

Ik wil spinazie!

Voeding Groenten zijn gezond. Maar voor baby's smaken ze raar. Hoe kun je ze eraan laten wennen? De nieuwe benadering: begin met één groente. En volhouden.

Door **Wim Köhler**

Hoe krijg je kinderen zover dat ze groenten eten? Kleine groenteweigeraars zijn een groot probleem voor veel ouders. Al heel lang. Nu veel kinderen te dik worden, is er veel belangstelling voor, want groente-eten helpt tegen dik worden.

In groenten zitten veel vezels en weinig calorieën. En ze leveren mineralen, vitaminen en andere gezonde micronutriënten. Wie zijn buik vol eet met groenten, eet niet snel calorierijk zoet, vet en te veel eiwit.

De wetenschap weet inmiddels ongeveer wanneer en hoe een kind aan de smaak en textuur van groenten went. Programma's om schoolgaande kinderen op school meer groente te laten eten zijn bij elkaar genomen mislukt. In de baarmoeder lukt het wennen aan groente beter - daarover straks meer. Baby's aller-eerste hapjes vast voedsel, na een moedermelkdiet van een paar maanden, zijn waarschijnlijk beslissende momenten. Daarna is het een kwestie van volhouden en het goede voorbeeld geven.

Om groente lekker te gaan vinden moet een kind aan de aparte smaken ervan wennen. De nieuwe aanpak is daarom om een baby, als hij zijn eerste belangstelling toont voor iets anders dan borstvoeding, pure groentepuree te laten proeven. Geen fruit! En dat twee tot vier weken volhouden, met afwisselend een vijftal verschillende groenten. Daarna pas fruit. Doperwtjes, worteltjes, bloemkool, broccoli, sperziebonen, spinazie, andijvie, bruine bonen. Het gaat om proeven. De baby leeft en groeit dan nog van de melk. Liefst borstvoeding, want baby's die borstvoeding kregen accepteren later beter andere smaken.

Het wetenschappelijk bewijs voor die aanpak is nog niet waterdicht. Maar in het onderzoekscentrum van Danone Nutricia op de Utrechtse Uithof staan de nieuwe potjes Olvarit die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten gevuld zijn op tafel. Sinds kort zijn ze ook te koop.

Olvarit doperwtjes. Nieuw. Voor baby's vanaf 4 maanden oud. Leanne Olivier wijst het potje aan en zegt: „Dat is echt mijn favoriet.” Ik draai het open en proef. Onvervalste doperwtensmaak! Ik denk meteen aan de soepen en sauzen waar ik wel eens een blikje doperwtjes in verwerk. In die blikjes zit zout, soms zelfs suiker. Zo'n pure puree is dan veel handiger, zeg ik. Olivier: „Absoluut. Je kunt dit heel goed in de eigen keuken gebruiken.”

Olivier leidt bij Danone Nutricia Research het team dat voeding voor kinderen in hun eerste duizend dagen onderzoekt en ontwerpt. En hun eetgedrag bestudeert. Op basis daarvan zijn alle 80 potjes Olvarit kritisch bekeken en zondig aangepast. Toegevoegd zout, suiker en andere smaakversterkers zijn eruit. Maar de purees van één groente met verder alleen water voor baby's vanaf vier maanden zijn de grootste vernieuwing. Nooit was het makkelijker om babyvoeding uit een potje na te maken.

Wat was er niet zo perfect aan de oude Olvarit, op de markt sinds 1946?

GEWILDE BABYGROENTEN

Sperzieboon favoriet



Volgens Nutricia is **de sperzieboon de favoriete groente voor Nederlandse baby's**. Wortel en doperwt staan op twee en drie. Het zijn natuurlijk niet direct de voorkeuren van Nederlandse baby's, maar die van hun ouders. In vergelijking met andere Europese landen is ook bloemkool in Nederland gewild. **In België geven ouders hun baby's het liefst worteltjes**, als het eten uit een babyvoedingpotje moet komen. De sperzieboon staat daar op twee.

