

Bijlagen bij rapport
Wat gaan we eten? Groenten!

**Bevordering van de
consumptie van groenten
door jongeren
van 12-18 jaar**

**Bijlage 2
Kwalitatief onderzoek onder jongeren**

Wageningen UR

Sabine Hiller (SSG)

Isabelle van den Berg (SSG)

Machiel Reinders (SSG)

Bijlage 2 bij rapport 1109

LEI, Den Haag, 2008

BO-08-009-017

Colofon

Titel	Bijlagen bij rapport “Wat gaan we eten? Groenten!”. Bevordering van de consumptie van groenten door jongeren van 12-18 jaar. Bijlage 2. Kwalitatief onderzoek onder jongeren.
Auteur(s)	Hiller, S.R.C.H. (SSG), van den Berg, I. (SSG), Reinders, M.J. (SSG)
AFSG nummer	1109
Publicatiedatum	21 december 2009
Vertrouwelijk	t/m 21 maart 2010

Agrotechnology and Food Sciences Group
P.O. Box 17
NL-6700 AA Wageningen
Tel: +31 (0)317 480 084
E-mail: info.afsg@wur.nl
Internet: www.afsg.wur.nl

© Agrotechnology and Food Innovations b.v.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, hetzij mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten of onvolkomenheden.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system of any nature, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher. The publisher does not accept any liability for inaccuracies in this report.



Het kwaliteitsmanagementsysteem van Agrotechnology and Food Innovations b.v. is gecertificeerd door SGS International Certification Services EESV op basis van ISO 9001:2000.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	4
2	Even voorstellen	6
3	De avondmaaltijd	8
3.1	Waar kunnen we je 's nachts voor wakker maken?	8
3.2	Dagboekjes: normale week	9
3.3	Betrokkenheid bij het koken	12
3.3.1	Wie bepaalt wat er op tafel komt?	12
3.3.2	Wie kookt?	15
3.3.3	Zelf koken	16
3.3.4	Conclusie betrokkenheid bij koken	17
4	Groente	19
4.1	Kennis van groente	19
4.1.1	Kennis van voedingswaarde	19
4.1.2	Definitie en kennis van soorten	20
4.1.3	Conclusie kennis van groente	23
4.2	Groente in de avondmaaltijd	23
4.3	Lekker of niet?	27
4.4	De gezondste groente	31
5	Gezond snacken	34
5.1	Lunch en tussendoortjes	34
5.2	De schoolkantine	36
6	Gezondheid	39
6.1	Gedachtenspin: wat is gezond?	39
6.2	Hoe gezond?	42
6.3	Wanneer wel gezond?	44
7	Conclusie	46
	Bijlage. Gedachtenspin “gezond leven”	51

1 Inleiding

Binnen het project “Wat gaan we eten? Groente!” wordt getracht te achterhalen waarom jongeren tussen de 12 en 18 jaar wel of juist geen groente consumeren. Om beter inzicht te kunnen krijgen in motieven en barrières ten aanzien van groente-consumptie is gekozen voor focus groups. Focus groups of groepsdiscussies zijn een kwalitatieve onderzoeksmethode waar jongeren in kleine groepen onder leiding van een gespreksleider open kunnen praten over een onderwerp. Het is een uitstekend middel waarin jongeren hun diverse meningen kunnen ventileren over, in dit geval, groenten. De gespreksleider zorgt ervoor dat alle onderwerpen aan bod komen en iedereen voldoende aan bod komt. Voor het gesprek wordt een draaiboek geschreven met daarin de belangrijkste onderwerpen die aan bod dienen te komen. Dit draaiboek kan worden aangepast vanwege voortschrijdend inzicht na het houden van een focus group. Het doel van deze focus groups is de achterliggende motieven van jongeren te achterhalen bij het eten van groenten.

Specifieke onderzoeksdoelen van de groepsdiscussies zijn:

- Inzicht verkrijgen waarom er wel of geen groente wordt geconsumeerd;
- Inzicht verkrijgen in de beleving ten aanzien van groente;
- Inzicht verkrijgen in wensen, behoeften en verwachtingen ten aanzien van groenten.

Vanwege grote verschillen in denk- en leefwijze tussen een 12- en 18-jarige dient hiermee rekening gehouden te worden bij de samenstelling van de focus groups. Ditzelfde geldt voor het opleidingsniveau. Daarnaast verschillen jongens en meisjes van eenzelfde leeftijd vaak ook in ontwikkeling. De bedoeling is om een sfeer te creëren voor de jongeren waarin zij zich vertrouwd voelen en openlijk durven te spreken. Hierdoor is er gekozen voor zes focus groups gesegmenteerd op geslacht, leeftijd en opleidingsniveau. Verder speelt culturele achtergrond een grote rol in consumptiegedrag en is er besloten om aan iedere focus group twee allochtone jongeren te laten deelnemen. De samenstelling van de groepen wordt in het volgende hoofdstuk uitvoeriger besproken.

Ter voorbereiding aan de focus groups kregen de jongeren een huiswerkopdracht mee. Aan hen werd gevraagd in de week voorafgaand aan de discussie, iedere avond aan te geven wat ze 's avonds hadden gegeten. Daarnaast dienden zij aan te geven wie het had gemaakt, of het een traditioneel gerecht was en wat er allemaal inzat. Ook maakten zij er een foto van. Deze opdracht werd gebruikt als inleiding van het gespreksonderwerp groente.

Opzet

Een focus group duurde gemiddelde 90 minuten en de opzet van de focus groups was als volgt:

- Introductie en voorstelronde
- Opdracht gedachtenspin; associaties met gezond leven

- Thuiswerkopdracht; de hoofdmaaltijd
- Groente; definitie, kennis, smaak, bereiding
- Lunch en tussendoortjes; mogelijkheden voor groente
- Opdracht kantine; hoe zou jij ervoor zorgen dat er meer groente gegeten gaat worden?
- Wrap up/ Slot

2 Even voorstellen

In totaal zijn er zes discussiegroepen gehouden met bij elkaar opgeteld 35 jongeren.

In iedere groep zaten vier autochtone en twee allochtone jongeren. In groep F zaten in plaats van vier, drie autochtonen. Eén persoon ontbrak in deze groep.

Groep A: Havo/VWO Jongens 12 t/m15 jaar

In deze groep zit één jongen van 12, één van 13 jaar en vier jongens van 14 jaar. Twee jongens doen Havo, één VWO en de overige drie Havo/VWO. Vier jongens geven aan veel te voetballen (bij een vereniging of op straat) en gamen is ook populair. Er wordt veel tv gekeken (op één jongen na). Vaak naar comedy series en actiefilms.

Groep B: Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Hier zitten twee meiden van 13 jaar in de groep, drie van 14 jaar en één van 15 jaar. Vier van hen zitten op het VWO en twee op de Havo. Ze gaan allemaal binnenkort op vakantie; twee gaan naar Marokko, twee naar Spanje, één naar Bulgarije en één gaat kamperen in Frankrijk. Twee meiden hebben een bijbaantje en lopen folders. Eentje heeft gesolliciteerd voor een vakantiebaantje als serveerster, maar weet nog niet of ze is aangenomen.

Groep C: VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

In deze groep zitten drie meiden van 16 jaar, twee van 17 jaar en één van 18 jaar. Eentje is geslaagd voor haar VMBO en gaat nu zakelijke dienstverlening doen. Een ander heeft zojuist haar horecaopleiding afgerond. Twee meiden zitten in het tweede jaar van het ROC waarbij de ene werkt met moeilijk opvoedbare kinderen en een ander doet een richting Bank & Verzekering. Een derde meid doet mode op het ROC en hoopt te worden aangenomen op de Rietveld-Academie. De oudste deelnemer van de groep heeft dit jaar haar school afgerond en heeft als hobby haar vriend waar ze nu ook bij ingetrokken is. Hij woont nog bij zijn moeder.

Groep D: VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze groep bestaat uit vier jongens van 16 jaar die allen op het VMBO zitten en twee jongens van 18 jaar die op het MBO zitten (de één studierichting ICT, de ander Sport en beweging). Degene die op het VMBO zitten hebben de studierichtingen Zorg en welzijn, Economie, Kader en Sport & dienstverlening. Twee jongens geven aan te zijn geslaagd en gaan respectievelijk Havo en MBO hotelschool doen. De helft van de jongens leeft in een één-ouder gezin, met de moeder en broers of zussen.



Groep E: Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

In deze groep zit één jongen van 16 jaar en één van 18 jaar. De overige jongens zijn allen 17 jaar. Drie jongens zitten in het laatste jaar van de Havo, één in het vierde jaar. De andere twee jongens in vijf en zes VWO. Drie van hen hebben nu hun opleiding afgerond. Eén van hen wil bij de luchtmacht, een ander gaat HBO interactieve media doen en de laatste weet nog niet wat hij wil. Eén jongen begint uitgebreid te vertellen over zijn huisdier, een anderhalf meter lange slang.

Groep F: Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

In deze groep zaten vijf meiden: één van zestien jaar, twee van 17 en twee van 18 jaar. Drie meiden zitten in vijf Havo en twee anderen in vijf en zes VWO. De vier die recentelijk eindexamen hadden, zijn ook allen geslaagd. Nu gaat er één Nederlands studeren, een ander gaat de Pabo doen, een derde pedagogiek en de laatste juridische dienstverlening. Een meisje woont met haar moeder en broertje en weer een ander woont om de week bij één van haar ouders. De overigen wonen zowel met vader als moeder onder één dak.

