

Succesvol groente aanbieden aan verstandelijk beperkte kinderen

Voldoende groente eten is een belangrijk onderdeel van een gezond opgroeien. De groenteconsumptie van Nederlandse kinderen (9-13 jaar) is met 87 gram ver onder de aanbevolen 150-200 gram. Ook bij zorginstellingen blijft dit een uitdaging. Het Louis Bolk Instituut, Wageningen Economic Research en 's Heeren Loo hebben samen groenteconsumptie verhoogd door tussendoortjes te vervangen door snack groente en soep bij kinderen met een verstandelijke beperking in Julianadorp.

Groentesoep en snackgroente

De kinderen in vier woningen van 's Heeren Loo in Julianadorp (8-22 jaar oud) ontvingen een maand lang elke dag een kom groentesoep en snackgroenten. De groentesoep, zoals pompoensoep en doperwtensoep, werd door het personeel zelf vers gemaakt en aan kinderen aangeboden rond 16:00 uur (na schooltijd) in plaats van andere tussendoortjes zoals ontbijtkoek. De snackgroenten, zoals snoeptomaatjes, gesneden komkommer en worteltjes, werden aangeboden in de avond. Eventueel met een (zelfgemaakte) dip erbij, zoals humus en crème fraîche gemengd met een beetje chilisaus. Dit was ter vervanging van de normale tussendoortjes die geen groente bevatten. Gemiddeld werd er de helft of meer gegeten van de aangeboden porties.

Waardering soep van het zorgpersoneel

Twaalf verzorgers hebben een vragenlijst ingevuld hoe zij het aanbieden van hun zelfgemaakte groentesoep in de middag ervaren. Ze waren over het algemeen positief over het aanbieden van de soep. Er werd wel aangegeven dat de soep soms te



Zelf gemaakte soep werd als 4 uurtje aangeboden en snackgroente met dip als snack in de avond

dicht op de avondmaaltijd werd aangeboden en kinderen daardoor misschien minder aten. Het maken van soep kostte volgens sommigen tijd die niet aan de kinderen werd besteed, terwijl anderen het leuk vonden om de soep samen met de kinderen te maken. Verder werd er aangegeven dat er behoefte was aan meer variatie, bijvoorbeeld de mogelijkheid om gezonde wraps, smoothies of fruit aan te bieden.

Soep als 4 uurtje

Van het zorgpersoneel vond:

- 67% het leuk om te doen
- 100% het lekker voor de kinderen
- 83% het gezond voor de kinderen
- 25% het moeilijk om te doen
- 25% het veel tijd kosten
- 0% het duur
- 50% het iets om mee door te gaan

Snackgroente in de avond:

Van het zorgpersoneel vond

- 92% het leuk om te doen
- 100% het lekker voor de kinderen
- 92% het gezond voor de kinderen
- 100% het makkelijk om te doen
- 8% het veel tijd kosten
- 42% het best wel duur
- 75% het iets om mee door te gaan

Waardering snackgroente van het zorgpersoneel

De snackgroente werd door het zorgpersoneel beter ontvangen dan de soep, vooral vanwege het gemak in het serveren. Het werd ingezet als een gezond alternatief voor snoep tijdens het TV kijken. Meer variatie was wel wenselijk. Sommige verzorgers hadden het idee dat het met dip beter werd gegeten dan zonder.

Waardering kinderen soep en snackgroente

De kinderen waren over het algemeen positief over de groentesoep en de snackgroenten. Van de 17 kinderen die een vragenlijst hebben ingevuld had die dag 77% van de kinderen van de soep gegeten en 88% van de aangeboden snackgroenten.

Van de kinderen vond:

- 77% de soep en 80% de snackgroenten lekker
- 46% de soep en 67% de snackgroenten vullend
- 85% de soep en 93% de snackgroenten gezond
- 50% de soep en 69% de snackgroenten voor herhaling vatbaar

Het werkt!

Het aanbieden van de groentesoep en snackgroentes binnen deze locaties van 's Heeren Loo is door zowel de kinderen als het personeel goed ontvangen. De kinderen bleken verrassend weinig moeite te hebben met de vervanging van snoepgoed met de groenteopties. Het aanbieden van snackgroenten bleek eenvoudiger in te passen voor het personeel dan de groentesoep en ook vonden de kinderen snackgroenten lekkerder. De groentesoep en de snackgroenten lijken dus goede opties om een alternatief te bieden voor minder gezonde tussendoortjes en de groenteconsumptie van de kinderen te verhogen.

Contact gegevens

Dr. ir. Marieke Battjes-Fries, Onderzoeker Voeding en Gezondheid, m.battjes@louisbolk.nl