



Nederlands  
Jeugdinstituut

**Interventie**

**Smakelijke eters**

---

## Erkenning

Erkend door deelcommissie

Jeugdgezondheidszorg, preventie en gezondheidsbevordering

Datum: 16 mei 2019

Oordeel: Goed onderbouwd

De referentie naar dit document is: van Drongelen (16 februari 2018).

Databank effectieve jeugdinterventies: beschrijving 'Smakelijke eters'. Utrecht:

Nederlands Jeugdinstituut. Gedownload van [www.nji.nl/jeugdinterventies](http://www.nji.nl/jeugdinterventies).

# Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b> .....	<b>4</b>
Doelgroep .....	4
Doel .....	4
Materiaal .....	4
Onderbouwing .....	4
Onderzoek.....	5
<b>1. Uitgebreide beschrijving</b> .....	<b>6</b>
1.1 Doelgroep.....	6
1.2 Doel.....	6
1.3 Aanpak .....	7
<b>2. Uitvoering</b> .....	<b>9</b>
<b>3. Onderbouwing</b> .....	<b>111</b>
<b>4. Onderzoek</b> .....	<b>144</b>
<b>5. Samenvatting werkzame elementen</b> .....	<b>166</b>
<b>6. Aangehaalde literatuur</b> .....	<b>177</b>
<b>7. Praktijkvoorbeeld</b> .....	<b>20</b>

## Samenvatting

'Smakelijke Eters' is een praktische workshop waarin de workshopleider actief met ouders van kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar aan de slag gaat. In de workshop staat de smaakontwikkeling bij kinderen centraal. Smaakontwikkeling is belangrijk om gevarieerd te leren eten en vormt daarmee de basis van een gezond voedingspatroon. Het doel van de workshop is om ouders bewust te maken van wat er allemaal bij smaak komt kijken en hen handvatten te geven om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling te stimuleren en daarmee een gezond eetpatroon bij hun kind te realiseren. De workshop duurt twee uur en is voor alle ouders met kinderen tussen 4 maanden en 4 jaar toegankelijk.

### Doelgroep

Ouders van kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar oud.

### Doel

Ouders zijn bewust van het belang van smaakontwikkeling en hebben handvatten gekregen om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling van hun kind(eren) te stimuleren. Via de ouders willen we bijdragen aan een gezond eetpatroon van kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar.

'Smakelijke eters' is een twee uur durende workshop waarin de workshopleider actief met ouders aan de slag gaat. Aan de hand van verschillende smaakproeven ervaren ouders wat een kind meemaakt als het iets nieuws proeft. Daarnaast worden discussies tussen ouders gestimuleerd en tips/adviezen uitgewisseld. De workshopleider geeft achtergrondinformatie en tips.

### Materiaal

Een pakket 'Smakelijke eters' bestaat uit:

- Handleiding
- 1 kaart met het smaakschema
- 3 kaarten van gerechten
- 3 kaarten van verschillende eetsituaties
- 100 flyers om deelnemers te werven
- 10 posters om deelnemers te werven
- Diverse voorbeelden van Informatiefolders van het Voedingscentrum

### Aanpak

'Smakelijke eters' is een twee uur durende workshop waarin de workshopleider actief met ouders aan de slag gaat. Aan de hand van verschillende smaakproeven ervaren ouders wat een kind meemaakt als het iets nieuws proeft. Daarnaast worden discussies tussen ouders gestimuleerd en tips/adviezen uitgewisseld. De workshopleider geeft achtergrondinformatie en tips.

### Onderbouwing

De smaakontwikkeling op jonge leeftijd is één van de meest bepalende factoren in het voedingsgedrag van mensen. Het van jongs af aan stimuleren van een brede smaakontwikkeling is daarom van belang. Ouders spelen hierin een grote rol, onder andere door hun eigen voorbeeldgedrag alsmede de opvoedstijl die zij hanteren. Door ouders meer inzicht te geven in wat er allemaal komt kijken bij smaakontwikkeling en

hen handvatten te geven om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling te stimuleren kunnen zij een gezond eetpatroon van hun kind bevorderen.

## **Onderzoek**

De in 2017 geactualiseerde workshop is getest door een aantal kindardiëtisten, waarbij ook deelnemers hun mening hebben gegeven over de workshop (bij onderdeel 2 bij materialen is meer te lezen over wat de actualisatie inhoudt).

Uit deze evaluatie bleek dat de inhoud en het niveau van de workshop goed aansluit bij de behoefte van de deelnemers. Deelnemers gaven na afloop aan meer te weten over een gezond eetpatroon en bewuster te zijn van het belang van smaakontwikkeling en het eigen voorbeeldgedrag. Tot slot gaven deelnemers aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen dat zij de smaakontwikkeling van hun kind konden stimuleren.