3 De avondmaaltijd

3.1 Waar kunnen we je 's nachts voor wakker maken?

In eerste instantie noemen meisjes vaak zoete dingen zoals chocola, chocoladetaart of ijs. In alle zes discussiegroepen wordt graag fastfood gegeten; bij de allochtonen Nederlanders vooral pizza, bij de autochtone Nederlanders vooral friet. Bij de VMBO/MBO jongeren wordt veel meer 'van de straat' gegeten dan bij de Havo/VWO jongeren.

Onder Havo/VWO worden veel echte (gezonde) maaltijden genoemd als favoriet eten. Pasta's doen het goed (pasta met rode saus of lasagne), biefstuk wordt genoemd, rauwe andijviestamppot met gehaktbal, een woksotel met sperziebonen/tomaat en rundvlees, goulashoep en gebakken rijst met kip. Een jongen, die zich vegetariër noemt, geeft aan dat zijn lievelingseten 'groente' is en een ander kun je wakker maken voor spruitjes met suiker. Pizza en patat worden ook regelmatig genoemd; *'pizza Hawai... maar ik eet ook wel veel groentes'*. Voor de een is patat lievelingseten in combinatie met veel groente, voor drie andere is patat met mayonaise en een snack de favoriete maaltijd. Ook vrij exquisite dingen worden genoemd; twee jongens komen hun bed uit voor sushi.

Bij de VMBO/MBO jongeren is het vooral de snelle hap die het goed doet; pizza (soms met salade of een Turkse pizza of een afhaalpizza van Domino's.), afhaal spareribs; *'ik bestel veel bij de Spare ribs Express, dan eet ik alleen vlees'*, een broodje Donner, McDonald's, Burger King, patat, saté met brood, shoarma (thuis klaargemaakt), kibbeling, gebakken garnalen; *'in saus, zodat je lekker kan sabbelen'*, of een ham-kaas tosti. Varkensschnitzel; *'het liefst zoals mijn moeder hem doet'*, is een van de weinige 'echte' maaltijden die wordt genoemd, ook nasi (thuis gemaakt of afgehaald) en pasta worden genoemd, maar gezien de ingrediënten (gehakt, uitjes, tomaat en ketchup) is deze laatste van twijfelachtige gezondheid.



Bij de Havo/VWO jongeren lijkt er dus meer erkenning voor de thuisgekookte maaltijd als 'lekker eten'. Ook bij de allochtonen lijkt een sterkere maaltijdcultuur te bestaan; sosisoep, nasi, gebakken rijst, kipfilet, maar ook lasagne en pasta. Het is echter de vraag of de status van zelfgemaakt eten hoger is bij allochtonen Nederlanders of dat de moeders in deze gezinnen meer het rolpatroon van verzorger hebben.

Conclusie

Op allebei de opleidingsniveaus wordt graag fastfood gegeten; bij de allochtonen Nederlanders vooral pizza, bij de autochtone Nederlanders vooral friet. Bij de Havo/VWO leerlingen worden opvallend veel volwaardige maaltijden genoemd als lievelingseten: Pasta's doen het goed (pasta met rode saus of lasagne), biefstuk wordt genoemd, rauwe andijviestamppot met gehaktbal, een wokschotel met sperziebonen/tomaat en rundvlees, Goulashsoep, gebakken rijst met kip. Bij de Havo/VWO jongeren is er meer erkenning voor de thuisgekookte maaltijd als 'lekker eten'. De VMBO/MBO jongeren kun je vooral wakker maken voor 'merk fastfood', zoals Domino's pizza, American pizza of Kentucky Fried Chicken. Ook bij de allochtonen lijkt een sterkere maaltijdcultuur te bestaan; sotisoep, nasi, gebakken rijst, kipfilet, maar ook lasagne en pasta.

3.2 Dagboekjes: normale week

In de week voorafgaand aan de groepsdiscussie was de jongeren gevraagd bij te houden wat ze elke avond aten. Ze moesten een foto maken van de maaltijd, vertellen wat ze gegeten hadden, welke ingrediënten erin zaten, hoe het gemaakt was, door wie en waarom voor dat gerecht was gekozen. Dit was erg waardevolle informatie omdat de werkelijkheid niet altijd overeenkwam met de beleving van de jongeren. Deze paragraaf laat zien wat de jongeren volgens de dagboekjes gegeten hebben en wat de jongeren zelf vertelden over wat ze eten.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

In de meeste gezinnen wordt doordeweeks bijna elke avond gekookt. In het weekend wordt er soms friet, pizza of soep met brood gegeten. Zaterdag is bij sommige gezinnen brooddag. Dit schijnt vooral een Amsterdamse gewoonte te zijn. Als er tijdens de week snel gegeten moet worden, wordt een broodje gemaakt met ei, kaas of vlees, vaak door de jongens zelf. Bij één gezin komt groente standaard uit een blikje of pot. Volgens de jongeren wordt er vooral aardappelen/groente/vlees, Italiaans; *'pizza en pasta, mijn moeder is Italiaanse, ik maak het zelf ook weleens'*. of oosters; bami of kip tandoori gegeten. Er wordt veel broccoli en sperziebonen gegeten.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Op zondag wordt vaak standaard pizza of friet gegeten. Doordeweeks worden er thuis aardappels/vlees/groente, pasta, maaltijd salades of Knorr wereldgerechtigde maaltijden gegeten. Als er snel gegeten moet worden komt er brood (met Unoxworst of shoarma) op tafel. In deze groep gaan de meiden ook samen 'koken', bijvoorbeeld pannenkoeken bakken. De



allochtonen eten veel thuis, met zorg bereid voedsel, maar met erg veel vet; gebakken vis met een korstje, gebraden kip, niet zoveel groente. Volgens de jongeren zelf wordt er afwisselend gekookt. Ook de twee Marokkaanse gezinnen eten vooral aardappels/vlees/groente alleen dan in stoofschotel; *'wij eten vaak mammiet, een Marokkaans gerecht'*. Een ander meisje geeft aan toch zeker wel driemaal per week thuis groente te moeten eten; *'op maandag eten we altijd groente'*. Kennelijk is elke avond een te hoog streven.

Bij opvallend veel jongeren in de 2 jonge jongens en meisjes groepen Havo/Vwo, wordt regelmatig met het hele gezin voor de tv gegeten. In sommige gezinnen wordt altijd gegeten met een plankje op schoot, in andere gezinnen alleen als het eten het toelaat en er iets leuks op tv is. Bij andere gezinnen eten ze altijd aan de eettafel.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Als moeder kookt is de maaltijd traditioneel en zit er veel groente in de maaltijd. Vaak wordt er echter zelf voor iets te eten gezorgd of met andere gegeten. Samen met anderen eten moet vooral feestelijk zijn en is vaak een BBQ of samen naar de McDonald's. Feestelijk is dus meestal niet gezond. Deze groep zorgt vaak voor zichzelf en houdt van makkelijk en snel; *'als mijn moeder geen zin heeft om te koken en ik op straat ben, eet ik McDonald's'*. In overeenstemming met de groep Havo/VWO scholieren is makkelijk en snel per definitie eten zonder groente. Hollandse pot wordt vaak aangeduid als 'gezond' ook al bestaat deze maaltijd uit vet vlees, bruine bonen, aardappels en heel erg veel jus; zonder groente. Het gezin waar het vaakst groente in de maaltijd zit, kookt met voorgesneden groente pakketten; *'bami, dat had mijn moeder gemaakt'*. Bij één meisje was de dag met de meeste groente de dag dat er al groente in de tacosaus zat.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Als moeder kookt is het gezond, als de jongeren zelf koken niet. In deze groep wordt veel 'merk' afhaal gegeten; American Pizza, Kentucky Fried Chicken, McDonald's. Maar er zijn ook jongeren die net als hun moeder aardappelen/vlees/groente koken als de boodschappen zijn gedaan en zij moeten koken. Ook de ouders houden van makkelijk en koken niet altijd met veel groente. In alle autochtone gezinnen kookte alleen de moeder; in het allochtone gezin wisselde moeder en vader elkaar af. Deze groep eet veel op hun werk of bij vrienden. Ze hebben ook geld te besteden en kunnen naar de 'merk' afhaal of bij de Albert Heijn kant-en-klare pastasalade kopen; *'ik moest werken en frituur is niet altijd goed voor je, dus ik had pastasalade gehaald bij de AH'*.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

In sommige gezinnen worden veel maaltijden zonder groente bereid; zoals shoarma met een broodje of pannenkoeken. Als deze jongeren alleen thuis zijn worden gebakken aardappels of pizza gegeten. Er wordt door deze groep ook veel tijdens hun bijbaantjes gegeten; *'Woknoedels van Kasumi, ik werk daar en krijg dan gratis eten'*. Groentesoep is ook een maaltijd die als snel en

makkelijk beschouwd wordt door de ouders, maar ook erg gezond kan zijn. Volgens de jongeren wordt er veel broccoli, bloemkool en bamigroente gegeten.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Als er echte maaltijden op tafel staan is het vaak rijst met groente/vlees; *'kip tandoori, heeft mijn vader gemaakt'*, pasta (soms met veel en soms zonder groente) of gebakken aardappeltjes. De meiden in deze groep koken volgens eigen zeggen ook regelmatig zelf volwaardige maaltijden. Dit blijkt echter niet uit de dagboekjes. Ook hier wordt vaak brood op zaterdag gegeten. In deze groep wordt minder dan de helft van de week volwaardig gekookt, er wordt eerder pizza of shoarma, pannenkoeken of ei op brood gegeten, omdat er te weinig tijd is om te koken; *'mijn zusje en ik moesten allebei trainen, dus dan eten we iets makkelijk'*, of omdat de meiden zelf koken en geen zin hebben om langer dan vijf minuten in de keuken te staan.

