bruin brood op school ”

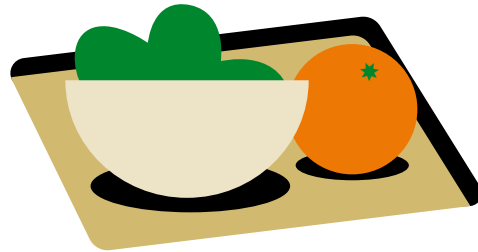
Een meisje van groep 8 dat deelnam aan de [studie](#).



05.

Nudging en een gezonder kantineassortiment op school stimuleert pubers in gezonde eetkeuzes

Een recente studie op een school voor beroepsonderwijs/ MBO, waarbij gebruik werd gemaakt van gedrag beïnvloedende (nudging) strategieën in combinatie met het ontwikkelen van een breder en gezond assortiment in de schoolkantine, toont aan dat het geleidelijk vergroten van gezonde voeding in de kantine een positief effect heeft op de verkoop van deze gezondere producten. Het actief betrekken van leerlingen bij de inrichting van de kantine en de samenstelling van het voedselaanbod zorgt voor een grotere waardering van deze 'nieuwe' eetomgeving en maakt zo op een geleidelijke wijze gezondere keuzes aantrekkelijker.



06.

Kinderen helpen om zelfstandig gezonde voedselkeuzes maken

Uit [onderzoek](#) blijkt dat wanneer kinderen tot 12 jaar zich voldoende vaardig/competent voelen om gezond te eten, zij ook een hogere motivatie hebben om gezond te eten en ook kiezen voor meer gezond voedsel op school. Ook zien we dat de beschikbaarheid van gezonde voeding thuis ervoor zorgt dat ook op school meer gezond voedsel wordt geconsumeerd. Het creëren van een gezonde thuisomgeving helpt kinderen om gezonde eetgewoonten aan te leren. Om hen hierin nog meer te stimuleren is het ook van belang dat er voldoende gezonde en aantrekkelijke snacks beschikbaar en zichtbaar zijn, zoals een schaal met fruit of snackgroenten.





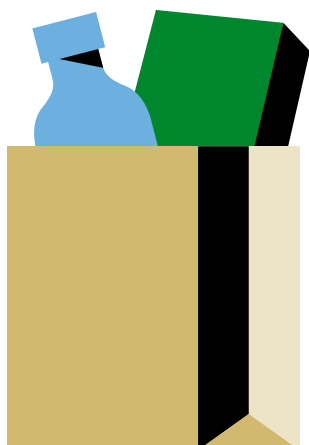
07.

Bevorderen van de kennis en interesse in gezond eetgedrag met Smaaklessen en EU Schoolfruit-programma.

De school is de perfecte plek om over voedsel en gezond en duurzaam eetgedrag te leren. Met voedsel­educatie maken kinderen spelenderwijs kennis met smaakontwikkeling, consumentenvaardigheden, gezond en duurzaam eten en koken. Door kinderen niet alleen de kennis mee te geven, maar ook de ervaring, blijft de stof beter hangen. Met deze kennis en ervaringen zullen kinderen later eerder gezonde en duurzame voedselkeuzes maken en weten ze hoe ze gezonde maaltijden kunnen bereiden. In samenwerking met overheid, onderwijs, bedrijfsleven, en maatschappelijke organisaties ontwikkelt Wageningen University & Research objectieve educatie over voedsel en voeding aan kinderen. Al 75% van de scholen

maakt gebruik van ons aanbod. Het Smaaklessen-programma laat zien dat het effectief is in het verhogen van kennis over voeding.

Het EU-Schoolfruit draagt bij aan een verhoging van de groente- en fruitconsumptie bij kinderen op scholen waar nog geen voedingsbeleid is. EU-[Schoolfruit](#) en [Smaaklessen](#) stimuleren de groente- en fruitconsumptie vooral bij kinderen die thuis minder gestimuleerd worden om gezond te eten. Beide programma's; smaaklessen.nl en het EU Schoolfruit zijn opgenomen in de RIVM Centrum Gezond Leven (CGL) database van 'erkende' interventies in Nederland.



08.

