

Eten van groente en fruit stimuleren bij jonge kinderen via kinderdagverblijven

Groente en fruit eten is lekker en gezond. Maar veel kinderen in Nederland eten onvoldoende groente en fruit. Voor eetgewoonten geldt “Jong geleerd is oud gedaan”. Daarom zijn jonge kinderen een belangrijke doelgroep voor het aanleren van gezonde eetgewoonten. Het kinderdagverblijf (KDV) is een ideale plek om het eten van groente en fruit bij jonge kinderen te stimuleren. KDV's bereiken veel jonge kinderen en vervullen een voorbeeldfunctie voor kinderen en hun ouders. Het Louis Bolk Instituut en Wageningen Food & Biobased Research hebben onderzoek gedaan naar hoe kinderdagverblijven praktisch aan de slag kunnen met het stimuleren van groente en fruit eten bij de kinderen.

Het onderzoek en de kinderdagverblijven

Wat hield het onderzoek in?

1. Vanuit onderzoek en praktijk is een overzicht gemaakt van veelbelovende methoden voor het stimuleren van de groente- en fruitconsumptie bij jonge kinderen. In overleg met praktijkpartners zijn vijf methoden uitgekozen voor het vervolg.
2. 13 locaties van verschillende KDV-organisaties in heel Nederland hebben één van de vijf methoden uitgekozen en deze 10-12 weken ingezet van maart tot en met juni 2021.

Uit welke methoden kon er gekozen worden?

Moestuineren (4 locaties): Binnen óf buiten een moestuin onderhouden: zaaien, water geven en oogsten.

Koken/bereiden van groente en fruit (2 locaties):

De kinderen laten helpen met het schillen en snijden van groente en fruit, gerechtjes maken, bakken, koken of versieren.

Herhaald aanbieden van onbekende soorten (3 locaties):

Dagelijks een groente- en/of fruitsoort aanbieden die de meeste kinderen nog niet kennen.

Spelenderwijs met groente en fruit bezig zijn (4 locaties):

Met groente en fruit bezig zijn met behulp van spelletjes, boekjes, liedjes, knutselen, speelgoed of een groentewinkel in de speelhoek.

Vaker/meer groente en fruit aanbieden (niet gekozen):

Grotere porties, bij meerdere eetmomenten of als eerste aanbieden.

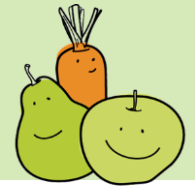
Wat en bij wie is er gemeten?

Voor, tijdens en na het inzetten van de methode zijn er metingen uitgevoerd:

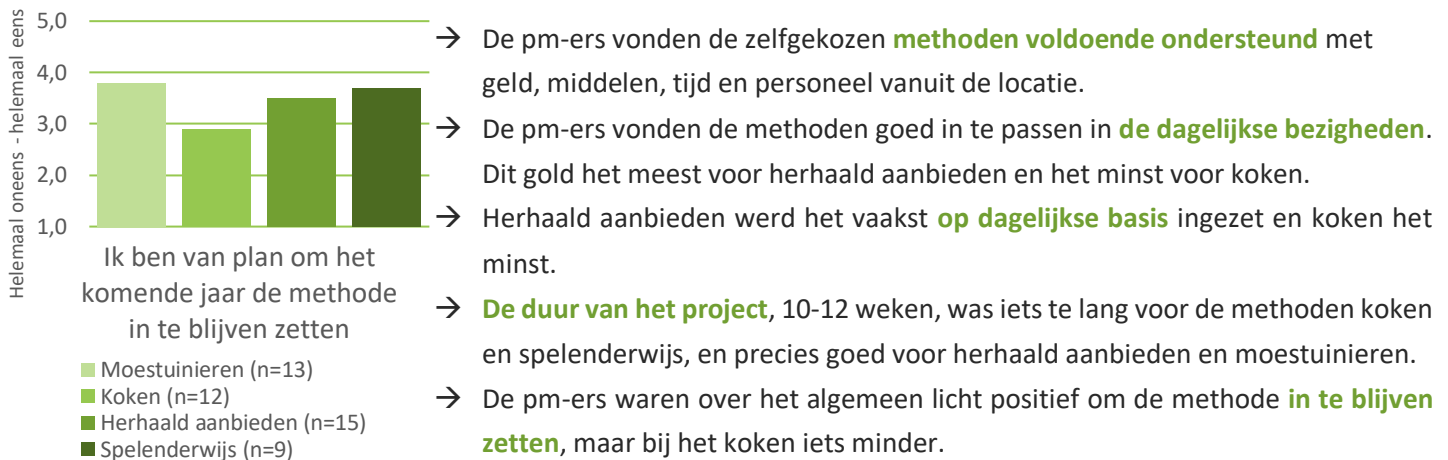
- Een start- en eindgesprek met de locatiemanagers en tussentijdse contactmomenten per locatie.
- Per methode een observatiemoment.
- Een start- en eindvragenlijst bij de pedagogisch medewerkers (pm-ers).
 - Startvragenlijst ingevuld door 98 pm-ers.
 - Eindvragenlijst ingevuld door 49 pm-ers.
- Een eindvragenlijst bij de ouders van de kinderen op de deelnemende locaties.
 - Ingevuld door 158 ouders.

Wat vonden de kinderdagverblijven?