Conclusie

In principe wordt er gezond gegeten. Als je het de jongeren vraagt staat er meestal aardappelen/vlees/ groente, pasta of iets oosters op tafel. De gezamenlijke warme maaltijd is in de meeste gezinnen een gezonde volwaardige maaltijd. Het valt echter op dat er erg veel uitzonderingsdagen zijn. Er wordt gemiddeld maar 4 keer met het hele gezin een echte maaltijd



genuttigd. Vaak is de ambitie om gezond te koken weg in het weekend en wordt er brood, friet of iets anders snels gegeten. Dan blijft doordeweeks over om wel genoeg groente binnen te krijgen. Naarmate de jongeren ouder worden hebben ze vaker weinig tijd om te eten; ze moeten naar hun bijbaantjes toe of willen sporten. Daarom eten ze snel een broodje ei of warmen ze een pizza op. In het beste geval kopen ze een kant-en-klaar maaltijd bij de Albert Hein of krijgen ze een (relatief) gezonde maaltijd op hun werk. De oudere VMBO/MBO jongeren gaan ook vaker met vrienden naar de stad en lopen dan de McDonald's binnen.

Ook als de jongeren wel thuis eten (bij de 12 t/m 15 jarigen is dit bijna elke dag het geval) staat ook regelmatig de avondmaaltijd onder druk. Ouders zijn zelf aan het werk en kunnen niet koken of komen laat thuis en moeten snel iets op tafel krijgen. Broertjes en zusjes koken voor elkaar of er wordt iets besteld (pizza). In sommige gezinnen zie je ook duidelijk dat de ouders (meestal moeder) het erg moeilijk vindt om elke dag weer iets te bedenken waar iedereen tevreden mee is. Vaak wordt dan gekozen voor iets makkelijk dat iedereen lekker vindt. Dit gaat vaak ten koste van de kwaliteit van de maaltijd. Soms wordt de keuze ook bepaald door 'dat vindt iedereen

lekker'. Kennelijk is het in sommige gezinnen een grote opgaaft om iets te vinden waar iedereen gelukkig mee is. Hetgeen wat gekookt wordt is dan vaak iets zoals shoarma. In enkele gezinnen maken de jongeren hun eigen eten klaar omdat ze het eten dat hun ouders maken niet lusten. Volgens eigen zeggen; *'wij zijn moeilijke eters dus meestal maakt ieder voor zich wat klaar'*.

De motivatie voor een avondmaaltijd volgens de dagboekjes is vooral 'lekker'; dit kan opgaan voor aardappel/bieten/speklapje of rijst met kip tandoori, 'lekker en snel'; shoarma of 'makkelijk/snel'; pizza/ brood met beleg of 'gezond eten'; maaltijdsalade. De zondagavond patat/pizza is vaak ook traditie. Voor de jonge Havo/VWO jongeren is vooral 'lekker' belangrijk. Voor de oudere Vmbo/MBO groepen is vooral 'makkelijk/snel' belangrijk. De oudere Havo/VWO jongeren zitten hier tussen in en worden vooral gemotiveerd door 'lekker en snel'. Maar ook de Vmbo/Mbo jongeren houden van 'lekker' eten. 'Gezond' speelt alleen een kleine rol bij de oudere Havo/VWO meisjes.

Hoe belangrijker een korte bereidingstijd is voor een maaltijd, hoe minder gezond er gekookt wordt. Dit geldt extreem voor de jongeren die voor hun eigen avondeten moeten zorgen, maar ook voor maaltijden die met het hele gezin gegeten worden. Een in alle groepen terugkerend 'makkelijk en snel' gerecht is shoarma; meestal bestaande uit pitabrood, vlees en saus. Groente bereiden wordt als tijdrovend gezien; maaltijden met veel groente zijn niet snel en makkelijk, maar wel gezond.

3.3 Betrokkenheid bij het koken

De betrokkenheid van jongeren bij het koken zou een belangrijke factor kunnen zijn in de consumptie van groente en gezond voedsel in zijn algemeenheid. Niet alleen doen de jongeren meer kennis op van voeding, maar ze raken ook meer geïnteresseerd. De verwachting is dat jongeren die zich meer bemoeien met hun avondeten zich bewuster worden van voeding, mits de ouders deze kennis in huis hebben. Deze paragraaf achterhaald de rol van de jongeren thuis met betrekking tot de avondmaaltijd. Deze paragraaf is deels gebaseerd op de discussie die voortvloeide uit de dagboekjes.

3.3.1 Wie bepaalt wat er op tafel komt?

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

De moeder is degene in het gezin die meestal bepaald wat er gegeten wordt. Vaak doet zij de (week) boodschappen en is zij degene die het vaakst kookt. In één gezin doet vader de boodschappen en kookt de moeder. Soms helpen oudere zussen wel met boodschappen of koken. De helft van de jongens geeft soms aan wat ze graag willen eten; *'soms zeg ik wel eens waar ik zin in heb. Maar dat lukt niet altijd ...vaker van wel dan van niet'*, en; *'als ik bij mijn vrienden heb gegeten zeg ik tegen mijn moeder dat ze dat wel eens moet proberen'*. De andere helft bemoeit zich er nooit mee; *'na ja...het maakt mij eigenlijk niet echt uit wat we eten'*. Deze groep lijkt erg geïnteresseerd in wat ze

eten op een positieve nieuwsgierige manier. Dat bleek ook uit het favoriete eten van deze groep in de eerste paragraaf van dit hoofdstuk. Van deze groep komt maar een enkeling af en toe in de supermarkt en dan vooral om iets lekkers te halen voor in de tussenuren. twee jongens doen wel boodschappen voor het avondeten; *‘als mijn moeder vraagt wat ik wil eten, dan mag ik het zelf halen. Als ik iets lekkers zie, kant en klare maaltijden... dan neem ik die, anders neem ik ingrediënten mee voor iets anders’*.



Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Ook in deze groep is het de moeder die meestal bepaald wat er gegeten wordt. Eén vader kookt af en toe, de meeste vaders worden laag ingeschat wat betreft hun beslissingen over wat er gegeten wordt; *‘dan zou hij alleen met biefstuk thuiskomen’*. Ook de meisjes kunnen beïnvloeden wat er gegeten wordt; *‘soms maakt mijn moeder wel eens iets anders voor ons dan voor mijn vader’*, *‘Aardappelpuree lust ik niet en dat eten we dan ook niet’*, maar soms moeten de meiden ook zelf de dingen die ze niet lusten tussen het eten uit vissen. Deze groep meiden zijn niet echt betrokken bij hun avondmaaltijd. Er zijn dingen die vies zijn,

maar over het algemeen is eten niet echt een issue voor ze. Geen van deze meiden doet ooit boodschappen.

Over het algemeen hoeven deze meiden niks te eten wat ze niet lekker vinden; *‘vroeger wel, maar nu laat ik het gewoon liggen’*, en; *‘vroeger vond ik groente niet echt lekker, toen was het “eet je groente op”, maar nu weet ik salades enzo wel te waarderen’*. Een meisje lust geen spinazie, maar moet van haar moeder nog steeds altijd een paar happen nemen.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Drie van de zes meiden in deze groep wonen in een gezin met hun vader en moeder. In de overige gezinnen wonen de meiden bij hun moeder. In één gezin gaan vader, moeder en kind altijd met zijn drieën boodschappen doen. Moeder bedenkt dan wat er gegeten wordt, maar *‘als ik iets heel graag wil eten, zeg ik dat wel’*. In een ander gezin doen moeder en dochter samen altijd de boodschappen. Een andere moeder belt meestal om te vragen wat haar dochter wilt eten en dan overleggen ze samen. Ook in deze groep hebben de dochters een rol in wat er gegeten wordt. Eén meisje vindt koken een erg ondankbare taak; *‘Heeft mijn moeder een uur in de keuken gestaan zeg ik, “ik vind het niet zo lekker”, en mijn vader heeft het zo op. Dan denk ik heb je daar nou een uur voor in de keuken gestaan’*.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Ook de helft van de VMBO/MBO jongens woont in eenoudergezinnen. Daarom is ook hier de rol van de moeder erg belangrijk. In drie gezinnen haalt moeder meestal de boodschappen. Als ze niet weet wat ze gaat koken dan vraagt ze de kinderen waar ze zin in hebben; 'Als ze even niet weet *wat ze moet maken vraagt ze "wat wil je eten vanavond?" en dan verzinnen we samen wat leuks*'. De jongeren vertellen ook weleens waar ze zin in hebben, maar dat heeft niet altijd effect. Er wordt wel rekening gehouden met wat iedereen lust. Meestal wordt er gewoon gegeten wat de pot schaft. Twee jongens krijgen af en toe geld mee van hun moeder en dan mogen ze zelf kiezen wat ze kopen (voor zichzelf of voor het gezin). Een jongen krijgt drie keer per week een boodschappenlijstje mee van zijn moeder en moet dan boodschappen doen. De jongens bemoeien zich wel met de tussendoortjes die gekocht worden.