# 1. Uitgebreide beschrijving

## 1.1 Doelgroep

### Uiteindelijke doelgroep

De workshop 'Smakelijke eters' is ontwikkeld voor ouders van kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar. Via de ouders proberen we het eetpatroon van kinderen te verbeteren. De workshop is toegankelijk voor alle ouders met kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar.

### Selectie van doelgroep

De werving van de doelgroep vindt plaats via kinderdagverblijven, consultatiebureaus, peuterspeelzalen en voorscholen, buurthuizen en bibliotheken.

### Betrokkenheid doelgroep

De eerste versie van de workshop is uitgebreid getest onder de doelgroep. Ook bij de actualisering van de workshop in 2017 zijn een aantal toekomstige workshopleiders en deelnemers betrokken en is hun beoordeling meegenomen. Dit heeft geleid tot het ontwikkelen van diverse hulpmaterialen die beschikbaar zijn via de site (zie voor meer informatie 4.1).

## 1.2 Doel

### Hoofddoel

Het hoofddoel van de workshop 'Smakelijke eters' is om ouders bewust te maken van het belang van smaakontwikkeling en hen handvatten te geven om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling van hun kind(eren) te stimuleren. Via de ouders willen we bijdragen aan een gezond eetpatroon van kinderen in de leeftijd van 4 maanden tot 4 jaar.

### Subdoelen

#### De subdoelen zijn:

- Ouders hebben meer kennis over een gezond eetpatroon (veel verschillende smaken)
- Ouders zijn bewust van het belang van smaakontwikkeling voor een gezond eetpatroon van hun kind.
- Ouders zijn bewust van het belang van hun eigen voorbeeldfunctie voor een gezond eetpatroon van hun kind.
- Ouders zijn bewust van hun eigen opvoedstijl en de invloed op het eetgedrag van hun kind.
- Ouders hebben meer vaardigheden\* om de smaakontwikkeling van hun kind te stimuleren.
- Ouders hebben meer vertrouwen in hun eigen vaardigheden om de smaakontwikkeling van hun kind te stimuleren.

\*Het gaat hier om consequent zijn, zelf het goede voorbeeld geven, en omgaan met afwijkende (ongewenste) reacties.

## 1.3 Aanpak

### Opzet van de interventie

'Smakelijke Eters' is een praktische workshop waarin de workshopleider actief met ouders aan de slag gaat.. De eenmalige workshop duurt twee uur. Er kunnen per workshop maximaal 20 ouders deelnemen. De optimale groepsgrootte is echter 10-15 ouders. De workshop begeleidt de deelnemers op een actieve manier met informatie over smaakontwikkeling en tips over omgaan met de momenten aan tafel. Ouders gaan zelf aan de slag met proeven, maar er is ook gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De workshop wordt gegeven aan de hand van een uitgebreide handleiding

### Inhoud van de

De workshop 'Smakelijke eters' is interactief en biedt ruimte voor kennisoverdracht, bewustwording en voor het versterken van de opvoedcompetenties. De workshop, inclusief achtergrond, staat uitvoerig beschreven in de handleiding die workshopleiders dienen te gebruiken bij het geven van de workshop.

Deel 1 van de handleiding bevat uitgebreide informatie voor de workshopleider over smaak, smaakontwikkeling en gezonde voeding, multiculturele eetgewoonten en de invloed van opvoedstijlen op smaakontwikkeling. Deel 2 geeft specifieke informatie over het organiseren van de workshop. Hierin staan suggesties voor de workshopleider over het voorbereiden van de workshop. Het laatste deel is de handleiding voor het geven van de workshop. De vijf smaakproeven met uitleg voor ouders en praktische zaken voor de workshopleider staan hierin centraal.

De inhoud van de workshop wordt hieronder uitvoerig beschreven.

#### **Introductie:**

Ouders krijgen een korte uitleg over smaak en smaakontwikkeling (Wat is smaak, welke zintuigen zijn bij smaak betrokken en hoe wordt smaak beïnvloed door culturele, emotionele en psychologische factoren?). Door middel van kennisoverdracht wordt ook getracht de kennis van ouders over een gezond eetpatroon te vergroten.

#### **Proef 1: Wat proef je?**

Met behulp van proef 1 ontdekken ouders wat er allemaal komt kijken bij eten en proeven.

Eten kan verschillend smaken, afhankelijk van wat er daarvoor gegeten is. Zo is zure yoghurt nog zuurder als daarvoor iets zoets gegeten wordt.

