

GROENTE ALS INGREDIËNT

BLZ 1.

Update

september, 2017

Belangrijkste
conclusies:

Jongeren eten te
weinig groente

Groenteproducten
moeten vooral
lekker zijn

Groente eten?
Nu vooral bij de
avondmaaltijd

Kansen voor
groente buiten de
warme maaltijd

INLEIDING

Recent is de aanbeveling voor groente verhoogd naar minimaal 250 gram per dag, omdat uit onderzoek is gebleken dat het eten van groente samenhangt met een lager risico op chronische ziekten. Het eten van voldoende groente bevordert hiermee de gezondheid. Maar weinig jongeren in de leeftijd van 12-20 jaar, halen deze aanbeveling.

Om hier verandering in te brengen, is inzicht in de doelgroep nodig en moeten de juiste producten, voor de juiste doelgroep op

het juiste moment ontwikkeld en onderzocht worden.

Het project Groente als Ingredient is een samenwerkingsproject tussen Wageningen Food & Biobased Research en HAS Hogeschool, waar we samen met bedrijven en overheidsinstellingen de strijd aan gaan om de groenteconsumptie onder jongeren te verhogen.

Deze nieuwsbrief is een overzicht van de activiteiten van het afgelopen half jaar.

Jongeren monitor

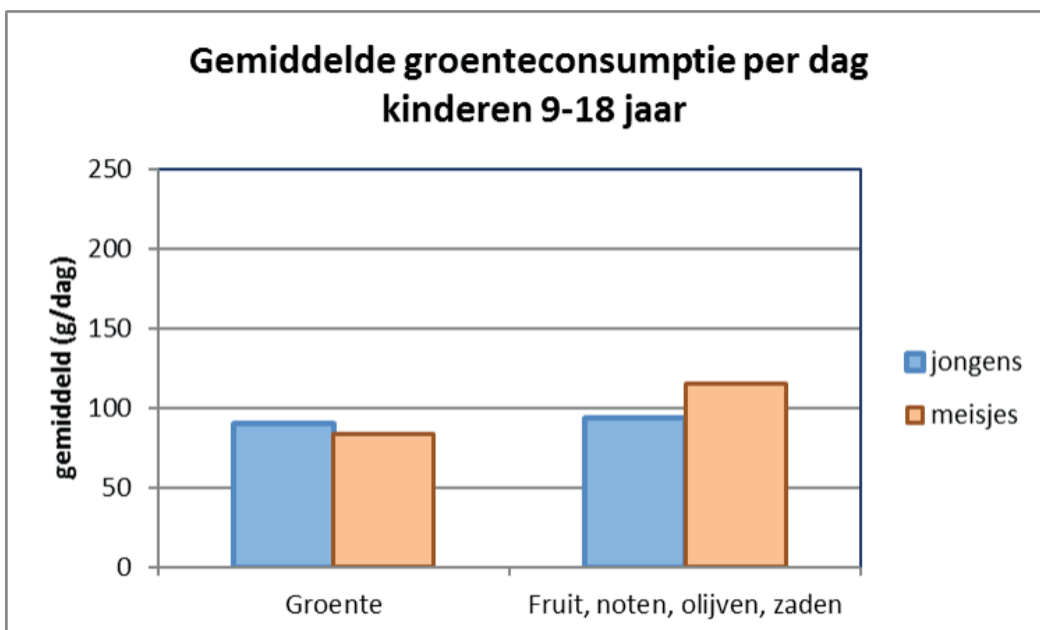
De GGD heeft in 2016 de groenteconsumptie van jongeren tussen 12-18 jaar in Noord Brabant in kaart gebracht. Uit dit onderzoek blijkt weer hoe groot het probleem is; meer dan 50% van de ondervraagde jongeren eet niet dagelijks groente en meer dan 70% van de jongeren eet niet dagelijks fruit.



[bronnen: Jongerenmonitor 12-18 jaar; GGD, 2016
Jeugdmonitor 2015-2016 12 t/m 18 jarigen]

VOEDSELCONSUMPTIEPEILING (VCP)

Het is niet alleen belangrijk om te weten hoe vaak, maar vooral hoeveel groente jongeren eten. Het RIVM heeft tussen 2012 en 2016 een voedselconsumptiepeiling uitgevoerd. Uit de eerste resultaten blijkt dat jongeren gemiddeld nog geen 100 gram groente per dag eten! Terwijl de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid meer dan 250 gram is. Bij lange na niet genoeg dus. De groente die de jongeren eten, eten ze met name bij de warme maaltijd en een klein beetje als tussendoortje of bij de lunch. Vooral buiten die warme maaltijd liggen dus kansen om jongeren meer groente te laten eten.