Een jongen in deze groep heeft nog weleens een discussie met zijn moeder omdat ze vindt dat hij zijn bord leeg moet eten. De andere ouders zijn al blij als de kinderen bellen als ze niet mee eten; '*moet voor zondag laten weten of ik thuis eet, maar voor de rest maakt het niet uit als ik een uurtje te laat kom*', en; '*mijn moeder wil wel graag dat iedereen er is, maar dat lukt bijna nooit*'.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Ook in deze groep zijn het vooral de ouders (moeder) die bepalen wat er op tafel komt. De meeste jongens vinden het eten wat ze thuis krijgen voorgeschoteld prima en bemoeien zich er verder niet veel mee; '*als je gewend bent aan wat er op tafel staat eet je het gewoon op, ik denk wel dat het invloed heeft*'. Als er al iets is dat ze niet lusten dan kunnen ze het laten liggen. Sommige geven wel aan wat ze wel en niet lusten; '*dingen die ik niet lekker vind.. zo min mogelijk groente*'. Een paar jongens in deze groep hebben ideeën over wat ze willen eten, de overigen lijken nog nooit over hun hoofdmaaltijd nagedacht te hebben en eten wat de pot schaft.

Ouders proberen deze jongens (nog) actief groente te laten eten; '*ik eet ook best wel vet. Mijn moeder probeert het vaak nog met sla erbij enzo*'. Ouders vinden dat de kinderen de groente moeten opeten voor de vitamines. Kennelijk wordt de groente af en toe overgeslagen; '*mijn ouders vinden altijd dat ik groente moet eten*'.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

In deze groep wonen twee van de vijf meiden met een van de twee ouders. In deze groep wordt vaak samen (jongere en moeder) bepaald wat er gegeten wordt; '*als zij zegt zal ik dit maken, zeg ik nee dit.....ik*



heb liever iets anders'. Ouders vragen ook regelmatig wat ze zullen maken als ze zelf geen ideeën hebben. Als de meiden zelf koken bepalen ze ook vaak zelf wat ze gaan maken.

3.3.2 *Wie kookt?*

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Bij vier van de zes gezinnen koken de vader en moeder allebei. In de twee gezinnen waar de taken tussen vader en moeder zijn opgedeeld koken de jongens ook een vaste dag in de week; *'ik kook op maandag, vader en moeder wisselend'*. Moeder haalt dan van te voren de boodschappen. Eén jongen kookt regelmatig met recepten die hij uit de supermarkt meeneemt; *'als voorbereiding op later'*. Een jongen helpt zijn ouders af en toe of maakt cakejes. Over het algemeen vinden de jongens dat hun ouders goed kunnen koken. Sommige vaders worden laag ingeschat, maar bij anderen maken hun vaders juist de 'specialiteiten'; *'mijn vader maakt altijd één dag pasta en één dag oosters, mijn moeder maakt aardappels'*. Ook als de ouders er niet zijn bij het avondeten dan staat er soms iets klaar dat opgewarmd kan worden.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

In deze groep kookt meestal de moeder; *'mijn vader niet echt, die heeft meestal geen tijd'*. In een gezin kookt af en toe de vader als de moeder niet thuis is om zijn specialiteit te maken; *'Mijn moeder maakt eigenlijk altijd het eten klaar behalve als we nasi eten. Mijn vader heeft zo'n speciale manier, dus dan maakt mijn vader dat'*. Zelf koken de meiden nooit.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

In deze gezinnen wordt meestal gekookt door de moeder. Als moeder thuis is kookt ze voor het gezin, maar als ze er niet is of geen zin heeft om te koken bakken de meiden een ei of gaan ze naar de McDonald's. In één gezin kookt de vader expliciet nooit. In één eenoudergezin, koken moeder en dochter om de beurt, als moeder ziek is kookt deze dochter vaker. In een ander gezin wordt zelden gekookt.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

In de meeste gezinnen doet moeder de boodschappen en kookt ze voor het gezin. Alleen in het allochtone gezin kookt de vader ook regelmatig. In een ander gezin kookt de vader alleen als moeder geen tijd heeft om te koken. Als er niemand kookt, maken de jongens iets makkelijk voor zichzelf klaar.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

In de gezinnen van de allochtone jongeren kookt vaak (in één gezin zelfs meestal) de vader. De ene vader komt uit Indonesië en kookt lekker Indonesisch, in het andere gezin kookt de vader Surinaamse gerechten. In de Nederlandse gezinnen kookt moeder de meeste avonden en springt vader bij als moeder geen tijd heeft om te koken.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Ook in deze groep koken vooral de moeders. Een meisje woont afwisselend een week bij haar moeder en bij haar vader. In dit geval kookt de ene week moeder en de andere week vader. Soms koken de meiden ook samen met hun moeder. Vooral in het Marokkaanse gezin koken moeder en dochter in het weekend voor de gezelligheid samen. In de vakanties wordt verwacht dat deze meisjes meer taken met betrekking tot het eten op zich nemen, zoals boodschappen doen en koken.

3.3.3 Zelf koken

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Twee jongens koken weleens voor het gezin. De ene maakt graag zelf pasta, met kip of bolognese saus met groentes, tomaat, paprika en gehakt. De andere maakt graag bami; *'ik vind bami leuk om te maken, het smaakt lekker en geeft veel voldoening'*. Als de jongens alleen eten stoppen ze een pizza in de oven of halen ze patat, één jongen maakt ook weleens een snelle pasta.



Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze groep kookt nooit voor het gezin. Ze helpen ook nooit in de keuken. Als ze zelf koken is het omdat ze alleen thuis zijn. Ze warmen dan een pizza op; *'Het ging laatst wel een beetje fout...maar ja..het was niet gaar toen mijn moeder aankwam'*, *'Pizza lukt nog wel, pannenkoeken ook..maar verder...'*, maken een broodje Unoxworst of frituren. Deze meiden geven ook aan nooit te helpen met koken; *'nee, dan verbrand er iets, ik help niet echt'*. De moeders in deze groep zijn bijna altijd thuis, zodat de meiden zelf niks hoeven te doen; *'Ze vraagt weleens (of ik wil helpen), maar ik zeg dan nee...ik heb huiswerk'*.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

In één gezin staat de dochter vaker dan de moeder in de keuken. Dit meisje heeft op de koksschool gezeten; *'ik heb genoeg kookboeken gelezen en maak wel vaak verschillende dingen'*. Het leukst om klaar te maken vindt ze een varkensschnitzel, tevens haar lievelingseten. De andere meiden koken zelden tot nooit. Alleen als moeder er niet is staan ze in de keuken en dan bakken ze een eitje of iets anders simpels. Kleine dingetjes als pasteitjes en loempiaatjes vind één meisje wel leuk om te maken. Eén meisje moet tegenwoordig wat vaker koken omdat haar ouders op de camping staan en loopt dan de Albert Heijn binnen; *'ze hebben nu iets nieuws bij de Albert Heijn, stap 1 kies je vlees, stap 2 saus etc....dat lijkt me wel handig'*. Een ander geeft aan dat ze koken wel leuk vindt, maar dat ze er niks van kan.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Twee van deze zes jongens heeft een voeding-gerelateerde opleiding gedaan. Er zitten ook een aantal fanatieke sportschool jongens bij. Op de sportschool worden ze bewust gemaakt van het belang van gezond eten. Daarom eten deze jongens beter dan men zou verwachten. Ze koken voor zichzelf als er niemand is om voor hen te koken; *‘Dan maak ik iets wat makkelijk is, pizza of broodje er’*, een ander maakt voor zichzelf een broodje hotdog of bami. twee jongens koken echte maaltijden; *‘als ik kook maak ik shoarma, aardappelschotel van alles. In mijn aardappelschotel zitten schijfjes aardappel, groente en vlees’*, *‘ ik maak spinazie, kipburger en aardappelpuree’*. Deze jongen kookt drie keer in de week voor zichzelf en zijn broertje, als moeder er niet is. De andere avonden gaat hij met vrienden ergens wat te eten halen of koken ze samen.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze groep leek weinig betrokken te zijn bij het avondeten. Ze eten zonder probleem wat de pot schaft en hebben geen expliciete wensen. Deze jongens koken echter wel simpele dingen als gebakken aardappels en pizza. Een jongen kookt één keer in de week voor het gezin en maakt dan dingen als kip tandoori. Hoe traditioneler de setting in het gezin (moeder die elke dag op tijd het eten op tafel heeft), hoe minder de jongeren in alle groepen, betrokken zijn bij het koken. Vaak hebben ze echter wel veel kennis over eten.



Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze groep kookt af en toe. Nu het vakantie is wordt verwacht dat ze wat vaker koken dan wanneer ze naar school gaan. Spaghetti bolognese is een favoriet, kip tandoori en Chicken tonight worden ook gemaakt. Als de meiden met wat vrienden op pad zijn geweest maken ze snel iets makkelijks, bijvoorbeeld een hamburger op een broodje; *‘ja, heel fout...ik heb een hamburger gegeten’*.