#### **Proef 2: Hoe smaakt die kleur?**

De tweede smaakproef bestaat uit twee delen, waarin ouders de invloed van kleur op de smaakbeleving ontdekken.

#### **Proef 3: Proef structuur en cultuur**

Het blijkt dat ouders voorkeuren hebben voor bepaalde soorten groenten. Tijdens deze proef merken ouders dat kinderen soorten voeding die hun ouders niet lekker vinden of waarvan ze niet weten hoe ze klaargemaakt moeten worden ook niet snel eten. Een kind maakt dus vooral kennis met de smaakvoorkeuren van de ouders. Daarbij ervaren

ouders ook dat hun oordeel over smaak ook bepaald wordt door hoe een product aanvoelt in de mond (structuur) en wat iemand gewend is. Ouders krijgen na afloop van de proef tijd om ervaringen met elkaar uit te wisselen over hun eigen smaakvoorkeuren en die van hun kinderen.

#### **Proef 4: Wat de boer niet kent...**

Tijdens proef 4 laat de workshopleider drie foto's rondgaan van gerechten: spaghetti met meelwormen, gegrilde waterkevers en oesters. De foto's dienen te illustreren dat mensen in eerste instantie afwijzend reageren op onbekend voedsel. De eigen afwijzende reactie worden hierbij gespiegeld aan die van het kind als het iets nieuws te eten krijgt. Ouders leren hoe ze kinderen kunnen helpen bij het wennen aan vreemd eten door zelf het goede voorbeeld te geven, hen niet te dwingen om iets te eten, een product op een andere manier te bereiden en herhaaldelijk aan te bieden. Ouders krijgen ook de tijd om elkaar tips te geven hoe zij ermee omgaan als hun kind iets niet lust. De workshopleider geeft vervolgens feedback en eventueel nog extra tips aan de ouders.

#### **Proef 5: Tafeltje dekje**

In de laatste proef worden afbeeldingen van verschillende eettafels getoond: voor de televisie, een rommelige tafel en een mooi gedekte tafel. Met behulp van de foto's wordt een discussie op gang gebracht over hoe er bij ouders thuis gegeten wordt. Er komt aan bod of er op vaste tijden gegeten wordt, of de televisie aanstaat en of er wel eens problemen zijn tijdens het eten. Ouders krijgen tips over hoe ze het gezellig kunnen houden aan tafel en welke strategieën het eetgedrag van kinderen bevorderen of juist belemmeren. Ouders wisselen ervaringen met elkaar uit hoe de sfeer bij hen aan tafel is en kunnen elkaar wederom tips geven. De workshopleider legt uit dat een autoritatieve of gezaghebbende opvoedingsstijl, waarbij ouders duidelijke regels en structuur aan het kind bieden, de meest positieve effecten heeft op het eetgedrag van het kind.

In de workshop wordt er dus ingespeeld op het vergroten van bewustzijn, kennis, vaardigheden en eigen-effectiviteit van ouders met betrekking tot de smaakontwikkeling van hun kind.

Tot slot kunnen de workshopleiders alle deelnemers een samenvatting over smaak meegeven (te downloaden via Voedingscentrumsite).



## 2. Uitvoering

### Materialen

De verzenddoos met materialen voor de workshop is te bestellen in de webshop van het Voedingscentrum en bestaat uit:

- Een handleiding met duidelijke uitleg over de workshop en achtergrondinformatie over (op)voeding.
- 100 flyers en 10 posters voor het werven van deelnemers
- 7 kaarten met foto's/uitleg (nodig bij de proeven)
- Voorbeelden van informatiematerialen van het Voedingscentrum

Ook staan er nog materialen online die kunnen worden gebruikt, zie onderaan deze pagina: <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/smakelijke-eters.aspx>

Het aanbieden van de workshop via een verzenddoos (€9,95) is eind 2017 gestart en is in de plaats gekomen van een complete 'Smaakkist' (€ 150,-) met alle materialen voor de workshop.

De hierboven genoemde materialen in de verzenddoos zijn ook geactualiseerd. Zo zijn de inzichten rondom de nieuwe Schijf van Vijf verwerkt en is de aangepaste huisstijl van het Voedingscentrum doorgevoerd.

Tijdens de workshop is het belangrijk dat er voldoende stoelen en tafels zijn. Een flip-over of ander bord kan handig zijn om tijdens de workshop wat op te schrijven. Bij de workshop wordt er gebruik gemaakt van diverse materialen en zijn er diverse ingrediënten nodig (deze zijn te vinden in de handleiding).

