

# Groente op het kinderdagverblijf



Herhaald proeven van onbekende  
groentesoorten als strategie om  
groenteconsumptie te verhogen



WAGENINGEN  
UNIVERSITY & RESEARCH



*'Mooi om te zien dat je kinderen kunt laten wennen aan verschillende smaken en dat zij groente dus kunnen leren eten'*

*Pedagogisch medewerker*

Nederlandse kinderen eten te weinig groente. Gemiddeld genomen eten 2-3-jarigen 38 gram groente per dag terwijl 50-100 gram aanbevolen wordt. Een belangrijke oorzaak is dat kinderen groente vaak niet lekker vinden. Hoe leer je kinderen gezonde eetgewoonten aan? Er is meer inzicht nodig in het groente-eetgedrag van jonge kinderen om zo nieuwe manieren te vinden om de groenteconsumptie te stimuleren.

## Veggie Time

Iets lekker vinden kun je leren! Vanuit eerder onderzoek is bekend dat een kind een onbekende groente soms wel 10-15x moet proeven, voordat het kind deze leert waarderen. In het onderzoeksproject Veggie Time is onderzocht of dit principe ook werkt met verschillende groenten in de dagelijkse praktijk van een kinderdagverblijf, waarbij er gezamenlijk gegeten wordt.

## Herhaald proeven helpt

De inname van pompoen steeg van circa 20 gram naar 35 gram en bij rettich van circa 10 gram naar 25 gram: een significant positief effect van herhaald proeven. De inname van courgette bleef stabiel rond 20 gram. Herhaald proeven van onbekende groentesoorten als onderdeel van de dagelijkse routine op het kinderdagverblijf helpt om de consumptie van deze groenten te verhogen. Voor bekende of neutraal smakende groenten zijn waarschijnlijk andere innovatieve strategieën nodig om bij te dragen aan een verhoging van de groenteconsumptie. Elke dag een vast groente-eetmoment op het kinderdagverblijf biedt kansen voor de groentesector wat betreft afzet en productinnovatie.



## Deelnemende partners

- Partou kinderopvang
- GroentenFruit Huis
- Van Gelder groente & fruit

## Aanpak

- Groente als snack in de middag.
- Eén groentesoort per dag.
- Per groente twee productvormen.
- Pompoen (zoete smaak): geblancheerd en als crackersmeersel.
- Courgette (neutrale smaak): geblancheerd en als soep.
- Rettich (bittere smaak): rauw en als crackersmeersel.

## Resultaten

- Herhaald proeven verhoogde de inname van pompoen en rettich met ongeveer 15 gram.
- De inname van courgette veranderde niet.

PPS Project TU 1310-086 Meer groente en fruit is goed voor iedereen, Topsector Tuinbouw & Uitgangsmaterialen.

## Informatie

Gertrude Zeinstra  
T 0317 480434  
E [gertrude.zeinstra@wur.nl](mailto:gertrude.zeinstra@wur.nl)

Bornse Weiland 9  
6708 WG Wageningen  
[www.wur.nl/wfbr](http://www.wur.nl/wfbr)