3.3.4 Conclusie betrokkenheid bij koken

In alle gezinnen is de moeder degene die het meest bepaald wat er gegeten wordt. Vaak doet zij het leeuwendeel van de boodschappen en kookt zij het vaakst. Jongeren geven regelmatig aan wat ze willen eten. Ze vertellen hun moeder wat ze graag willen eten of dat ze iets niet willen eten omdat ze het niet lusten. Bij de oudere groepen vragen de ouders ook vaker aan de kinderen wat ze willen eten of wordt er samen besloten wat er gekookt wordt. In alle groepen wordt rekening gehouden met wat iedereen wel en niet lust, sinds dat de jongeren meer dingen zijn gaan eten. Vooral in de eenoudergezinnen wordt vaak samen besloten wat er gegeten wordt.

Een paar vaders koken absoluut nooit, een aantal kookt alleen als het echt moet en de rest kookt regelmatig. In sommige gezinnen kookt moeder doordeweeks aardappels/vlees/groente en kookt vader in het weekend een van zijn specialiteiten, dat is opvallend vaak nasi. De meeste jongeren vinden het eten wat ze thuis krijgen voorgeschoteld prima of lekker. Sommige jongeren bemoeien zich dan ook helemaal niet met het eten. In een aantal gezinnen worden de kookkunsten van de vaders niet zo hoog ingeschat. Het gaat hier meestal om de vaders die nooit koken.

Maar weinig jongeren uit de jongste groepen komen in de supermarkt. De meisjes expliciet nooit. In de oudere groepen wordt er veel vaker boodschappen gedaan door de jongeren. Ze doen of de kleine boodschappen of ze krijgen geld om voor zichzelf eten te kopen. Twee Havo/VWO jongens (12 t/m 15 jaar) koken regelmatig. Een jongen kookt elke maandag voor het gezin, de ander kookt af en toe met interessante recepten die hij vindt om te oefenen voor later. In beide gezinnen worden de kooktaken verder tussen vader en moeder verdeeld. De Havo/VWO meisje in dezelfde leeftijd koken nooit. Hier koken de vaders ook zelden. Ook in de VMBO/MBO groepen koken slechts één meisje en twee jongens regelmatig. De eerste kookt 50-50 met haar moeder en de tweede kookt drie avonden in de week voor zijn broertje en de derde kookt af en toe. In de oudere Havo/VWO groepen wordt, nu het vakantie is, van de meisjes verwacht dat ze regelmatig koken. Slechts één jongen in deze groep geeft aan te koken (een keer in de week). Hoe traditioneler de setting in het gezin, hoe meer moeder de scepter zwaait in de keuken en hoe minder van de kinderen verwacht wordt dat ze ook koken.

Als de jongeren voor het gezin koken, maken ze pasta met bolognese saus en groente, bami, varkensschnitzel, aardappelschotel, aardappel/vlees/groente, kip tandoori of Chicken tonight. Als de jongeren voor zichzelf koken maken ze veel ongezonder dingen zoals pizza, patat, pannenkoeken, een broodje met Unoxworst of saté, shoarma of gebakken aardappels. De jongeren koken duidelijk gezonder als ze voor anderen koken dan als ze voor zichzelf moeten zorgen. In veel gevallen misschien omdat de controle dan groter is, maar misschien is dit ook een stuk verantwoordelijkheidsgevoel. Dit zou kunnen betekenen dat deze jongeren ook in de toekomst als ze zelf een gezin hebben gezond zullen koken. De vraag is hoe dat zal gaan met de jongeren die aangeven nooit te koken.

4 Groente

4.1 Kennis van groente

Weten jongeren eigenlijk wel genoeg over groente om van ze te kunnen verwachten dat ze ook groente eten? Deze paragraaf kijkt naar hoeveel jongeren weten van de voedingswaarde van groente, wat volgens de jongeren de definitie is van groente en of jongeren veel groentesoorten kennen. In twee discussiegroepen is dit niet expliciet naar voren gekomen (Havo/VWO meisjes 12 t/m 15 jaar en VMBO/MBO meisjes 16 t/m 18 jaar).

4.1.1 Kennis van voedingswaarde



Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Volgens deze jongens zijn groente en fruit de gezondste dingen die je kunt eten; *'mijn zusje had bloedarmoede. Die wou geen groente eten'*. De jongens denken dat er in groente veel ijzer zit; *'vooral in groene groente'*. Volgens de jongens zit in groente en fruit veel vitamines en mineralen; *'goed voor weerstand tegen ziektes'*. Broccoli wordt als gezondste groente genoemd en komkommer als minst gezond; *'in komkommer zit veel water'*.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze groep jongens heeft wel wat van grootmoeders wijsheden paraat; *'van spinazie word je sterk'*. Maar ze denken niet dat het zo werkt. Volgens de jongens zitten er vitamines in groente en hebben ze een hoge voedingswaarde; *'stoffen waarvan je het gevoel hebt dat je veel hebt gegeten'*. De meeste kennis in de groep kwam van de jongen die een opleiding met voedsel heeft gedaan en op de sportschool tips over zijn voeding meekrijgt.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze jongens zijn het er over eens dat er per dag twee stuks fruit en twee ons groente gegeten moet worden; *'wel eens gehoord dat je ook nog twee liter water moet drinken, dan hoort het helemaal goed met je te komen'*. Twee jongens denken dat zij de twee ons groente per dag halen, de rest twijfelt; *'ik eet niet echt elke dag groente'*, en; *'drie ons in twee dagen denk ik'*, en; *'misschien twee ons in de week, wel twee stuks fruit per dag'*.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Ook volgens de meiden moet er per dag twee ons groente en twee keer fruit gegeten worden. Ze hebben deze informatie van het Voedingscentrum en van verpakkingen; *'ze zetten het op dingen'*.

4.1.2 Definitie en kennis van soorten

De jongeren werden gevraagd wat nou volgens hen groente definieert en wat het verschil is tussen groente en fruit. In sommige groepen is ook de prijs van groente aan bod gekomen. In de laatste 4 groepen is gevraagd om de groentesoorten die ze kenden op te noemen.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Gevraagd om een definitie van groente, noemen deze jongens dat groente van een plant komt; *'eetbare delen van planten, bladeren en wortels'*, dat het vaak groen is, dat het gezond is, dat er weinig vetten inzitten en dat je het kan eten. Volgens de jongens zitten er in groente vitamines, mineralen, vocht, suikers en vooral veel ijzer. Het ijzer is gerelateerd aan de groene kleur van de groente. Het is belangrijk om groente te eten als bouwstof en als bescherming tegen ziektes. De jongen die het minste groente van de groep eet zegt dat groente *'niet altijd even smakelijk is'*. Het verschil met fruit is vooral dat er meer suiker in fruit zit.

De jongens worden gevraagd of groente goedkoop of duur is. Een aantal jongens in deze groep is goed op de hoogte; *'scheelt eraan...tropisch is meestal duurder. Als het in grote proporties wordt geoogst zoals met aardappelen dan is het niet zo duur, maar als het geïmporteerd moet worden wel'*. Volgens één van de jongens kost een komkommer 90 cent, een andere jongen geeft aan geen idee te hebben van de prijzen van groente. De jongens denken dat potjes groente vaak goedkoper zijn dan vers.

Bij deze groep is geen inventarisatie gedaan van welke groentes ze kennen, maar veel groentesoorten waren al genoemd in de discussie. Sla werd door niemand spontaan genoemd. Bij navraag blijken deze jongens sla echter ook een groente te vinden. Aardappels vindt deze groep ook groente.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Volgens deze meiden kun je groente vooral herkennen aan de kleur groen, hoewel ze moeten toegeven dat er ook groente is die niet groen is, zoals gele paprika of rode paprika.

Ook deze meiden zijn wel op de hoogte van de prijzen van groente. Een meisje merkt op dat als je een keer in de week boodschappen doet dat je dan helemaal niet duurder uit hoeft te zijn als je verse groente koopt i.p.v. kant-en-klaar producten. Een meisje merkte net als de jongens op, dat groente vooral duur is als het ingevlogen moet worden; *'mij lijkt het eigenlijk dat patat veel duurder moet zijn. Dat is*



veel meer werk', en; 'maar appels moeten ook eerst geplukt worden'.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Volgens deze meisjes is groente te typeren door het feit dat het warm en koud gegeten kan worden; *'sla eet je koud, spinazie kan je warm eten'*. Na discussie blijkt dat je sla ook warm kan eten. Een meisje eet uit principe geen sla; *'ik ben toch geen konijn'*. Vitamines worden ook genoemd als een belangrijk aspect van groente, maar ze zijn zekerder van het bereiden dan van het vitamine gehalte; *'je kan het roerbakken en het heeft verschillende vormen en er zitten veel vitamines in denk ik'*. Eén meisje associeert groente met vitamines en; *'voedsel van het land waar veel vitamines in zitten'*. Iedereen vindt dat groente bij de maaltijd hoort; *'zelfs op de BigMac zit groente'*. Ook hier noemt iemand dat groente vaak niet lekker is; *'soms zitten er ook pitjes in'*. Allemaal zijn ze het erover eens dat groente gezond is. Fruit vinden de meiden lekkerder dan groente; *'fruit is een beetje snoep, groente is noodzakelijk'*, *'fruit is lekker en goed voor je'*. Het meisje in deze groep dat zelden groente eet, geeft aan ook nooit fruit te eten.