### Locatie en type organisatie

De workshop kan ingezet worden op kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en voorscholen.

Voor het CJG kan het een mooie aanvulling zijn bijvoorbeeld tijdens een 7 maanden-groepsconsult op het consultatiebureau.

Ook buurthuizen en bibliotheken die een activiteit over voeding voor ouders van jonge kinderen willen organiseren kunnen de workshop geven.

De workshop kan doorgaans gegeven worden op de eigen locatie omdat er niet meer nodig is dan een zaaltje waar de workshop gegeven kan worden.

### Opleiding en competenties van de uitvoerders

Kinderdiëtisten, gewichtsconsulenten, consultatiebureaumedewerkers en enthousiaste pedagogisch medewerkers van kinderopvang (bijvoorbeeld coaches Gezonde Kinderopvang), peuterspeelzalen of voorscholen kunnen de workshop geven. De handleiding is heel duidelijk en biedt voldoende uitleg. Voor meer (achtergrond-)informatie kunnen de uitvoerders op de website van het Voedingscentrum terecht en voor eventuele inhoudelijke vragen bij de servicedesk voor professionals van het Voedingscentrum.

Tijdens de tweedaagse 'Train de Trainer-opleiding' tot 'Coach Gezonde Kinderopvang' krijgen stafmedewerkers uit de kinderopvang uitleg over het pakket en wordt de workshop actief aangereikt.

Eind 2018 waren al 400 van deze coaches opgeleid en ook in 2019 worden er weer 20 trainingen gegeven waarbij totaal circa 300 coaches worden opgeleid.

### **Kwaliteitsbewaking**

Workshopleiders moeten ervaring hebben met het geven van themabijeenkomsten aan ouders om de workshop te kunnen geven. Inhoudelijk hebben ze voldoende houvast aan de handleiding voor de uitvoering, waar alles van A-Z wordt beschreven. Het Voedingscentrum biedt de workshop aan in de webshop, maar is niet verantwoordelijk voor kwaliteitsbewaking en/of borging.

### **Randvoorwaarden**

Er zijn geen specifieke organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie nodig. Het is wel belangrijk dat er voorafgaand van de workshop de producten voor de smaakproeven ingekocht worden en de benodigde materialen, tafels en stoelen aanwezig zijn.

### **Implementatie**

In de handleiding staat uitvoerig beschreven hoe de workshop georganiseerd en uitgevoerd dient te worden. Deze handleiding is de leidraad voor de workshopleiders. Er is geen systeem voor verdere implementatie van de workshop.

### **Kosten**

Het workshoppakket kan online besteld worden en kost € 9,95 (exclusief verzendkosten). Er van uitgaande dat er op de locaties de rest van de materialen (bijv. bakjes, lepels, thermoskan, snijplank) beschikbaar zijn, komen daar alleen de kosten van de boodschappen van maximaal € 20,- bovenop.

Het geven van de workshop kost een eerste keer circa 6 uur. Dit is inclusief lezen, boodschappen doen en de materialen bij elkaar zoeken en klaar zetten. Als de workshop vaker wordt gedraaid, zal het circa 4 uur per workshop kosten.

## 3. Onderbouwing

### Probleem

Voedingsgewoontes worden vaak al van jongs af aan gevormd en zijn daarom sterk bepalend voor het eetgedrag op latere leeftijd (Schwartz, Scholtens, Lalanne, Weenen & Nicklaus, 2011; Savage et al., 2007). Dit geldt ook voor de smaakontwikkeling. Onderzoek wijst uit dat smaakontwikkeling op jonge leeftijd een van de meest bepalende factoren is in het voedingsgedrag op latere leeftijd (e.g., Kelder, Perry, Klepp & Lytle, 1994; Beauchamp, Mennella & Julie, 2009; Schwartz; Schwartz et al., 2011). Er bestaan individuele verschillen tussen kinderen in wat ze lekker vinden en wat ze minder lekker vinden. De voorkeur voor zoete smaken is universeel aanwezig bij pasgeboren kinderen, even als een aversie ten opzichte van zure of bittere smaken (Scaglioni, Salvioni, & Galimberti, 2008). Groente- en sommige fruitsoorten hebben een bittere of zure smaak waar kinderen aan zullen moeten wennen. Het is daarom belangrijk op jonge leeftijd te starten met het aanbieden van verschillende smaken voor het aanleren van een gezond en gevarieerd voedingspatroon (Lanting et al., 2013). Tussen het tweede en derde levensjaar van het kind zijn veel voedselvoorkeuren al gevormd (Hetherington et al., 2011; Schwartz et al., 2011). Jong beginnen met het wennen aan verschillende smaken verhoogd dan ook de acceptatie van nieuwe voedingsmiddelen op latere leeftijd (Harris, 2008).

