

Fruit in vormpjes zet kinderen aan tot eten

nieuws

Wanneer groenten en fruit versneden worden tot vrolijke figuurtjes, dan zullen kinderen ze twee keer zo snel eten. Een aantrekkelijke presentatie beïnvloedt kinderen.

🕒 15 DECEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:

culinair

gezondheid

▫

Wanneer groenten en fruit versneden worden tot vrolijke figuurtjes, dan zullen kinderen ze twee keer zo snel eten. Dat blijkt uit een test met 94 kinderen uit Vlaanderen en Nederland waarbij ze mochten kiezen tussen simpel gesneden blokjes fruit enerzijds en versierde appels, aardbeien, en druiven anderzijds. Volgens de onderzoekers beïnvloedt een aantrekkelijke presentatie de kinderen positief. Onderzoekers van de universiteit van Maastricht wilden nagaan of kinderen gemakkelijker fruit eten wanneer dit mooi versierd wordt. Uit de test bleek dat kinderen een meloen die in de vorm van een egel was gesneden, veel sneller verorberden, dan wanneer dit niet gebeurde. Volgens de onderzoekers kunnen dezelfde resultaten bereikt worden bij groenten.

Voedingscoach Sonja Kimpen begrijpt de redenering, maar ziet het niet als de oplossing om kinderen groenten en fruit te laten eten. “Dergelijke creativiteit is enkel geschikt voor verjaardagsfeestjes. Je kan toch moeilijk van ouders verwachten dat ze zich elke dag bezighouden met het snijden van deze vormpjes. Bovendien bestaat het risico dat kinderen nog enkel eten willen als het in mooie figuurtjes is gesneden.”

Ook het mengen van groenten onder aardappelen is volgens haar geen goede methode. Zij gelooft erin dat je kinderen moet leren eten in kleuren en hen vertellen wat die met het lichaam doen. “Rode vruchten zoals bessen en tomaten zijn goed voor de hard- en bloedvaten. Blauw, zoals pruimen, bevordert de stoelgang. Groene groenten stimuleren het zenuwstelsel”, verduidelijkt ze.

“Als je er een spelletje met kleuren van maakt, kunnen je kinderen zelfs moeilijke kleuren als het wit van witloof en artisjok, die goed zijn voor de cholesterol en het hart, verkocht krijgen”, beweert Kimpen. Wanneer kinderen dit eten, vindt ze het belangrijk dat ze beloond worden. “Dat doe je niet met snoep, maar bijvoorbeeld met een bezoek aan het zwembad. Zo stimuleer je hen om meer te

bewegen”. Kimpen voegt er nog aan toe dat je smaakpapillen kan trainen. “Hoe vaker je iets eet, hoe groter de kans bestaat dat je het gaat lusten.”

Bron: Het Nieuwsblad

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)