Bij deze groep werd het aantal soorten groente geïnventariseerd dat de meiden kennen. De opvallende eerste groente die genoemd werd was spitskool. Een groente die in andere groepen niet of pas veel later genoemd werd. Snijbonen, zuurkool, andijvie, bloemkool, doperwten, wortels en kousenband werden ook direct genoemd. Ook bruine bonen worden genoemd. De meiden vinden dit ook bij navraag wel degelijk een groente. De Antilliaanse meiden noemden ook veel exotische groentesoorten.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Een jongen heeft geen zin om na te denken over een definitie van groente; *'ik eet het wel, maar maak het zelf niet'*. Een andere jongen merkt ook op dat hij niet echt met groente bezig is; *'het maakt mij niet zoveel uit of ik het weet of niet'*. De jongen die drie dagen in de week voor zijn broertje kookt merkt op dat; *'als ik zelf kook vind ik wel dat er groente door het eten moet'*. De kreet 'twee ons groente, twee stuks fruit' is bekend bij de meeste jongens. Ze kennen het van Sonja Bakker of de dokter.



Eén iemand merkt op dat groente geen zetmeel product is; *'aardappels zijn wel een zetmeelproduct', 'ja, maar valt wel onder groente'*. Dit leidt tot de conclusie dat groente uit de grond komt, vaak groen is, altijd wordt gekweekt in de natuur en bovenal gezond is. Fruit is zoeter dan groente en heeft vruchtvlies. Volgens een jongen kun je fruit meestal ook zo eten, terwijl je groente moet bereiden, maar; *'fruit moet je ook schillen....oh nee, niet altijd'*.

De eerste groente die deze jongens noemen is broccoli. Dan komen wortel, boerenkool, aardappel, lente ui, andijvie, rode kool, witte kool, bloemkool en sperziebonen langs. De jongens twifelen over of komkommer en champignons ook groente zijn, maar besluiten van wel. Het is opvallend dat aardappel ook genoemd wordt, zonder dat iemand hier vraagtekens bij zet.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Volgens de oudere Havo/VWO jongens zitten er vitamines in groente en zijn ze meestal ook gezond. In groente zit geen vet of cholesterol en het is belangrijk voor de noodzakelijke bouwstoffen. Groente is gezond en natuurlijk; *'voor mij hoeft het niet uit een potje te komen'*. Een andere jongen beaamt dat groente vers moet zijn. Met groente kun je ook goed variëren; *'je kunt er goed mee variëren met een vleessoort', 'zuurkool met worst, sperziebonen met een gehaktbal en wortel met draadjesvlees'*. Groente wordt ook wel bitter gevonden en een jongen vindt groente vooral een bijgerecht. Gevraagd naar de prijs van groente, denkt een jongen dat groente relatief gezien duurder is dan kant-en-klaar maaltijden.

Volgens deze jongens vult groente meer dan fruit. Fruit is meestal een tussendoortje. Fruit eet je ook niet warm en is makkelijker mee te nemen dan groente. Volgens een jongen is er ook verschil in de voedingswaarde tussen groente en fruit. Wanneer gevraagd wordt of er meer vitamines in paprika, broccoli of sinaasappels zitten dan denken ze allemaal dat er meer vitamines in sinaasappels zullen zitten.

Deze groep jongens begint met tomaat, een groente die pas laat genoemd werd bij andere groepen. Ook spinazie werd laat of niet genoemd in de andere groepen, hoewel deze groentes wel regelmatig gegeten worden. Broccoli, spruitjes, wortel, doperwtten, andijvie, witlof, paprika en komkommer worden ook snel genoemd. Deze groentes werden ook in de andere groepen genoemd. Deze groep is de eerste die sperziebonen noemt; een groente die door alle groepen veel wordt gegeten.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Volgens deze meiden bevatten groentes vitamines, zijn groentes gezond en komen ze van planten en struiken. Het is een natuurproduct dat gegroeid is uit de grond, aan een boom of struik. Vaak is groente groen, noemt ook deze groep als kenmerk. Groente moet je eten met vlees of kip en ligt op de versafdeling van de supermarkt.

De meiden denken bij vitamines eerder aan fruit dan groente. Dit is in lijn met de jongens die ook denken dat er meer vitamines in fruit zit. In fruit zit volgens deze groep ook meer vocht. Net als de jongens vinden ze dat groente meer vult en fruit vooral een tussendoortje is. Fruit is zoeter dan groente. Het is belangrijk om groente en fruit te eten omdat ; *'het is een stof die je nodig hebt om*

je fit te voelen, voedingswaarde', 'In groente zitten geen slechte dingen zoals vet en zout'. Het is ook goed voor; 'de stoelgang, goede darm dingen'.

De meiden noemen sperziebonen als eerste groente. Dit is in overeenstemming met de groente die het meest wordt gegeten. Champignons wordt als tweede genoemd, andijvie, sla, wortels, broccoli, paprika, tomaat, komkommer en bloemkool komen daarna. Het lijkt erop of deze meiden de groentes noemen die ze graag (andijvie) of veel (sperziebonen) eten. Ook deze meiden vinden aardappels groente; *'het komt uit de grond, dus ik vind van wel'.*

4.1.3 Conclusie kennis van groente

Volgens de jongeren zijn groente en fruit de gezondste dingen die je kunt eten. Volgens de jongeren zitten er veel vitamines en mineralen in groente. Deze zijn *'goed voor de weerstand'*. Vooral ijzer wordt genoemd als een belangrijke voedingsstof die vooral in groene groente zit en goed is tegen bloedarmoede. Groentes met meer vocht worden als minder gezond gepercipieerd. Voedingsstoffen zorgen ervoor dat je het gevoel hebt dat je voldoende hebt gegeten. Een jongere begint over *'goede darmdingen'*. De meeste jongeren zijn op de hoogte dat ze twee ons groente en twee stuks fruit per dag zouden moeten eten.

Groente is vaak groen, komt van planten en is gezond. Waarom groente gezond is kan niet iedereen even goed uitleggen. Het heeft in elk geval wat te maken met vitamines, want dat zijn bouwstoffen voor je lichaam. De oudere Havo/ VWO groepen associëren groente ook met natuur en hebben een voorkeur voor verse groente. De jongeren vinden groente in vergelijking met bijvoorbeeld een diepvriespizza duur. Dit kan een reden zijn om minder groente te eten ten gunste van de minder gezonde kant-en-klaar producten als deze jongen voor zichzelf zorgen.

In vergelijking met fruit, vult groente meer en is fruit vooral een tussendoortje omdat het zoet is en makkelijker is om mee te nemen en op te eten. Elke groep is in staat om heel veel groentes op te noemen. In sommige groepen worden komen sla, tomaat en komkommer pas erg laat aan bod, terwijl in andere groepen de sla-groentes direct genoemd worden. De Antilliaanse meiden noemen veel groentes die voor de rest van de groep onbekend zijn. De VMBO/MBO jongens hebben de langste lijst met groentes omdat twee jongens een kokopleiding gevolgd hebben en plezier hebben om ze allemaal op te noemen.

4.2 Groente in de avondmaaltijd

In sommige groepen is gevraagd welke groentesoorten veel gegeten worden. In andere groepen is dit onderwerp terloops aan de orde geweest. De rest van de informatie in deze paragraaf komt van de dagboekjes die de jongeren hebben bijgehouden in de week voor de groepsdiscussie. De jongeren hebben allemaal een score gekregen gebaseerd op de hoeveelheid groente die ze gegeten

hebben. Deze score is slechts indicatief en zegt alleen iets over de relatieve hoeveelheid; een avondmaaltijd zonder groente krijgt 0 punten, een avondeten met weinig groente (kant-en-klare nasi, beetje sla bij de shoarma) krijgt 0.5 punten en een maaltijd met duidelijk aanwezige groente (aardappels/vlees/groente of een spaghetti saus met stukken paprika en courgette) krijgt 1 punt. Een maaltijd hoeft dus niet aan 200 gram te voldoen om aan een volle punt te komen. De hoogste score is een 7; dan is er elke avond een maaltijd met duidelijk aanwezige groente gegeten.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

De jongens vinden dat aardappels ook groente zijn.

Aardappels worden dan ook als groente genoemd die ze veel eten. Ook roerbakgroente wordt genoemd en sperziebonen. Roerbakgroente zijn snel te bereiden in tegenstelling tot sperziebonen, die mits vers, een meer bewerkelijke groente zijn. Sla wordt gegeten met een gekookt eitje of als extra groente. In twee gezinnen wordt de sla na het eten gegeten; *'wij eten het als toetje, extra groente'*. Volgens een jongen is sla slechter te krijgen in de winter. Sla wordt in deze groep dus niet als vervanger gezien als hoofdgroente, maar als additionele maaltijdcomponent.

