



# Samen aan de slag met groente en fruit op het kinderdagverblijf

## Aanleiding

De eetgewoonten van kinderen in Nederland voldoen vaak niet aan de richtlijnen Goede Voeding. Jonge kinderen zijn een belangrijke doelgroep om gezond eetgedrag aan te leren, want jong geleerd is oud gedaan. Het kinderdagverblijf (=KDV) is een ideale setting om kinderen te stimuleren gezonder te eten, vanwege de educatieve opvoedsetting en de rolmodel-functie van andere kinderen en de pedagogisch medewerkers. Er zijn echter nog weinig praktische methoden beschikbaar voor het KDV om concreet met de kinderen aan de slag te kunnen gaan om het eten van groente en fruit te stimuleren. Vijf KDV's in Wageningen deden mee met dit tweejarige project.

## Doel

Het doel van dit project was om methoden - die het eten van groente en fruit kunnen stimuleren - te verzamelen en de concrete toepassing ervan te testen op het kinderdagverblijf.

## Fase 1A (2020): Interviews

Op elke locatie is er een pedagogisch medewerker (PM-er) geïnterviewd om de huidige situatie rondom het eten van groente en fruit (=G&F) in kaart te brengen. De meeste KDV's hebben twee eetmomenten voor G&F; de portie per eetmoment varieert tussen een half stuks per kind tot twee stuks per kind. G&F wordt in stukjes gesneden en gaat rond op een schaal of elk kind heeft een individueel bakje (dit laatste werd vaker toegepast vanwege de Corona-situatie). Variatie in het aanbod verschilt per KDV, seizoen, budget en soms dag van de week. De standaard fruitsoorten zijn appels, peren en bananen; en voor groente tomaatjes en komkommer. Kinderdagverblijven zien duidelijk een eigen rol t.a.v. het eten van G&F, waarbij dit een gezamenlijke verantwoordelijkheid met de ouders is.

*Dit onderzoek is onafhankelijk uitgevoerd door Wageningen Food & Biobased Research, in opdracht van de Gemeente Wageningen, en is gelieerd aan het PPS-project 'Implementatie van voedingsinterventies in intramurale zorginstellingen en horeca'.*

## Hoofdbevindingen

- *Twee KDV's kozen voor moestuinieren; twee kozen spelenderwijs bezig met G&F; één locatie koos herhaald aanbieden van nieuwe G&F soorten.*
- *De methoden waren leuk en makkelijk uit te voeren en pasten goed in de dagelijkse routine.*
- *Het eetplezier van de kinderen en hun bereidheid tot onbekende soorten proeven nam toe voor groente.*
- *Ouders waren positief over de extra aandacht voor het eten van G&F op het KDV.*
- *20% van de ouders gaf aan dat hun kind thuis meer fruit is gaan eten, meer fruitsoorten wilde proeven en dat zij nieuwe G&F soorten in huis gehaald hebben.*



Methoden die KDV's toepassen om groente en fruit eten te stimuleren:

- Onderdeel dagelijkse routine: vast moment aan tafel, herkenbaar voor de kinderen.
- Pedagogisch medewerkers eten ook mee (goede voorbeeld).
- Blijven aanbieden zonder dwingen.
- Een gezellige sfeer aan tafel.
- Rekening houden met de voorkeuren van de kinderen, zodat zij voldoende kunnen eten en er niks weggegooid hoeft te worden.

## Fase 1B (2020): Vragenlijst

Er is een vragenlijst verspreid onder alle KDV's. Het doel was om inzicht te krijgen in de praktische haalbaarheid en aantrekkelijkheid van veelbelovende methoden vanuit onderzoek. Negen PM-ers beoordeelden elf methoden op aantrekkelijkheid, implementatie, verwachte effectiviteit, in hoeverre ze de methode al inzetten en of ze er meer mee zouden willen doen. Het goede voorbeeld geven scoorde hoog op alle aspecten, maar was een methode die al veel toegepast werd. Belonen en de inzet van digitale middelen werden als minst beoordeeld. Vanuit deze resultaten zijn er vijf methoden uitgekozen voor het vervolgonderzoek:

- Herhaald aanbieden van nieuwe groente- en fruitsoorten
- Koken/bereiden van groente en fruit
- Moestuiniëren
- Spelenderwijs aan de slag met groente en fruit
- Meer of vaker groente en fruit aanbieden

## Fase 2 (2021): Evaluatie van methoden in praktijk

Elke locatie koos zelf een methode uit en heeft deze 10-12 weken ingezet. Het doel hiervan was om te evalueren hoe het inzetten van deze methode in de dagelijkse praktijk ging en welke impact het had op de kinderen. Samen met het onderzoeksteam is er per locatie een concreet plan gemaakt, en elke locatie ontving praktische materialen om de inzet van de methode te ondersteunen. Via vragenlijsten, gesprekken en observaties zijn onderzoeksgegevens verzameld.

De resultaten lieten zien dat de methodes leuk en makkelijk uit te voeren waren, en goed in te passen in de dagelijkse werkzaamheden. Het eetplezier van de kinderen voor groente nam toe, voor fruit bleef het gelijk en de kinderen durfden meer onbekende groentesoorten te proeven. De consumptie van G&F op het KDV veranderde niet. De locaties zijn licht positief over het structureel inzetten van de methodes (3.7 op 5-puntsschaal). Moestuiniëren scoort hierop het hoogst.

Ouders vinden het stimuleren van G&F eten op het KDV belangrijk, zowel qua hoeveelheid als qua variatie in soorten. Ouders hebben deze aandacht liever op het KDV (4.5 op 5-puntsschaal) dan dat zij zelf tips ontvangen voor thuis (3.3;  $p < 0.001$ ). Voor de meeste kinderen had het project geen effect op het eetgedrag thuis. Er was een kleine groep ouders (~20%) die aangaf dat hun kind thuis meer fruit is gaan eten, makkelijker nieuwe fruitsoorten proeft en dat zij nieuwe G&F soorten in huis gehaald hebben.

## Information

Gertrude Zeinstra  
T +31 (0)317 48 04 34  
E gertrude.zeinstra@wur.nl  
www.wur.eu/wfbr

## Tips voor KDV's

- *Handig om 1-2 gedreven PM-ers hoofdverantwoordelijk te maken (duidelijkheid + eigenaarschap)*
- *De methode omzetten naar een concreet actieplan en een goede voorbereiding helpen.*
- *Begin klein, hou enige flexibiliteit en geef niet te snel op.*
- *Meeste methoden het makkelijkst in te zetten vanaf 2 jaar; herhaald aanbieden al bij jongere kinderen.*
- *Nieuwe activiteiten zorgen voor nieuwsgierigheid en enthousiasme bij de kinderen.*
- **Moestuiniëren** kan buiten (moestuin, bakken of kas) en binnen (kweekbakken). Dagelijks inzetbaar: kijken, water geven, oogsten, ook lezen en zingen. Zorg voor variatie in soorten.
- **Spelenderwijs** kan gelinkt worden aan (maandelijks) thema. Dagelijks inzetbaar via spelletjes, liedjes, groentewinkel, knutselen, leesboekjes en restaurantje spelen.
- **Herhaald aanbieden** kan via wekelijks een andere soort of een aantal weken dezelfde nieuwe soort(en). Dagelijks kleine hoeveelheden aanbieden vóór het reguliere G&F. Praat over de onbekende soort en proef als PM-er zelf ook.

