

## Voeding

# Knijpfruit is geen fruit

Nederlandse kinderen eten idioot veel suiker. Voedingsdeskundigen Jaap Seidell en Jutka Halberstadt pleiten voor schoolmaaltijden en kooklessen.

Door **Ilanthe Sahadat** Illustraties **Astrid Anna van Rooij**

**N**ederlandse kinderen zijn niet massaal ziek, maar ze eten ongezond. Ze eten minder groente en fruit dan een hoop andere Europese kinderen. Basisschoolleerlingen ontbijten met brood, lunchen met brood en eten brood tussendoor. Ze leven op brood en melk en dat brood is zelden volkoren. Wit of bruin, maar dan met een kleurtje of een krentenbol. Ze eten op die momenten geen groente, geen vis, weinig fruit of vezels – dingen waarvan we weten dat ze gezond zijn op de lange termijn. Ze eten niet zoals wij vinden dat ze zouden moeten eten.'

Voedingshoogleraar Jaap Seidell schreef met psycholoog en universitair docent kinderobesitas Jutka Halberstadt het boek *Jongleren met voeding*, dat deze week verschijnt. Beiden zijn betrokken bij projecten die ervoor moeten zorgen dat kinderen beter eten. Dat is nodig: een Nederlands kind eet en drinkt per jaar zijn lichaamsgewicht aan suiker, schrijven ze.

Seidell: 'Ze snacken veel en drinken veel zoete drank. Wat ook nog eens slecht is voor hun tanden. 40 procent van de jonge kinderen heeft last van tanderosie en dat gaat nooit meer over.'

## Wat snacken ze zoal?

'Vrijwel alle kinderen eten dagelijks als ge-

zond en verantwoord verkochte zoete tussendoortjes zoals knijpfruit, ontbijtkoek, liga's of fruitsap. Alsof het te vergelijken is met fruit. Maar een Breaker is geen fruit. Er zijn genoeg mensen, ook hoogopgeleide, die hun kinderen ontbijtkoek als ontbijt geven. Want ja, het heet niet voor niets ontbijt-koek.'

## Waarom is dat zo slecht?

'Een kind dat met sterk gesuikerde ontbijtgranen zoals Cruesli of Cheerios en een glas sinaasappelsap ontbijt, zit al ver boven wat de Wereldgezondheidsorganisatie vindt dat je per dag aan suiker mag binnenkrijgen. En dan is het pas 7 uur 's ochtends.'

## Ouders geven hun kinderen te veel troep?

'Het is geen kwade opzet. Dat verantwoorde tussendoortjes-idee heeft de industrie gewoon heel goed bedacht. Daarom eten alle basisschoolkinderen om 10 uur een tussendoortje. Terwijl dat natuurlijk onzin is als je goed ontbijt en luncht.'



## WAAROM HOUDEN KINDEREN VAN SNOEP?

Kinderen houden van zoet en vet (moedermelk), dat is evolutionair nuttig om te kunnen groeien. 'Wat we vervolgens doen is die smaak bekrachtigen', zegt Seidell. 'Als je dit eet krijg je een toetje, troosten met snoepjes; we conditioneren het.' En: kinderen hebben net zoveel smaakpapillen als volwassenen maar een kleiner tonggetje. Dat maakt dat ze een intensere beleving van zoet en bitter hebben. 'Dus ze houden heel erg van zoet en heel erg niet van bitter.'

## Wat is een goed ontbijt? Een boterham met pindakaas?

'Gewone yoghurt, of inderdaad een volkoren boterham met hartig beleg. En fruit eten, geen vruchtensap of gezoete fruityoghurt.'

## Julie schrijven: het is niet zo gek dat kinderen te weinig groente eten.

'Er is geen ontbijt of lunch met groenten en aan het einde van de dag proberen ouders hun kinderen nog even anderhalve ons groente te voeren. Dat lukt natuurlijk nooit.'

## Is dat in andere landen anders?

'Ja, in bijna alle Europese landen eten kinderen een schoolmaaltijd. In Frankrijk, maar ook Zweden, Polen, Engeland, Spanje, Italië en Portugal – behalve in Nederland. Daarop zeggen politici, en ook ouders: dat is niet onze cultuur en het is te duur. Als ze het in allerlei armere landen kunnen betalen, snap ik niet waarom dat in Nederland niet zou kunnen.'

'In Nederland heerst ook een beetje het idee dat je van warm eten dik wordt. Dat horen we van veel ouders. Maar vergelijk de voedingswaarde van wat er in die trommeltjes zit aan wit brood, zoete drankjes, reepjes en beleg eens met een goede drieganglunch van rauwkost of salade, vlees of vis of iets vegetarisch en vers fruit na. Dat voorbeeld, uit Frankrijk, noemen we in het boek. Als die kinderen van school komen, hebben ze al bijna voldoende fruit en groente gegeten.'

## U pleit voor schoolmaaltijden.

'Natuurlijk zijn er ook slechte voorbeelden, zoals in de VS of Engeland, waar de commerciële schoolmaaltijden heeft uitgehouden en kinderen junk- ▶