Ouders spelen hierin een cruciale rol. Zij bepalen niet alleen wat kinderen eten, maar ze hebben via hun opvoedstijl en eigen gedrag ook een belangrijke invloed op het voedingsgedrag van hun kind (Gerards et al., 2016; Larsen et al., 2015). Ouders met jonge kinderen bevinden zich in een fase in hun leven waarin zij met veel veranderingen te maken krijgen op het gebied van voeding. Zo zullen zij voor het eerst meemaken dat hun kind iets niet wil weten. Een kind moet soms wel 10 tot 15 keer iets proeven voordat het een smaak accepteert (Wardle et al., 2003). Bovendien kan in de leeftijdsfase die centraal staat in de workshop (4 maanden tot 4 jaar) koppig peutergedrag de smaakontwikkeling extra belemmeren.

Om gezond te eten is een gevarieerd eetpatroon van belang, zodat kinderen alle voedingsstoffen binnen krijgen die ze nodig hebben (Skinner, Carruth, Bounds, Ziegler, & Reidy, 2002). Een kind dat veel verschillende smaken leert kennen, eet gemakkelijker gevarieerd dan een kind met een eenzijdige smaak (Gerrish & Mennella, 2001; Nicklaus 2017). Ouders vinden gezonde voeding doorgaans wel belangrijk, maar in de praktijk is het aanleren van gezonde voedingsgewoonten best een uitdaging. Voorlichting aan en begeleiding van ouders is daarom belangrijk om de smaakontwikkeling op jonge leeftijd te stimuleren en ongezonde eetpatronen op latere leeftijd te voorkomen.

### Oorzaken

Het niet goed aanleren van gezonde voedingsgewoonten, inclusief smaakontwikkeling, door ouders kan worden veroorzaakt door een aantal factoren. Soms komt het door een gebrek aan kennis. Ouders weten dan zelf niet goed wat een gezond eetpatroon is en/of welke belangrijke rol smaakontwikkeling speelt in het eetgedrag van hun kind. Zo weten ouders bijvoorbeeld niet dat zij voedsel herhaaldelijk moeten blijven aanbieden, zelfs als het kind het een aantal keren afwijst, omdat het afwijzen van een eten en normale fase is in de ontwikkeling van het eetgedrag van kinderen (Mitchell et al., 2013). Daarnaast geven ouders soms onbewust het verkeerde voorbeeld, bijvoorbeeld doordat zij zelf een

beperkt smaakpalet hebben en weinig gevarieerd eten (Carruth & Skinner, 2000; Wardle et al., 2005). Het kan er ook aan liggen dat ouders opvoedingspraktijken inzetten die juist averechts werken in de smaakontwikkeling. Het kind dwingen om iets te eten kan er bijvoorbeeld toe leiden dat het helemaal niet meer wil eten van het type voedsel dat aangeboden wordt (Galloway et al., 2005; 2006). Daarnaast is het ook mogelijk dat het ouders ontbreekt aan de vaardigheden of het vertrouwen om te gaan met lastige situaties aan tafel en/of het stimuleren van de smaakontwikkeling.

### **Aan te pakken factoren**

De workshop 'Smakelijke eters' richt zich op het bewust maken van ouders van het belang van smaakontwikkeling en het vergroten van hun vertrouwen en vaardigheden om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling van hun kind(eren) te stimuleren. Er wordt dus specifiek ingespeeld op de determinanten: bewustzijn, kennis, vaardigheden en eigen-effectiviteit.

Hier horen de volgende subdoelen bij:

- Ouders hebben meer kennis over een gezond eetpatroon (veel verschillende smaken) (kennis)
- Ouders zijn bewust van het belang van smaakontwikkeling voor een gezond eetpatroon van hun kind. (bewustzijn)
- Ouders zijn bewust van het belang van hun eigen voorbeeldfunctie voor een gezond eetpatroon van hun kind. (bewustzijn)
- Ouders zijn bewust van hun eigen opvoedstijl en de invloed op het eetgedrag van hun kind. (bewustzijn)
- Ouders hebben meer vaardigheden\* om de smaakontwikkeling van hun kind te stimuleren. (vaardigheden)
- Ouders hebben meer vertrouwen in hun eigen vaardigheden om de smaakontwikkeling van hun kind te stimuleren. (eigen-effectiviteit)

\*Het gaat hier om consequent zijn, zelf het goede voorbeeld geven, en omgaan met afwijkende (ongewenste) reacties.

