

Interview

Voedingsexpert Jaap Seidell doet al bijna twintig jaar onderzoek naar voeding bij kinderen en concludeert: kinderen moeten zelf ervaren waar hun eten vandaan komt én hoe je daar lekker en gezond eten van kunt maken. Maak daar een onuitwisbare ervaring van en kinderen gaan gezonder eten.

Tekst: Steijn van Schie

Foto: Guy Ackermans

CV JAAP SEIDELL

- Hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam: 1999 - nu
- Sinds 2012 lid van de KNAW
- Auteur van *Tegenwicht, Jongleren met voeding* en *Het voedsel-labyrint*
- Adviseert de wereldgezondheidsorganisatie en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



‘Ieder kind heeft recht op goede voedsel educatie’

'De wetenschap zit goed ingebakken in het Nederlandse beleid rondom voedseleducatie'

Om de haverklap worden we bestookt met voedselverleidingen. Voedselverleidingen die een normaal mens nauwelijks kan weerstaan. Laat staan kinderen. Om toch tot een generatie te komen die gezonde en duurzame voedselkeuzes maakt, wordt er in heel Nederland een belangrijk wapen in de strijd gegooid: voedseleducatie.

Jaap Seidell weet als geen ander hoe cruciaal dat wapen is. Als hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit doet hij al bijna twee decennia onderzoek naar voeding bij kinderen. Gebrek aan kennis en vaardigheden staan gezond eten in de weg, meent hij. Zodoende grijpt hij iedere kans aan om de urgentie van een gezond eetpatroon onder de aandacht te brengen bij zowel de politiek als het grote publiek.

Vanwege zijn helicopterview op dit thema nam hij vorig jaar daarom ook de rol op zich van voorzitter van de programmaraad van Jong Leren Eten, om te kijken wat er nog nodig is om versnipperde initiatieven op het gebied van voedseleducatie te bundelen tot één groot plan. Want, zo weten alle betrokken partijen, het maken van gezonde voedselkeuzes moet je leren!

Waarom is voedseleducatie tegenwoordig zo belangrijk?

'Als het gaat om ons voedsel, is het leven veel complexer geworden. Tot in de jaren zestig leerde je van je familie koken. Je ging naar de kruidenier, kocht brood, aardappelen, vlees en groenten, en daar maakte je wat van. Er was weinig diversiteit en iedereen had relatief veel tijd: gemiddeld besteedde een persoon 2 uur per dag aan eten.

'Sindsdien heeft er een explosie aan voedingsmiddelen plaatsgevonden, waarbij een groot deel van de voedingsindustrie zich richt op snelle, goedkope en ongezonde producten. Tegelijkertijd zie je dat de kennis over voedsel sterk afneemt. Combineer dat met een maatschappij waarin iedereen zo druk is dat de tijd die men aan eten besteedt is teruggelopen tot 20 minuten per dag, en het is geen wonder dat onze kinderen nauwelijks nog groenten, vis, vezels en fruit eten.

'Gelukkig kun je dat deels oplossen met goede voedseleducatie. Maar daar is wel samenwerking voor nodig. Mede daarom is een programma als Jong Leren Eten zo belangrijk.'

Er zijn allerlei mooie initiatieven op het gebied van voedseleducatie, zoals Smaaklessen, schoolmoestuinen en schoolbezoeken aan een boerderij. Zet dat wel zoden aan de dijk?

'Absoluut! Voedseleducatie gaat niet alleen over het bijbrengen van

kennis, maar ook over ervaringen en het ontwikkelen van vaardigheden. Kinderen moeten zien, voelen en ruiken waar hun melk, tomaten en appels vandaan komen. Zelf zaaien, oogsten en koken, dat maakt een onuitwisbare indruk die er uiteindelijk toe leidt dat kinderen meer groenten gaan eten. Ook op lange termijn. Dat komt uit verschillende van onze onderzoeken heel duidelijk naar voren.'

Hoe belangrijk zijn dergelijke onderzoeksresultaten bij het realiseren van concrete plannen?

'Heel belangrijk. De wetenschap zit goed ingebakken in het Nederlandse beleid rondom voedseleducatie. De overheid wil eerst weten of aangetoond is dat een bepaald programma leidt tot een gezonder leven of betere schoolprestaties. Onafhankelijke wetenschappers moeten dus de effectiviteit van verschillende programma's eerst onderzoeken. Wij bieden de resultaten van zo'n onderzoek aan bij het RIVM en laten het beoordelen en certificeren. Zodoende ontstaat er geleidelijk een aanbod van bewezen effectieve programma's.'

Handig voor scholen?

'Ja. Scholen weten hierdoor: als ik dit kies, dan werkt het. Dat schept duidelijkheid.'

Was die duidelijkheid er voorheen niet dan?

'Niet altijd. Maar dat heeft voor een groot deel ook te maken met het versnipperde aanbod waarmee scholen te maken hebben. Er zijn zoveel initiatieven op het gebied van voedseleducatie dat ik mij kan voorstellen dat scholen soms door de bomen het bos niet meer zien. Gelukkig hebben de makelaars van Jong Leren Eten daar de afgelopen vier jaar meer structuur en samenwerking in weten te realiseren. Mede door hun inzet kan er nu steeds beter een passend aanbod richting scholen gaan. In de afgelopen vier jaar is er meer gebeurd dan in de zestien jaar ervoor.'

Scholen en leerkrachten hebben het al druk genoeg. Is het wel fair dat zij moeten zorgen voor een toekomstige gezonde generatie?

'Kijk, een gezonde bevolking is de basis voor een gezonde samenleving. Maar dat gaat niet vanzelf: kennis en vaardigheden moeten op peil worden gehouden en de overheid moet daarbij helpen. Die verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij scholen. Ieder kind heeft recht op goede voedseleducatie, als overheid moet je dat centraal aansturen en faciliteren.'