„De inzichten zijn veranderd”, zegt Olivier. „Traditioneel dachten we dat zeven verschillende groenten, gemengd in een potje fantastisch moest zijn. Dan kreeg de baby van al het goede uit iedere groente wat binnen en kon hij wennen aan al die smaken. Zo deed Olvarit het en andere fabrikanten deden het net zo.” En verder waren fruithapjes heilig.

Dat fruit kan wachten. Om te wennen aan groente lijkt het beter om de eerste weken alleen lepeltjes groentepuree te geven, laat het onderzoek van de laatste jaren zien. En pas daarna voor het eerst een hapje gepureerd fruit. Waarom niet eerder?

„Fruit is zoet. Zoet willen we al - we zijn geboren met een voorkeur voor zoet voedsel”, zegt Olivier. „Moedermelk is behoorlijk zoet. Als je dan voor de smaakontwikkeling zoete, of juist hele flauwe bijvoeding geeft, dan bevestig je die voorkeur voor zoet. Om van groenten te houden moet je leren om bittere en zure smaken te waarderen. Daarom: begin met groente. Met één groente. En een dag later een andere.” Veel baby's trekken een vies gezicht als ze hun eerste lepeltjes groentepuree krijgen. Uiteindelijk zit die puree overal, maar niet in de babymaag.

Olivier: „Ouders schrikken daar van. Ze denken: die groente vindt hij niet lekker. Ze stoppen ermee. En geven een zoet hapje. Dat accepteren kinderen met een vrolijk gezicht. Maar een baby die een vies gezicht trekt, ervaart iets nieuws. Het betekent niet perse dat hij iets niet lekker vindt.”

Eerste vaste voeding

Waar heeft Nutricia die wijsheid vandaan? Waar is het onderzoek dat laat zien dat baby's van vier maanden die een paar weken groente als eerste vaste voeding krijgen als kind, puber en volwassene graag groente eten?

Wageningse onderzoekers lieten baby's van 4 tot 6 maanden die nog nooit groente of fruit hadden geproefd 18 dagen groentepuree proeven, of 18 dagen fruitpuree. Er deden ruim 100 moeders en baby's mee. 50 kinderen kregen afwisselend appel, pruim, banaan of peer. De anderen kregen artisjok, doperwtjes, bloemkool of broccoli. Direct daarna accepteerden de groentebaby's meer groente dan de fruitbaby's. Dat korte-termijneffect was wel eerder aangetoond. Maar de vraag is natuurlijk of die aanpak de hele kindertijd en liefst het hele leven beklijft. Het antwoord daarop heeft de wetenschap nog niet.

Om te beginnen: hoe is het na een jaar? En na twee jaar? Moeders en kinderen die aan het Wageningse onderzoek mee deden kwamen na één en twee jaar nog eens terug. Rond die tijd schreven de moeders ook een paar dagen op wat hun peuters aten.

Na een jaar aten de groente-eters thuis ruim een derde meer groente dan de fruiteters. Maar toen de proefbaby's peuters van twee waren, was het verschil verdwenen (Appetite, oktober 2014). En in het eetlaboratorium waar de moeders hun kinderen doperwtten- of appelpuree lieten eten was er al na één jaar geen verschil tussen beide groepen kinderen in wat ze wilden eten.

Maar: de deelnemende kinderen hebben, vertelden de moeders, na dat eerste experiment eigenlijk maar weinig groente gekregen, schrijven de onderzoekers in hun discussie-paragraaf. Het waren echte appelmoeseters geworden. Die eerste hapjes groente zijn dus noodzakelijk, concluderen de Wageningers, maar niet genoeg. Daarna moeten ouders groente blijven aanbieden. Verdere follow-up ontbreekt, maar andere onderzoekers hebben wel aangetoond dat als kinderen van 2 en 3 jaar groente eten, ze dat dan wel hun hele kindertijd willen doen. „Het is waar, de onderzoeken waarbij kinderen langer worden gevolgd moeten voor het groente-eten nog gebeuren”,

zegt Olivier. „De financiering daarvan is moeilijk.”