### **Verantwoording**

Het uiteindelijke doel van de workshop is de smaakontwikkeling bij jonge kinderen bevorderen door ouders bewust te maken van wat er allemaal komt kijken bij smaak en hen handvatten te geven om binnen de opvoeding de smaakontwikkeling te stimuleren. De workshop speelt in op bewustzijn, kennis, vaardigheden en zelf-effectiviteit van ouders. De leeftijdscategorie van 4 maanden tot 4 jaar is gekozen, omdat in deze periode de basis voor de smaakontwikkeling wordt gelegd (Breen, Plomin, & Wardle, 2006). Voedingspatronen bij jonge kinderen moeten nog aangeleerd worden of zijn minder ingeslepen en daardoor dus makkelijker te veranderen dan wanneer kinderen ouder worden (Bulk-Bunschoten, Renders, Leerdam, & Hirasing, 2005).

Onderzoek heeft aangetoond dat het beperkte kennis over voeding samenhangt met ongezonde eetpatronen en dat het verschaffen van informatie over voeding de kennis over een gezond eetpatroon kan vergroten (Wardle et al. 2000; Worsley, 2002). Bewustzijn een belangrijke determinant van het voedingsgedrag, met name omdat mensen zich niet vaak bewust zijn van de negatieve uitkomsten van hun gedrag (Brug, 2004). Uit onderzoek blijkt dan ook dat bewustwording van ongezond eetgedrag sterk samenhangt met intenties om verandering aan te brengen in het eetgedrag (Brug, 2008). Onder eigen-effectiviteit valt de mate van controle met betrekking tot gedrag, de

inschatting van de moeilijkheid van de vaardigheid en de mate waarin iemand zelfvertrouwen heeft in het vertonen van gedrag (Kremers et al., 2008). De eigen-effectiviteit is een van de sterkste voorspellers van gedragsverandering (Glanz, Rimer, & Viswanath, 2008). Vaardigheden hangen sterk samen met deze eigen-effectiviteit. Vaardigheden zijn belangrijk om een bepaald (nieuw) gedrag te kunnen uitvoeren. Wanneer ouders bijvoorbeeld niet over de vaardigheden beschikken om een gezond eetpatroon bij hun kind te realiseren, terwijl zij wel hadden ingeschat deze vaardigheden te beheersen, zal het gewenste gedrag alsnog niet gerealiseerd kunnen worden (Kremers et al., 2008). Hetzelfde geldt voor kennis; wanneer ouders wel kennis hebben over het belang van smaakontwikkeling, maar niet de vaardigheden om de smaakontwikkeling van hun kind daadwerkelijk te stimuleren zal het gewenste gedrag niet bereikt worden.

Om in te spelen op deze determinanten worden verschillende methoden gebruikt, namelijk informatieoverdracht, actief leren, directe ervaring, guided practice en modeling.

Actief leren en directe ervaring worden ingezet in de smaakproeven. Door ouders zelf smaakproeven uit te laten voeren, ervaren en leren ouders welke factoren van invloed zijn op hun eigen smaak en worden ze zich bewust van de ervaringen die hun kinderen meemaken tijdens het proeven. Directe ervaring is een belangrijke methode om attitude te beïnvloeden (Bartholomew et al., 2006). Guided practice en modeling worden ingezet om in te spelen op eigen-effectiviteit en vaardigheden. Deze methoden zijn afgeleid uit de Sociaal Cognitieve Theorie (Bandura, 1986), waarin gesteld wordt dat mensen leren door 'te doen', het gedrag van anderen te observeren en feedback te ontvangen.

Gedurende de workshop leren ouders hoe ze positief eetgedrag bij hun kinderen kunnen realiseren en welke strategieën juist een averechts effect hebben. De workshop heeft een positieve insteek en is niet betuttelend of belerend. De workshop is zo opgesteld dat ouders door middel van smaakproeven zelf kunnen ervaren hoe het voor kinderen is om in aanraking te komen met nieuwe smaken. Op deze manier leren ze zich niet alleen te verplaatsen in wat het kind meemaakt, maar zijn ze ook actief betrokken bij de workshop. Zo wordt aannemelijk gemaakt dat ouders geïnspireerd worden om de smaakontwikkeling bij hun kinderen te bevorderen. De workshopleider heeft hierin een coachende rol.

Het is niet onderzocht hoe lang de workshop beklijft en welke effecten het volgen van de workshop heeft op de kennis en vaardigheden van ouders, of de smaakontwikkeling van het kind op de lange termijn.