[bron: RIVM: C.T.M. van Rossum et al. (2016)]

Marktinformatie

Het onderwerp van dit project is natuurlijk niet nieuw. Er is al veel ondernomen om de groenteconsumptie te stimuleren, onder andere door het maken van producten op basis van groente. Om een goed beeld te krijgen van wat er allemaal beschikbaar is, hebben we een overzicht gemaakt van alle initiatieven en producten die al op de markt zijn. Zo is er veel broodbeleg op basis van groente of met groente erin verwerkt verkrijgbaar. Voorbeelden zijn de groentespreads van Kesbeke, Zonnatura of Albert Heijn, of de groentemengsels zoals de Kips smeerleverworst met 50% wortel.

Marktonderzoek kan ook waardevolle informatie en inzicht in de doelgroep geven. Uit een scan van de beschikbare marktonderzoeken zijn een aantal interessante inzichten gekomen. Jongeren zijn namelijk helemaal niet bezig met gezondheid, maar proberen simpelweg zo veel mogelijk en zo lekker mogelijk eten te kopen van hun beschikbare budget. De gemiddelde besteding van jongeren ligt rond de €2,30 per dag, die met name uitgegeven wordt aan energierijke producten zoals chips, chocolade en energydrink.



Literatuur

De wetenschap heeft in de afgelopen jaren ook veel onderzoek gedaan naar de groenteconsumptie en de verschillen tussen consumenten met verschillende opleidings- en of inkomensniveaus. Hieruit blijkt dat er geen duidelijk verband is tussen inkomen en opleiding en hoeveel groente en fruit er gegeten wordt.

Om jongeren meer groente te laten eten is het belangrijk dat er voldoende groente en fruit beschikbaar is, zowel thuis als op school. Ook tuinieren op school kan een bijdrage leveren aan de groenteconsumptie. Verder motiveert het jongeren om gezonder te eten wanneer ze hier zelf persoonlijke doelen voor stellen. En jongeren zijn voor hun eetgewoontes toch ook nog gevoelig voor het goede voorbeeld dat ouders kunnen geven.



Focusgroepen

Voor de zomer hebben diverse scholen uit Helmond meegedaan aan de groepsdiscussies van het project "Groente als ingrediënt". Het doel van dit onderzoek was om meer inzicht te krijgen in de voorkeuren en het gedrag van jongeren rondom groenteconsumptie. We bedanken alle ouders, leerlingen en leerkrachten voor hun medewerking en bijdrage.



Wat hebben we gedaan?

De leerlingen hebben een korte vragenlijst ingevuld over onder andere hun lievelingsgroente en minst favoriete groente. Daarna hebben ze meegedaan aan groepsdiscussies. Tijdens deze discussies mochten de leerlingen aan de hand van foto's van groente aangeven hoeveel groente ze per dag aten en welke groente ze het lekkerste vonden. Aan de hand van foto's van levensmiddelen met verborgen groente zoals een bloemkoolpizza en courgette spaghetti mochten de leerlingen aangeven welke producten er het lekkerste uitzagen en waarom. Daarna werden er foto's van groentesnacks getoond zoals een groente-ijsje en een groentekroket, en mochten de leerlingen weer aangeven wat ze het lekkerste vonden en waarom.

Resultaten

Een pizza met een bloemkoolbodem viel het meest in de smaak bij het merendeel van de leerlingen. Nadat er verteld werd dat er bloemkool in de bodem zat, leek het de leerlingen wel minder lekker, maar wilde het merendeel van de leerlingen het nog steeds proberen. De groentekroket scoorde ook goed bij het merendeel van de leerlingen. Veel leerlingen hadden deze kroket al wel eens gegeten en vonden het lekker. Over het algemeen vonden de leerlingen het niet erg als ze een product aten waarin groente verborgen zat, zolang het nog goed smaakte.

De meeste groente wordt thuis gegeten bij het avondeten. Naar schatting, met behulp van foto's, eten de leerlingen die we gesproken hebben gemiddeld tussen de 50 en 100 gram groente. De groente die de leerlingen het liefste aten waren zoete en kleurrijke groente zoals paprika en tomaat.

Vervolg

Deze nieuwsbrief is een weergave van de tussenresultaten van het eerste half jaar van dit project. Wij willen alle ouders, leerlingen en leerkrachten nogmaals bedanken voor hun bijdrage aan ons onderzoeksproject en hopen dat jullie het leuk vonden om mee te doen.

Dit project loopt door tot eind 2019. Het komend half jaar gaan wij, samen met onze partners, hard aan de slag met het ontwikkelen van nieuwe producten. Daarna gaan we in een real-life omgeving testen of deze producten gegeten worden en zo de groenteconsumptie kunnen helpen verhogen. Aan het eind van het project hopen we meer inzicht te hebben in de groente consumptie van jongeren en hen meer groente te laten eten met een aantal lekkere, verrassende en gezonde producten. Over een half jaar verwachten wij u weer een update te kunnen geven.

Wageningen
Food & Biobased Research

Monique Vingerhoeds
monique.vingerhoeds@wur.nl
0317 84 02 40

HAS Hogeschool

Luite Snijder
l.snijder@has.nl
088 890 3704

