nieuws

"Kinderen kunnen spruitjes leren eten"

nieuws

Gekaramelliseerd witloof of spruitjes met een smeuïg kaassausje: welk culinair hoogstandje u ook uit uw hoed tovert, uw kleine spruit zal waarschijnlijk niet gaan watertanden bij de gedachte aan dat bittere goedje. "Maar mits de juiste aanpak kunnen kinderen die groenten leren lusten", zegt Audrey Eertmans, psychologe en auteur van het boek 'Waarom kinderen geen spruitjes lusten en volwassenen niet zonder koffie kunnen'.

31 DECEMBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:02

Gekaramelliseerd witloof of spruitjes met een smeuïg kaassausje: welk culinair hoogstandje u ook uit uw hoed tovert, uw kleine spruit zal waarschijnlijk niet gaan watertanden bij de gedachte aan dat bittere goedje. "Maar mits de juiste aanpak kunnen kinderen die groenten leren lusten", zegt Audrey Eertmans, psychologe en auteur van het boek 'Waarom kinderen geen spruitjes lusten en volwassenen niet zonder koffie kunnen'.

Eerst en vooral: hoe komt het dat kinderen zo'n afkeer hebben van spruitjes? *Audrey Eertmans:* Spruitjes zijn, net zoals witloof bijvoorbeeld, vrij bitter van smaak. Als baby heb je een aangeboren afkeer van bitter en zuur, en een voorkeur voor suikers en vetten. Dat heeft te maken met hoe de mens als soort heeft kunnen overleven: veel planten die giftig zijn of waren, hebben een bittere of zure smaak. Bovendien geven spruitjes een zwavelgeur af als je ze kookt - een geur die kan duiden op rot voedsel. Dat wil niet zeggen dat spruitjes of witloof giftig zijn voor kinderen: ze bevatten wel nog giftige stoffen, maar in zo'n kleine hoeveelheid dat ons lichaam daar geen last van heeft. Suiker en vet waren dan weer nodig om te overleven, want ze geven veel energie. Die reflexen zitten nog steeds in ons.

Is het wel nodig om die aangeboren reflex tegen te gaan? Het is misschien geen echte noodzaak, maar je mist heel wat als je niets leert lusten. Vooral in sociale situaties, zoals een etentje of een trouwfeest, kan het vervelend zijn als je voor alles de neus ophaalt. Bovendien is het niet zo gezond om amper groenten te eten. Hoe gevarieerder je als kind leert eten, hoe groter de kans dat je genoeg voedingsstoffen opneemt om fit en gezond te blijven.

In tegenstelling tot kinderen vinden veel volwassenen spruitjes of witloof wl lekker. Dat komt omdat je spruitjes of witlof kan leren lusten. Deels door socialisatie: witloof of spruitjes eten is zelfs een traditie, en ze worden daarom meestal als lekker bestempeld. Iets leren lusten kan ook door conditionering: een negatief instinct aan iets positiefs koppelen, verbanden leggen. Na verloop van tijd roepen spruitjes in plaats van 'levensgevaar' iets positiefs op, en dan ga je ze op termijn waarschijnlijk lekker vinden.
Hoe moet je als ouder te werk gaan om kinderen daarvan te overtuigen? Je kind spruitjes leren eten doe je best niet door allerlei straffen of beloningen te verzinnen. Je kind alleen aan tafel laten zitten tot het zijn bord heeft leeggegeten, heeft geen zin. Je stapelt dat bord ook best niet helemaal vol met de groenten die je kind niet lust. Als ouder wil je namelijk dat je kind die spruitjes de volgende keer gaat lusten en eten. Door te dwingen of te straffen en die spruitjes zo aan een negatieve ervaring te koppelen, bekom je net het averechtse effect. Te toegevend zijn, is natuurlijk ook niet goed. Je laat je kind best één spruitje proeven, telkens wanneer je ze klaarmaakt. Zo laat je het wennen aan de smaak. Die zwavelgeur waar kinderen instinctief zo'n afkeer van hebben, kan je proberen te vermijden door de spruitjes zeker niet te lang te laten koken. En wat heel erg belangrijk is: tafelen zou gezellig en comfortabel moeten zijn.
Mag je de bittere smaak verdoezelen met suiker of saus? Het kan zeker helpen. Je hoeft je kind echt niet meteen de pure groenten voor te schotelen. Doe een lekker sausje op de spruitjes of karamelliseer het witloof: zo koppel je die aangeboren afkeer van de bittere smaak aan de aangeboren voorkeur voor vet en suiker. Na verloop van tijd kan je kind ook de pure smaak van spruitjes of witloof lekker vinden. Dat is ook vaak de manier waarop wij koffie hebben leren drinken: eerst met flink wat suiker en melk, later misschien wel puur. We hebben het leren lusten, en velen kunnen nu zelfs niet meer zonder.
Meer informatie: 'Waarom kinderen geen spruitjes lusten en volwassenen niet zonder koffie kunnen' van Audrey Eertmans verschijnt op 8 januari bij Standaard Uitgeverij

Bron: Het Belang van Limburg

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