## 4. Onderzoek

### Onderzoek naar de uitvoering

#### Procesevaluatie

Om na te gaan hoe de vernieuwde versie van de workshop wordt gebruikt en gewaardeerd wordt is in 2017 een pilot uitgevoerd. Vier kinderdiëtisten hebben de workshop gegeven en werden naar hun ervaringen en mening gevraagd. Ook de deelnemers hebben een vragenlijst ingevuld. In totaal hebben 37 vrouwelijke deelnemers, grotendeels met Nederlandse achtergrond deelgenomen aan de workshop. Alle achtergrondinformatie en resultaten zijn ook terug te lezen in het Pilot verslag 'Smakelijke eters'.

#### Resultaten

Uit de procesevaluatie blijkt dat de workshop door zowel de workshopleiders als de ouders positief gewaardeerd wordt. De tijdsduur van de workshop wordt over het algemeen als goed beoordeeld. De inhoud en het niveau van de workshop bleek goed aan te sluiten bij de behoefte van de deelnemers. Alleen het werven en voorbereiden lijkt lastiger en kost meer tijd dan gedacht. Beide groepen zijn tevreden over de materialen en vinden deze duidelijk. In sommige gevallen was er behoefte aan meer achtergrondinformatie over gezonde voeding en een begeleidende PowerPoint presentatie of filmpje(s) over smaak. Deelnemers gaven na afloop aan meer te weten over een gezond eetpatroon en bewuster te zijn van het belang van smaakontwikkeling en het eigen voorbeeldgedrag. Tot slot gaven deelnemers aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen dat zij de smaakontwikkeling van hun kind konden stimuleren.

#### Conclusie en aanbevelingen

De workshop Smakelijke eters wordt door zowel workshopleiders als ouders positief gewaardeerd. Ondanks de positieve waardering kan de workshop op enkele punten verbeterd worden.

- Het ideale aantal deelnemers ligt tussen de 10 tot 15 deelnemers. Meer dan 15 deelnemers is erg intensief. Bij minder dan 10 zijn de verhouding tussen kosten en baten wel erg schreef.
- Het is lastig om aan 10 tot 15 deelnemers te komen. Nog beter advies over/hulp bij werving is een belangrijk aandachtspunt voor het welslagen van de methode.
- De workshop scoort een 7,9 onder de deelnemers en scoort daarmee nog hoger dan de ingeschatte score van de workshopleiders.
- Workshopleiders zijn tevreden over de materialen en dit geldt ook voor de deelnemers. De workshopleiders zouden nog wel iets mee willen geven dat echt aansluit bij het onderwerp anders dan de basisfolders.\*\*
- Er is aangegeven dat een PowerPoint presentatie behulpzaam zou zijn bij het geven de workshop, hetzelfde geldt ook voor filmpjes over proeven.

Aanpassingen naar aanleiding van de uitkomsten van de pilot:

De tekst in de website over de workshops en de pagina over de workshop op het professionalsdeel van de Voedingscentrumsite zijn aangepast

**(<http://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/smakelijke-etters.aspx>)**. Er is nu onder andere ook een sfeerfilmpje te zien,

waardoor workshopleiders en deelnemers een algemeen indruk van de interventie kunnen krijgen. Ook zijn quotes van deelnemers toegevoegd. Er zijn drie op maat aanpasbare documenten gemaakt en op de site geplaatst, die ingezet kunnen worden

voor de werving. Het betreft een brief aan de ouders, nieuwsbericht en een persbericht. Ook is er een PowerPointpresentatie ontwikkeld die optioneel kan worden gebruikt evenals een samenvatting over smaakontwikkeling welke geprint aan de deelnemers kan worden meegegeven.

## 5. Samenvatting Werkzame elementen

Werkzame interventie elementen

In de workshop 'Smakelijke eters' wordt gebruik gemaakt van de volgende werkzame elementen:

- Informatie over de link tussen gedrag en gezondheid
- Informatie over de voor- en nadelen van eigen gedrag
- Het geven van instructies
- Het geven van feedback op prestaties.

Deze elementen zijn door TNO aangewezen als goede combinatie van werkzame elementen (Factsheet 'werkzame elementen van voeding- en beweeginterventies', TNO).

In de workshop wordt ook gebruik gemaakt van advies op maat: afhankelijk van de vragen die ouders hebben wordt er meer aandacht besteed aan bepaalde proeven, wat de betrokkenheid van ouders vergroot.

De drempel voor het volgen van de workshop is laag, indien de workshop gegeven wordt door een professional die bekend is bij ouders en gegeven wordt op een locatie die makkelijk te bereiken is voor ouders (en waar zij al vaker komen).



## 6. Aangehaalde literatuur

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., & Gottlieb, N.H. (2006). *Planning health promotion programs. An intervention mapping approach*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Beauchamp, G.K., Mennella, J.A., & Julie, A. (2009). Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 48, S25-30.