Gezond voedsel thuis, beïnvloedt wat jongeren 'buiten' kopen

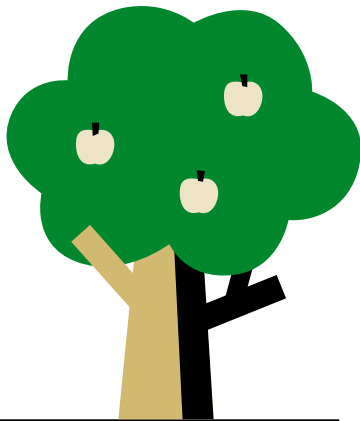
Jongeren krijgen steeds meer keuzevrijheid, maar ze blijven ouders, scholen en de omgeving nodig hebben om hen te leren helpen hoe ze gezonde keuzes kunnen maken. Uit ons onderzoek onder jongeren blijkt dat gezonde voeding wat thuis aanwezig is, van invloed is op wat er buitenshuis wordt gekocht.

09.

Groenten als 'coole' snack



De WUR heeft deelgenomen aan het project "Groente als ingrediënt", waarin gezonde, op groenten gebaseerde snacks werden ontwikkeld in een poging om groenten deel te laten uitmaken van het snackgedrag van de jeugd. Deze strategie kan stimuleren dat groenten niet alleen tijdens de warme maaltijd gegeten hoeven worden, maar juist heel goed als snack tussendoor kunnen en zo gezonde tussendoortjes vaker worden gekozen door jongeren/ de jeugd.



10.

Fruit telen op het schoolplein

Kinderen en fruit is soms een moeilijke combinatie. Wanneer kinderen en ouders echter dagelijks in een boomgaard zien hoe appels en peren groeien en de kinderen bijvoorbeeld ook kunnen helpen bij het onderhoud en oogsten van het fruit, blijkt fruit opeens een stuk leuker en lekkerder! We hebben het ['Fruit4Schools'](#)-concept ontwikkeld waarbij speelplaatsen worden omgevormd tot boomgaarden en moestuinen. De kinderen worden bij elke fase betrokken, van het planten tot het oogsten. De kinderen eten de producten op (waardoor snacks en schoolmaaltijden gezonder worden), en van het overtollige fruit wordt appelmoes gemaakt, die aan mensen in de buurt wordt verkocht. Het geld dat zo wordt opgehaald, wordt besteed aan groenten en fruit bij plaatselijke groenteboeren, zodat het hele jaar door gezond voedsel kan worden geconsumeerd. De buitenactiviteiten van de scholen zijn volledig geïntegreerd met de lessen in de klas over de groene omgeving van groenten en fruit.



Gepersonaliseerd voedingsadvies voor zwangere vrouwen

Op dit moment zijn de meeste voedingsadviezen nogal algemeen. De WUR heeft als doel om meer gepersonaliseerde advies te kunnen geven, door de ontwikkeling van instrumenten die de inname van voeding slimmer en beter kunnen meten zodat individuele aanbevelingen kunnen worden gedaan. Een voorbeeld hiervan zijn de interviews die zijn gehouden met verloskundigen om effectieve manieren te vinden die de voedselinname van zwangere vrouwen beïnvloeden zodat dit de gezondheid van de baby te goede komt. Er wordt oa. een app ontwikkeld om zowel verloskundigen als zwangere vrouwen hierin te ondersteunen.



De systematische en multidisciplinaire aanpak van de WUR

Om de voedingspatronen van de jeugd te verbeteren, spelen verschillende aspecten in het voedselsysteem een rol. Het individuele kind moet gemotiveerd zijn (vooral relevant voor adolescenten), de capaciteit beschikken (bijvoorbeeld kennis en competenties) en de kansen krijgen om gezonde voedingskeuzes te maken in een wereld vol met verleidingen. De omgeving, bijvoorbeeld ouders, leeftijdgenoten, de beschikbaarheid en het aanbod van diverse soorten voedsel en maatschappelijke

trends, zijn allemaal van grote invloed op de jongeren. Een belangrijke vraag is dan ook op welke manier en hoe een gezonde en ondersteunende voedingsomgeving kan worden gecreëerd waarin gezonde keuzes aantrekkelijk, sociaal aanvaard en gemakkelijk zijn. Omdat het antwoord op deze vraag niet makkelijk is, doen wij binnen WUR veel onderzoek op de raakvlakken van onderzoeksgebieden zoals voeding, gedragswetenschappen, duurzaamheid en milieukunde.

Wilt u meer weten over die onderwerp of hier verder over praten met onze experts?

Neem dan contact op met Gertrude Zeinstra, Scientist Consumer Understanding via gertrude.zeinstra@wur.nl