Volgens de dagboekjes eten de jongere Havo/VWO jongens en meisjes de meeste groente van de zes groepen. Twee jongens waren van Hindoestaans afkomst en aten elke dag traditioneel bereide maaltijden. Bij een van de twee betekende dit elke dag groente, bij de andere jongen zat juist haast geen enkele avond groente bij de avondmaaltijd. Opvallend genoeg scoren deze twee jongens de (gedeelde) laagste score (1.5) en (gedeelde) hoogste score (5.5) van alle jongeren die deelnamen aan de discussiegroepen. De andere jongens in deze discussiegroep scoren allemaal redelijk hoog, gemiddeld 4.3.

Deze jongeren hebben de afgelopen week 'groente', sperziebonen, sla, spinazie (a la crème), andijvie broccoli, doperwten en wortel gegeten, al deze groentes zijn tweemaal gegeten door de groep; er staan nog veel andere groentes in de dagboekjes die maar eenmaal genoemd zijn. Deze groep eet erg veel verschillende groentes. Dit kan te maken hebben met dat de gewoontes van de gezinnen ver uit elkaar lopen of dat deze groep erg gevarieerd eet. 'Groente' zijn de groentemixen die in bami, macaroni of wokgroente gaan. Over het algemeen gaat het hier om voorgesneden mixen en bij één jongen om een blik gemengde groenten.



Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze groep eet samen met de jongens van hetzelfde opleidingsniveau en in dezelfde leeftijdsgroep de meeste groente. De gemiddelde score is hier het allerhoogst, namelijk een 4.5. Bij deze groep is niet ter sprake gekomen welke groentes er veel gegeten werden. Volgens de dagboekjes eet deze groep het meest salade als groente. Van de maaltijden die genoemd werden werd bij zes maaltijden 'groente' genoemd, sperziebonen en andijvie werden ook een aantal keer genoemd.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

De meiden eten in de zomer meer sla en in de winter juist meer bruine bonen en andijviestamppot. Snert wordt niet gegeten in de zomer bij de autochtonen, de Antilliaanse meiden eten het wel 's zomers; *'ik wel hoor...dat is toch gewoon erwtensoep?'*

Deze groep scoort gemiddeld een 3.94. Er zitten twee meiden in de groep die erg weinig groente eten en maar een 1.5 of 2.5 scoren. Het meisje dat het laagst scoort woont bij de moeder van haar vriend en moet bijna elke avond voor zichzelf koken. Hierdoor wordt er erg vaak eten afgehaald (afhaal eten is zelden met groente), maar ook de thuisgekookte maaltijden waren bijna volledig groenteloos; *'toen ik nog thuis woonde at ik wel veel groente'*. In deze groep zit ook iemand die 5.5 scoort.

Het meest gegeten zijn de groentemixen voor door de mie of in de tomatensoep. Sla werd ook viermaal gegeten. Sperziebonen en spinazie (a la crème) werd ook meerdere malen gegeten.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Als de jongens gevraagd wordt welke groente ze het meest eten noemen ze sperziebonen, wortels, bloemkool, broccoli, sla en tomaat, spinazie, ui en paprika. Sperziebonen en sla worden door drie jongeren als meest gegeten groente genoemd. Spinazie, bloemkool, broccoli en worteltjes worden tweemaal genoemd.

De jongens scoren bijna hetzelfde als de meiden in dezelfde opleiding/ leeftijd groep, namelijk een 3.92. Deze groep eet twee groentes die helemaal niet in de omschrijvingen van de andere groepen stonden; namelijk snijbonen en tomaat. Andere groentes die veel gegeten worden zijn de mixen, spinazie (a la crème) en salade.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Ook bij deze groep is tijdens de discussie niet ter sprake gekomen welke groentes vaak worden gegeten. Deze groep en de vergelijkbare meisjes eten het minste groente van alle groepen. Gemiddeld scoren de jongens een 3.83. Twee jongens scoren een 5, maar er is ook een jongen die maar een 2 scoort. Deze laatste was zich totaal niet bewust van hoeveel groente je moest eten, want hij noemde een aantal maaltijden met erg weinig groente *'gezond want veel groente'*.



De groente die het meest gegeten werd was de sperzieboon. Drie gezinnen hebben een avond sperziebonen gegeten. Sperziebonen worden gegeten bij de roti of bij rijst. Ook hebben drie gezinnen wortels gegeten; tweemaal met aardappels en vlees en eenmaal bij de rijst. Sla en bloemkool werden ook genoemd, echter ook veel maaltijden zonder groente omdat de jongens bij een friettent wat haalden of met vrienden wat snacks in de frituur klaar maakten. Vier van de zes jongens vinden zichzelf een moeilijke eter; *'ik eet niet vaak alles. Ik heb er gewoon echt geen trek in wat thuis wordt gegeten. Ik heb geen zin om al die groenten die ik niet lekker vind er uit te halen'*.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze meisjes eten verassend de minste groenten van alle groepen; gemiddeld een 3.73, zonder noemenswaardige uitschieters naar boven of beneden. Deze meiden maken vaak wat klaar voor zichzelf omdat ze moeten werken of omdat de ouders er niet zijn. In dat geval eten ze een tosti, pannenkoeken of muesli. Broccoli was de enige groente die meer dan éénmaal voor kwam in de dagboekjes, namelijk viermaal. Deze groente wordt opvallend veel gegeten door deze groep, vooral als ingrediënt in een ovenschotel. Andere genoemde groentes zijn paprika, bloemkool, spinazie en (ook slechts eenmaal) sla.

Ook deze groep geeft aan dat stamppotten en boerenkool meer iets voor de winter is en fruit meer in de zomer wordt gegeten. Sla wordt niet genoemd als groente die seizoensgebonden is.

Conclusie

In de dagboekjes wordt het vaakst de salade genoemd als groente, deze wordt gevolgd door de gemengde (voorgesneden) groente en op de opvallende derde plaats; sperziebonen. Sperziebonen worden door alle groepen veel gegeten. Broccoli, spinazie, andijvie en wortel worden ook genoemd.

De populariteit van de sperzieboon is opvallend, gezien de relatief lange bereidingstijd (aangenomen dat het om verse sperziebonen gaat). Bereidingstijd is een van de belangrijks afwegingen bij de besluitvorming rond de avondmaaltijd. Maar wellicht dat dit geen bezwaar is voor de moeder die de maaltijd bereidt. Groente wordt overgeslagen als er geen tijd is; voorgesneden groente is daarom een logische keuze. Voorgesneden groenten zijn vaak nasi, bami, macaroni of roerbakmixen die niet herkenbaar zijn door de soorten groente die in de mix zitten, maar aan het etiket. Voorgesneden groente hoeven niet gewassen en gesneden te worden

en zijn hierdoor sneller klaar. Roerbakgroente is vaak knapperiger dan gekookte groente. Dit zou een reden kunnen zijn waarom deze groente in trek is.

De twee jongste groepen eten de meeste groente. Deze groepen eten ook het meest thuis gezamenlijk met het gezin en hoeven niet voor zichzelf te koken. In de meeste gevallen zit er expliciet groente in de maaltijden die met het gezin worden gegeten. De Havo/VWO 12 t/m 15 jarigen eten veel verschillende groentes, de meisjes in deze groep eten erg veel sla bij het eten.

4.3 Lekker of niet?

De jongeren werden gevraagd welke groentes ze lekker vinden of juist vies, in de hoop om dit te kunnen generaliseren tot algemeenheden over smaak en textuur. Het was erg moeilijk om de jongeren te laten formuleren waarom ze iets wel of niet lekker vinden. Naarmate er meer discussiegroepen waren gehouden werd er steeds meer nadruk op dit aspect gelegd.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Deze jongens vinden vooral sperziebonen en spinazie lekker. Een jongen begint zelfs te glunderen als hij zijn lievelingsgroente (spinazie) mag noemen. Spinazie is vooral heel erg lekker in de lasagne. Ook komkommer, broccoli, doperwten, spruitjes en kousenband; *'wel gebakken'*, worden genoemd als favoriete groentes. Gevraagd naar de groentes die deze jongens er het mooist uit vonden zien werden broccoli, bloemkool, paprika; *'die met allemaal kleurtjes en heel hot'*.

Een jongen geeft aan dat ze thuis vaak roerbakgroente en sperziebonen eten, maar dat hij ze *'beetje niet zo lekker'* vindt. Als de jongens gevraagd worden welke groente ze het viest vinden, vind een jongen 'alles' vies. De anderen houden niet van snijbonen; *'er zitten allemaal van die kleine pitjes tussen'*, spruitjes (*'beetje een rare smaak'*), asperges (*'smaken naar pis'*, *'het is drabberig'*) of andijvie (*'alleen andijvie met veel saus'*). Komkommer vinden de jongens een saaie groente. Eén jongen vinden doperwten saai (*'stomme kleine groene dingetjes'*).

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze meisjes vinden sperziebonen, sla (*'en ja..pijnboompitten en saus er overheen'*), tomaat, komkommer, courgette en bloemkool lekker. Een meisje zegt dat ze eigenlijk alles wel lekker vindt. Andijvie wordt ook lekker gevonden; bij een meisje thuis eten ze het elke maandag omdat zij zo dol op andijvie is. Tomaten zijn volgens deze meiden wel een leuke groente; *'het is rood'*, *'en mooi rond'*. Bloemkool, gele paprika en hete paprika zijn ook wel grappig.