Goed langetermijnonderzoek begint al als de aanstaande moeder zwanger is. Want wennen aan de groentesmaak begint in de baarmoeder. Om dat te bewijzen dronken Amerikaanse vrouwen aan het eind van hun zwangerschap, of in de eerste twee maanden na de geboorte van hun kind, drie weken lang, vier dagen per week, dagelijks twee bekertjes wortelsap (300 ml). Ter vergelijking waren er vrouwen die dezelfde hoeveelheid water dronken. Toen hun baby's hun eerste groentehapjes kregen vonden kinderen van wortelsapmoeders worteltjes duidelijker lekkerder dan de kinderen van de



Een nieuwe textuur, een nieuwe smaak. En het valt waarschijnlijk tegen

Leanne Olivier, researchleider babyvoeding bij Nutricia

moeders die water dronken (*Pediatrics*, juni 2001).

Olivier: „Dat is niet verwonderlijk. Smaak- en geurstoffen uit de voeding die de zwangere vrouw eet komen via de placenta in het vruchtwater terecht. We weten dat in een foetus van acht weken de smaakpapillen al verbonden zijn met neuronen in de hersenen. Een foetus slikt vanaf 20 weken en krijgt dan vruchtwater binnen. Het is te verwachten dat ze dan ook al iets proeven.” Na de geboorte gaat de blootstelling aan wat moeder eet onverminderd door, als de baby borstvoeding krijgt.

„Baby's hebben driemaal zoveel smaakpapillen als volwassenen”, zegt

Tijd voor 'n dagelijks groentemoment

Bijna alle kinderdagverblijven hebben 's morgens een *fruitmoment*. Veel hebben 's middags op tussendoortjestijd een *koekmoment*. Maar groenten? Die zijn er zeldzaam.

Albertine van Wolfswinkel van Nutricia: „Het Platform Gezonde Voeding 0- tot 4-jarigen, waar ook kindervoedingfabrikanten lid van zijn, wil dat nu veranderen. Er was al het voorbeeldproject Smakelijke Moestuinen. Dat wil een **groentemoment om 3 of 4 uur** 's middags introduceren. Daarmee creëer je een sociale omgeving waarin groente eten normaal wordt. Kinderen zien andere kinderen dan groente eten. En ook de leidsters doen mee. Het is wat de nieuwe schijf van vijf ook volwassenen aanraadt: spreidt de groenteconsumptie over de dag.”

Kinderen horen 50 tot 100 gram groente per dag te eten, **40 procent haalt de ondergrens van 50 gram niet**, blijkt uit onderzoek bij kinderen van 1 tot 4 jaar die naar een kinderdagverblijf gaan. Het was onderzoek in opdracht van Nutricia.

En wat gebeurt er met de zoete toetjes?

Nutricia heeft ook het laatste beetje toegevoegde zout, de suiker en andere smaakversterkers uit de potjes Olvarit-babyvoeding gehaald. Nutricia is onderdeel van zuivelgigant Danone. Gaat Danone nu ook zijn toetjes aanpassen? Die zijn over het algemeen **beestachtig zoet**.

„Als het doorzet wat wij nu aan Olvarit veranderen”, reageert babyvoeding-researchleider Leanne Olivier van Nutricia, „dan is de zoetperceptie over een aantal jaren niet meer wat hij nu is.” Misschien komt dus ooit de tijd dat op spinazie groot geworden kinderen te zoete toetjes afwijzen.

„Ik heb het nagevraagd”, mailt Albertine van Wolfswinkel, communicatiedirecteur *Early Life Nutrition* van Nutricia-Benelux. **„De zuiveldivisie werkt aan een suikerverminderingprogramma.”** De kindertoetjes gaan naar 13 gram suiker per 100 gram - iets meer dan in Cola zit.

Olivier. De vraag is of die al werken als bij volwassenen, want baby's hebben ook meer zenuwverbindingen en hersencellen dan volwassenen. En daar is nog weinig van te merken. Olivier: „Wat we in elk geval weten is dat die smaakpapillen regenereren. Dat kan betekenen dat ze worden gebruikt.” Een smaakpapiel bestaat 10 tot 14 dagen.

Hoe het mechanisme ook is, duidelijk is dat het wennen aan groentesmaken vroeg kan beginnen. Dat fruit eten geen voorbereiding op groente eten is. Proeven is weliswaar voldoende om aan de smaak van een groente te wennen, maar eenmaal gewend moet een kind die groente regelmatig opnieuw krijgen. En wil een baby een groente niet, biedt die in de eerste levensmaanden regelmatig - zeker tien keer - aan. Dat heeft bewezen effect. Olivier: „Er zijn altijd kinderen die duidelijk laten merken 'hoe vaak je me die groente ook geeft, ik vind het niet lekker'. De meeste mensen vinden wel iets echt niet lekker. Als ouder ben je er zekerder van als je het tien keer hebt geprobeerd.”

Baby's beginnen aan de overgang van melk naar vast voedsel als ze tussen de 4 en 6 maanden oud zijn. Die overgang duurt vaak wel tot na de tweede verjaardag. Het Engels heeft er een woord voor: *weaning*. Het duikt steeds vaker in het Nederlands op en betekent waarschijnlijk het definitieve eind van het al in onbruik geraakte Nederlandse woord *spenen*.

Flauwsmakende rijstpap

De adviezen uit het onderzoek van het laatste decennium zijn nog niet overal doorgedrongen. Het Voedingscentrum, het Nederlandse geweten voor gezonde voeding, raadt voor de eerste oefenhapjes nog groente én fruit aan: „Geef bijvoorbeeld een lepeltje geprakte groente of geprakt fruit. (...) Geef in het begin het liefst eten met een zachte smaak, dan is het verschil met de zoete smaak van borst- of flesvoeding niet zo groot.”

In de nieuwe aanpak mag dat verschil met de melksmaak er best zijn. Olivier: „Heel lang was het gebruikelijk om hele flauwsmakende graan- of rijstpap te geven als eerste vaste voedsel. Dat is een behoorlijk saai smaakervaring.”

Saaier nog dan wat bijvoorbeeld een potje Olvarit spinazie met aardappelen voor iets oudere baby's biedt. Ook dat wordt geproefd in het onderzoekscentrum op de Uithof. Heel flauw, maar in de 'afdronk' blijft er achter in de keel toch een heel rijke spinaziesmaak hangen.

Een puree van één groente kan voor een baby onverwacht aankomen. Olivier: „Dat eerste hapje zal voor een kind een opwindend moment zijn. Het heeft tot dan alleen melk gehad. En dan is er op eens iets anders.” Waar we ons achteraf niets van herinneren.

„Ja, jammer. Maar een baby is er op dat moment wel aan toe. Hij ziet andere mensen andere dingen eten. Dat is heel interessant. Het is nieuw, een nieuwe textuur, een nieuwe smaak, een nieuwe ervaring. En het valt waarschijnlijk tegen.”

Voor het leren van gezond eten, zegt Olivier, zijn de eerste proefhapjes het begin. „Aanleren van gezond eten is een combinatie van drie dingen. Het gaat erom wát kinderen eten. Wanneer ze het eten en hōe ze het eten. Hoe, dat gaat over de sociale omgeving, relaxed, met aanmoediging. De ouders houden in de gaten of een kind genoeg heeft. En het is belangrijk dat het kind niet apart eet, maar met anderen. Dat het ziet wat anderen eten. Ja, de ouders zouden dan ook groente moeten eten.”