Breen, F. M., Plomin, R., & Wardle, J. (2006). Heritability of food preferences in young children. *Physiology & Behavior*, 88, 443-447.

Brug, J. (2008). Determinants of healthy eating: motivation, abilities and environmental opportunities. *Family Practice*, 25, 50-55.

Brug, J. (2004). De consument en determinanten van voedingsgedrag. In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM.

Bulk-Bunschoten, A.M.W., Renders C.M., Leerdam F.J.M. van, Hirasings R.A. (2005). *Het overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht. Methode voor individuele primaire en secundaire preventie in de jeugdgezondheidszorg*. VU Medisch Centrum.

Carruth, B R., & Skinner, J. D. (2000). Revisiting the picky eater phenomenon: neophobic behaviors of young children. *Journal of the American College of Nutrition*, 19, 771,780.

Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L. A., & Birch, L. L. (2006). 'Finish your soup'. Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, 46, 318-323.

Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Lee, Y., & Birch, L. L. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status in girls who are 'picky eaters'. *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 541-548.

Glanz, K., Rimer, B.K., & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education. Theory, Research and Practice*. Wiley & Sons, San Francisco.

Gerards, S.M., Niermann, C., Gevers, D.W., Eussen, N., & Kremers, S.P. (2016). Context matters! The relationship between mother-reported family nutrition climate, general parenting, food parenting practices and children's BMI. *BMC Public Health*, 16, 1018.

Gerrish, C.J., & Mennella, J.A. (2001). Flavor variety enhances food acceptance in formula-fed infants. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 73, 1080-5.

Harris, G. (2008). Development of taste and food preferences in children. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 11, 315-319.

Hetherington, M.M., Cecil, J.E., Jackson, D.M., & Schwartz, C. (2011). Feeding infants and young children. From guidelines to practice. *Appetite*, 57, 791-5.

Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84, 1121- 1126.

Kremers, S., Lechner, L., Meertens, R. & Vries, de, H. (2008). Determinanten van gedrag.

In Assema, van, P., Brug, J. & Lechner, L. (Eds.). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak.* (p. 75-105). Assen: Van Gorcum.

Lanting CI, Heerdink-Obenhuijsen N, Schuit-van Raamsdonk HLL, et al. (2013). *Richtlijn: JGZ-richtlijn Voeding en eetgedrag.* Utrecht; Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

Larsen, J.K., Hermans, R.C.J., Sledens, E.F., Engels, R.C.M.E., Fisher, J.O., & Kremers, S.P. (2015). How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*, 89, 246-257.

Mitchell, G.L., Farrow, C., Haycraft, E., & Meyer, C. (2013). Parental influences on children's eating behaviour and characteristics of successful parent-focused interventions. *Appetite*, 60, 85-94.

Nicklaus, S. (2017). The role of dietary experience in the development of eating behavior during the first years of life. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 70, 241-245.

Savage, J.S., Fisher, J.O., Birch, L.L (2007). Parental influence on eating behavior: conception tot adolescence. *The Journal of Law, Medicine, & Ethics*, 35, 22-34.

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, 22-25.

Schwartz, C., Scholtens, P.A., Lalanne, A., Weenen, H., Nicklaus, S. (2011). Development of healthy eating habits early in life. Review of recent evidence and selected guidelines. *Appetite*, 57, 796-807.

Skinner, J. D., Carruth, B. H., Bounds, W., Ziegler, P., & Reidy, K. (2002). Do food-related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34, 310-315.

Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake. How are they related? *Journal of the American Dietetic Association*, 105, 227-232.

Wardle, J., & Huon, G. (2000). An experimental investigation of the influence of health information on children's taste preferences. *Health Education Research*, 15, 39-44

Wardle, J., Cooke, L.J., Gibson, L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2003). Increasing children's acceptance of vegetables: a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40, 155-162.

Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 3, S579-85.

## 7. Praktijkvoorbeeld

Op de website van het Voedingscentrum is meer informatie over de interventie te lezen. Er is ook een film gemaakt, die een sfeerimpressie geeft:

<http://www.voedingscentrum.nl/smakelijke-eters>

## Samenwerking erkenningstraject

Het erkenningstraject wordt in samenwerking uitgevoerd door het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), het RIVM Centrum Gezond Leven (CGL), het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ), het Kenniscentrum Sport, Vilans, het Trimbos Instituut en MOVISIE. Door samen te werken aan het beoordelen van interventies volgens eenduidige criteria streven wij naar kwaliteitsverbetering in de betrokken werkvelden.

