

Groenten zijn lékker

Het eerste groentehapje van mijn zoon ging er grif in. Biologische worteltjes, door zijn moeder liefdevol gekookt en gepureerd.

Ik was apetrots. Tot aan zijn tweede verjaardag at hij glunderend alles op wat ik hem voorzette, van asperges tot zuurkool. Hij was een fantastische eter. Totdat hij dat niet meer was. Van zijn tweede tot zijn vierde weigerde mijn modelkind elk vorm van groente. Wat ik ook probeerde om hem te overtuigen – “Hoe moet je anders een grote jongen worden?” – dat mondje bleef op slot.

Ik moest eraan terugdenken toen ik onlangs de resultaten van de Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor 2014 – 2016 bekeek. Daaruit blijkt dat bijna 6 van de 10 kinderen van 1 tot 12 jaar onvoldoende groente eten. Dat zijn op zichzelf natuurlijk cijfers waarvan u en ik niet enorm opkijken. Ondanks aanhoudende campagnes eten we allemaal, kind én volwassene, nog steeds minder groenten dan goed voor ons zou zijn. Maar wat ik wel opvallend vond aan het onderzoek: jonge kinderen, van 1 tot 4 jaar, blijken vaker voldoende groente te eten dan oudere kinderen. Ergens in zo'n jong leventje zit blijkbaar een omslagpunt, van groente-eter naar groentehater, of op z'n minst groente-wantrouwer. Mijn zoon was geen uitzondering.

In een onderzoek onder kinderen van 3 tot 5 jaar aan de universiteit van Chicago is aangetoond dat

JANNEKE VREUGDENHIL



wanneer ouders groenten aanprijzen, bijvoorbeeld door te zeggen dat je er sterker van wordt, kinderen er minder van eten. Volgens de onderzoekers komt dit omdat kinderen niet geloven dat voeding twee doelen kan dienen: iets kan niet gezond voor je zijn en ook nog lekker. Dat is helemaal niet zo onlogisch gedacht van die ukkies, toch? Ik ken in elk geval heel wat volwassenen die nog steeds zo redeneren. Wordt het daarom geen tijd om het woord gezond eens wat minder te benadrukken als het over groente gaat? Zouden we niet meer mensen, grote én kleine, over de streep kunnen trekken met het argument lekker?

Ik weet nog goed hoe ikzelf op een dag, de wanhoop nabij, besloot om de strijd met mijn kleuter een tijdje te staken. Ik zette weliswaar nog elke dag groente op tafel, maar drong er op geen enkele manier op aan dat hij het zou eten. Wat hij dus ook niet deed, die goochermerd. Intussen maakte ik die groente wel zo lekker mogelijk klaar en zag hij zijn ouders ervan genieten. En op een dag, een paar weken later, wilde hij zomaar spontaan iets van 'dat groene' proberen. Niet veel later at hij vrijwillig een halve komkommer. En toen hij zelfs de doperwtjes niet meer uit zijn pasta viste, wist ik dat het allemaal goed zou komen.

Janneke Vreugdenhil is culinair journalist en kookboeken-auteur. Ze schrijft onder andere een wekelijkse kookcolumn voor NRC Handelsblad. In november verscheen haar meest recente boek 'Altijd feest'.