nieuws

Lusten kinderen liever X-ray vision wortelen?

nieuws

Wat is de beste methode om er zeker van te zijn dat kinderen een appel eten? Vraag hen gewoon of ze een appel willen hebben. Of gebruik een aantrekkelijkere naam.

23 APRIL 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:48

Lees meer over:
gezondheid

Wat is de beste methode om er zeker van te zijn dat kinderen een appel eten? Vraag hen gewoon of ze een appel willen hebben. Volgens een recent onderzoek van de universiteit van Yale is het echt niet complexer dan dat. De consumptie van appelen bij schoolmaaltijden verdubbelde bijna van zodra aan de leerlingen expliciet de vraag gesteld werd of ze er één lustten.

In de VS wordt vastgesteld dat de cijfers over obesitas bij kinderen niet dalen ondanks het verbannen van junk food en de invoering van strenge voedingsstandaarden in de refters waar de leerlingen hun maaltijden nuttigen. Daarom zijn onderzoekers op zoek naar nieuwe strategieën die de kinderen inspireren om gezondere voedingskeuzes te maken.

Lisa Mancino van het Amerikaanse landbouwministerie, die de programma's voor schoolmaaltijden coördineert, noemt de nieuwe benadering 'stealth health'. Daarbij is het de bedoeling om kinderen gezonder te laten eten zonder dat ze het echt beseffen.

"De basisidee is dat niet zozeer de aanwezigheid van junk food problematisch is, maar wel het feit dat iets moet gedaan worden aan de aantrekkingskracht van gezonde producten", voegt gedragseconoom David Just eraan toe in het wekelijkse nieuwsmagazine Newsweek.

Volgens de onderzoeker zijn er heel wat mogelijkheden om gezonde voeding beter te promoten in de context van schoolmaaltijden, zoals een verbale aanmoediging bij het bestellen, het gebruik van aantrekkelijke labels en een betere toegankelijkheid door

bijvoorbeeld in de 'grab and go'-sectie van de refter de gezondste producten uit te stallen.
Wie thuis een gelijkaardige methode wil toepassen, kan eens proberen om de naam van groenten attractiever te maken. Uit een studie van de universiteit van Cornell blijkt dat kinderen veel meer wortelen eten indien ze omschreven worden als 'X-ray vision wortelen'. Wees echter voorzichtig, want er is nog veel onderzoek nodig vooraleer de 'X-ray vision wortelen' zullen uitgroeien tot een echt basisproduct. Tot zolang is ook de Amerikaanse overheid niet van plan om de richtlijnen voor schoolmaaltijden te herschrijven.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada