



Cijfers CBS

Aantal jongeren met overgewicht gestegen: 'Leer ze van jongs af aan groenten eten'

23 april 2021 11:39

Aangepast: 23 april 2021 12:47



Ingrid Keller-Cayet, oprichter van kindervoedingsmerk Madaga

Het aantal jongeren met overgewicht is gestegen, blijkt uit cijfers die het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) vandaag bekendmaakte. In de strijd tegen overgewicht benadrukken deskundigen steeds maar weer hoe belangrijk het is dat kinderen van jongs af aan leren om gezond te eten. Maar hoe leer je kinderen om van groenten te houden?

Uit de cijfers het CBS blijkt dat 18 procent van de jongeren tussen de 4 en 25 jaar in 2019-2020 kampte met overgewicht. In de periode tussen 2015 en 2018 was dit nog 16 procent.

In de leeftijdscategorie 18 t/m 25 jaar ligt het percentage nog hoger. Hiervan kampt een kwart met overgewicht, blijkt uit het nieuwe rapport.

Zintuigelijke beleving

Daar moet iets aan gedaan worden, vindt Ingrid Keller-Cayet, oprichter van het kindervoedingsmerk Madaga. In haar ogen is het erg belangrijk om kinderen van jongs af aan kennis te laten maken met groente en fruit. "Ik ben opgegroeid in Frankrijk. Als kind haalde ik enorm veel plezier uit het plukken van fruit en groenten uit het moestuintje van mijn oma, waar we vervolgens gerechten van maakten", vertelt ze aan EditieNL.



Lees ook:

Gezond eten goedkoper? 'Verlaag btw op groenten en fruit'

Zo leerde ze spelenderwijs alle groenten kennen. "Toen ik zelf moeder werd, wilde ik dat mijn kinderen dat ook op deze manier konden ontdekken. Maar wat ik vond in de supermarkt aan kindervoeding voldeed niet aan die zintuigelijke beleving." Om deze reden besloot ze zelf aan de slag te gaan en richtte ze haar bedrijf Madaga op.



Met de Smaaksafaribox maken kinderen kennis met groente

Het bedrijf kookt verse en gezonde maaltijden voor de kinderopvang met een overvloed aan groenten. "Daarnaast hebben we de Smaaksafaribox ontwikkeld. Dat is een soort van prentenboekdoos en het vertelt een verhaal waarin je de kinderen mee kunt nemen op groente-avontuur. Met activiteiten als (voor)lezen, blind proeven, spelletjes en knutselen."

Gezond leren eten

Hiermee wordt de smaakontwikkeling van de kinderen gestimuleerd, en dat is erg belangrijk volgens Keller-Cayet. "Want van nature hebben alle kinderen een voorkeur voor vet en zoet eten. En groenten hebben die smaken niet, dat moet echt aangeleerd worden."

Dit zouden ouders kunnen doen door hun kinderen gezond eten te laten associëren met positieve en leuke dingen. "Bijvoorbeeld een koning die een wortel eet in een verhaal, dan zullen ze die wortel ook eerder willen proeven." Ook herhaling is erg belangrijk. "Zij moeten die groente wel tien tot zestien keer herhaaldelijk proeven zodat ze aan die smaak gaan wennen en die gaan waarderen. Want: gezonde gewoontes komen niet van nature."



Lees ook:

Snackbar sluiten tegen overgewicht? 'Vette rotzooi kunnen ze ook thuis bakken'

Daar is Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de VU Amsterdam, het volledig mee eens. "Dat mensen een voorkeur hebben voor zoet en vet eten zie je al bij baby's, die houden absoluut niet van zuur en bitter", vertelt hij aan EditieNL. "Pas op het moment dat kinderen groenten herhaaldelijk eten, gaan ze die op een bepaald moment waarderen en leren ze deze lekker te vinden."

Herhaling

Toch zal die voorkeur voor zoet en vet niet weggaan. "Ook als we wel van jongs af aan geleerd hebben om groenten te eten. Vooral als je wat ouder bent en zelf naar de supermarkt kan gaan in de pauze." Maar jongeren verbieden om zoet en vet te eten is ook niet de oplossing. "Leer het ze met mate te eten."

Ook is het volgens Seidell belangrijk om gezond eten in elke levensfase opnieuw te stimuleren. "Op de middelbare school, op de sportclub maar ook vooral thuis. Ouders hebben hierin een belangrijke rol. Dus door kinderen al op jonge leeftijd groenten te leren eten, kun je obesitas niet helemaal voorkomen. Dat is een veel complexer probleem, maar het is wel een belangrijk onderdeel daarvan."



Volg ons

Contact

Adverteren

Klachten

App

Nieuwsbrief