De pm-ers gaven gemiddeld een 7,7 als cijfer voor hun motivatie om de methode in te gaan zetten. Vooraf had 58% van de pm-ers het idee dat de kinderen al genoeg fruit aten en slechts 18% dacht dat de kinderen genoeg groente aten op het kinderdagverblijf.

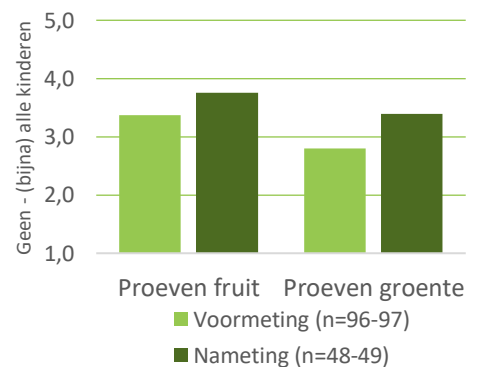


Het inzetten van de methoden



De impact

- Het aantal kinderen dat onbekende soorten groente en fruit **durfde te proeven** was na het inzetten van de methoden hoger dan ervoor.
- Het **eetplezier** van de kinderen bleef gelijk voor het eten van fruit, maar het eetplezier voor groente werd hoger gescoord dan ervoor. Dit gold vooral voor moestuinieren en herhaald aanbieden.
- De **hoeveelheid** groente en fruit die de kinderen aten, bleef volgens de pm-ers gelijk.



Wil je zelf aan de slag met groente en fruit?

Een aantal tips vanuit de KDV's om het stimuleren van groente en fruit tot een succes te maken:

- ✓ **Gewoon doen!**
- ✓ **Stel 1 of 2 pm-ers verantwoordelijk voor de voorbereidingen en de uitvoering.** Informeer wie er gedreven is om met dit thema aan de slag te gaan, energie in het project te stoppen, draagvlak te creëren onder de collega's en de interne communicatie voor zijn of haar rekening te nemen.
- ✓ **Een goede voorbereiding is het halve werk.** Stel een concreet actieplan op hoe en op welke momenten je de methode in gaat zetten in de praktijk: wat heb je nodig, van wie en wanneer? Zorg er voor dat je alles in huis hebt en maak een rooster voor het gebruiken van faciliteiten.
- ✓ **Loop niet te hard van stapel.** Begin met kleine stapjes en bouw het dan stap-voor-stap verder uit.
- ✓ **Houd rekening met de kinderen.** Noteer wie er al aan de beurt is geweest, zodat iedereen aan bod komt. Stimuleer alle kinderen, maar forceer niet als een kind geen zin heeft om mee te doen.
- ✓ **Combineer de verschillende methoden met elkaar.** Bietjes zijn bijvoorbeeld leuk om in de moestuin te telen, lekker om mee te koken en je kunt ze ook gebruiken om mee te stempelen. Trek wel een schort aan om vlekken te voorkomen.

Moestuinieren

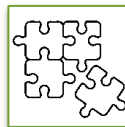
- ✓ Maak vooraf een zaai- en oogstplanning, zodat er altijd iets te doen is. Neem meer dan tien weken de tijd voor de moestuin.
- ✓ Maak samen met de kinderen plantenstokjes vóórdat je gaat zaaien zodat je straks nog weet wat waar staat.
- ✓ Haal de moestuin naar binnen:
 - Wist je al dat er losse kweekbakken te koop zijn?
 - Vul een ziplock-zakje met een aantal natte watjes met daartussen een paar bonen en plak deze op het raam.
- ✓ Ga je buiten aan de slag? Gebruik een moestuinbak op pootjes:
 - Minder last van slakken.
 - De kinderen kunnen er beter bij.
 - De moestuin wordt niet vertrapt.
- ✓ Kinderen vinden het leuk om water te geven, maar pas op: te veel water vergroot de kans op schimmel.



- Maak een wrap, groentequiche of vul pasteitjes.

Herhaald aanbieden

- ✓ Bied de onbekende soorten aan vóór het reguliere groente en fruit.
- ✓ Bied een aantal weken dezelfde nieuwe soort(en) aan **of** wissel na een week en herhaal deze soorten na een paar weken.
- ✓ Varieer in de manier hoe je het aanbiedt:
 - Stukjes, schijfjes, reepjes, partjes of als losse blaadjes.
 - Gedroogd, vers of uit de vriezer.
 - Rauw, gepureerd, gekookt of gebakken.
- ✓ Geef zelf het goede voorbeeld: proef samen met de kinderen.
- ✓ Praat over de onbekende soorten:
 - Sommige soorten lijken op elkaar. Wat is het verschil tussen een ...
 - ... courgette en komkommer?
 - ... appel en mango?
 - ... nectarine en perzik?



Spelenderwijs

- ✓ Combineer de activiteiten met (maandelijkse) thema's binnen het KDV.
- ✓ Begin op tijd met het verzamelen van de spullen die je nodig hebt.
- ✓ Ga knutselen:
 - Maak appelboompjes.
 - Laat de kinderen een kartonnen bordje met stickers of plaatjes van groente en fruit beplakken.
- ✓ Maak een koppeling met taal en oefen samen de namen van groente- en fruitsoorten. Het kan ook met gebarentaal.
- ✓ Ga zingen en dansen op het 'fruitlied' of de 'fruitsalade'.
- ✓ Richt een winkeltje of eethoek in.
- ✓ Speel een restaurant na en organiseer een proeverij.