De meisjes laten groente liggen als het iets is dat ze niet kennen. Als het bord niet leeggegeten wordt blijven ook vaak de groenten liggen. Groente is minder lekker dan vlees (*'vlees is altijd wel lekker'*), maar sommige eten gewoon alles; *'ik eet volgens mij haast alles met jus'*, *'ik prak meestal alles door elkaar'*. Een meisje houdt niet van courgette en van tomaten. Het is moeilijk om te achterhalen waarom de jongeren dingen juist wel of niet lekker vinden; *'ik vind het gewoon niet lekker smaken'*. Ook witlof en spruitjes worden genoemd als minder lekker. Een meisje vindt; *'sla, komkommer en zo niet echt lekker. Het lijkt zo'n konijnenvoer'*. Over het algemeen zijn de jongeren wel te spreken over sla. Twee meisjes vinden prei vies, prei is verder niet aan bod gekomen in de discussies. Prei is ook een saaie groente; *'toch zit er wel iets leuk's aan prei, net als in die reclame met dat meisje'*. Een ander vindt sla saai; *'het zijn gewoon blaadjes'* Komkommer is saai omdat het groen is. Volgens één van de meiden bepaalt vooral het uiterlijk of een groente in de smaal valt; *'ik denk dat het ook een beetje om het uiterlijk gaat. Op een gegeven moment had je ook groene tomatenketchup...toen vond ik het toch minder lekker dan toen het rood was. Terwijl het toch dezelfde smaak had'*.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Lekkere groentes in deze groep worden geassocieerd met de manier waarop ze bereid worden. Een meisje zegt dat ze echt niet houdt van groente; *'sinds ik klein ben eet ik alleen spinazie a la crème en ik houdt van salade met tomaat, komkommer, ei en olijfolie erover'*. Een tweede meisje vindt spinazie *'uit een pakje en dan met een gekookt eitje'*, ook erg lekker. Een andere eet het liefst bloemkool met kaassaus. Twee meiden vinden snijbonen erg lekker, volgens een; *'een beetje gebakken en dan met oestersaus'*. Witlof is lekker gekookt met mayonaise of met kaas uit de magnetron. Sperziebonen en andijvie zijn ook lekker. Radijs is ook wel lekker, omdat het pittig is. Taugé is volgens deze groep een grappige groente, radijsjes zijn heel schattig en aubergines zijn *'erg mooi maar niet lekker'*. Eén van de meiden geeft aan dat het bij groente toch niet echt om de buitenkant gaat.

Deze meiden hebben hun groente bij voorkeur gewokt zodat het nog een beetje knapperig is. Het ligt ook aan de soort groente; *'andijvie bijvoorbeeld moet absoluut niet gekookt, ik bereid het weleens in een wok'*. Een ander meisje geeft ook aan het liefst gebakken groente te eten; *'van koken wordt het zacht dat is niet lekker', 'de groente moet niet helemaal zacht, dan blijven de vitamines erin ook in zitten en is het een beetje knapperig'*. Iemand anders merkt op dat groente juist lekker zacht moet zijn zodat je het kan stampen. Volgens iemand anders verlies je meer vitamines naarmate de groente aan hogere temperaturen wordt blootgesteld.



Deze meiden vinden dat je eten niet lusten kinderachtig is; *'waarom denk je dat meer dan de helft van Nederland zegt: uubhllll...spruitjes zijn vies? Conclusie: Zit tussen je oren', 'je moet het gewoon leren'*. Een ander meisje vertelt dat ze vroeger altijd aan tafel moest blijven zitten tot haar bord leeg was en dat ze daardoor soms heel lang aan tafel zat.

Eentje vindt ook witlof veel te glibberig, maar volgens een ander kun je witlof ook best rauw eten en dan is witlof niet glibberig. Dingen die er niet lekker uit zien hebben de meiden geen trek in; *'ik lust best wel veel maar spruitjes...het ziet er gewoon merkwaardig uit', 'als ik asperges zie denk ik uubhh, misschien omdat het zo glibberig is'*. Een meisje zegt dat ze bijna alles lust, behalve asperges en spruitjes; *'met een flinke schep mayonaise ernaast kan het wel'*. De meeste meiden in deze groep vinden asperges niet lekker; *'de smaak niet en de structuur niet'*. De Antilliaanse meiden noemen allebei een aantal groentes die ze bij nader inzien nog nooit gegeten hebben zoals spruitjes en asperges. De meiden vinden dat groente een slecht imago hebben; *'iedereen roept groente is slecht, groente is vies'*. Sperziebonen en asperges zijn suffe groente, asperges vooral omdat ze; *'zo vies, zo papperig zijn'*

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Paprika is een groente die een paar jongens van deze groep noemen als lekkere groente. Aangezien deze groente niet genoemd werd in de dagboekjes is het misschien een groente die in veel van de groentemixen zit. Ook spinazie, tomaat, snijbonen, en boerenkool (*'maar wel met worst'*), worden genoemd. De jongen die vaak kookt voor zijn broertje kiest als hij kookt voor spinazie of andijvie, omdat het gemakkelijk te bereiden is in de magnetron; *'het kan ook vers, maar dat kost meer moeite en ik vindt het ook minder lekker'*. Een andere jongen zou eerder verse groentes klaarmaken. Rabarber is volgens een van de jongens een leuke groente omdat deze een beetje zoet is. De paprika is ook wel leuk; *'een paprika is lekker, je kan hem vullen en je kan er veel mee'*.

Als de jongens hun bord niet leeg eten is het vaak de groente die blijft liggen; *'vles is lekkerder'*. Bij twee jongens blijven eerder de aardappelen dan de groente liggen. Drie jongens vinden zuurkool de minst lekkere groente, spruiten vinden de jongens ook niet lekker; *'te sterke smaak', 'als het een uur in de wind stinkt, denk ik niet daar wil ik een hapje van nemen'*. Volgens de jongens bepaald geur, smaak en het uiterlijk van de groente of het lekker is. Een aardappel is lelijk, de knoflook heeft een lelijke vorm en van rabarber wordt een jongen naar eigen zeggen ook niet warm of koud.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Spinazie, bloemkool, komkommer en broccoli; *'gewokt of gekookt'*, zijn lekkere groentes. Bloemkool is lekker met een sausje erbij; *'bloemkool smaakt gewoon altijd lekker'*. Op de vraag of het lekker vinden van bloemkool te maken heeft met de structuur wordt niet gereageerd. Sla is ook altijd lekker, zelfs in de winter. Wortel (gekookt) en sperziebonen zijn ook lekker volgens de jongens. Eén jongen noemt rode kool met appeltjes; *'combinatie zoet enz'*, maar een ander gruwte hier juist van. Tomaat is *'lekker sappig'*. Zuurkool wordt door één van de jongens ook erg lekker gevonden. Groente heeft volgens de jongens niet echt een imago; *'ik denk niet dat iemand je raar'*

aankijkt als je het eet. Komkommer en tomaat zijn leuke groente; *'een tomaat die zo glimt dat je de zon erin kan zien schijnen'*.

Vieze groentes die genoemd worden zijn witte kool, courgette, spruitjes, bietjes en zuurkool. Volgens één van de jongens moet je groente misschien wel gewoon leren eten. Witlof en andijvie is volgens één van de jongens ook niet lekker omdat; *'het naar niks smaakt, het is echt hartstikke vies, wortels heeft nog wel iets zoets, maar witlof is bitter'*. Drie jongens vinden witlof ook niet lekker. Een van de jongens bemoeit zich thuis weleens met het eten in de hoop minder groente te hoeven eten; *'zo min mogelijk groente, want dat is niet lekker'*. Bij een andere jongen; *'gaan sperziebonen er niet in'*. Spruitjes zijn een saaie groente, spruitjes hebben wel een beetje een imago van oer-Hollands.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

De meiden vinden boerenkool lekker en champignons; *'weet niet, vind het gewoon lekker. Gooi het eigenlijk overal wel doorheen'*. Snijbonen, paprika, zuurkool en tomaat worden ook lekker gevonden. Een meisje vindt rauwe groente lekker; *'niet gekookte groente, tomaat, komkommer, radijs'*. De meiden vinden dat de manier van klaarmaken belangrijk is voor de smaak van groente. Knapperig is een belangrijk aspect van de groente blijkt; *'ik word snel misselijk als het niet zo is'*. Een ander meisje is het met haar eens en maakt groente meestal klaar in de wok; *'dan blijft het lekker knapperig', 'als het gekookt is eet ik liever aardappels dan wortels, als het gewokt is juist andersom'*. De meiden eten meer groente als het gewokt is, ook omdat er dan een sausje bij de groente zit; *'Witlof is alleen lekker met een sausje van oma, zoals mijn ouders het nu maken vind ik het niet lekker'*.

Taugé is een leuke groente; *'ik heb taugé altijd wel leuk gevonden, wel knapperig'*. Paprika is ook een leuke groente; *'is knapperig en heeft verschillende kleuren'*. Combinaties van groente met verschillende kleuren doen het sowieso goed. Het is belangrijk hoe groente eruit ziet, vooral als het een onbekende groente betreft; *'ja, als je weet hoe iets smaakt dan maakt het niet veel uit, maar anders wel'*.

Witlof vinden deze meiden vies; *'snotterig', 'bitter, in sla kan het nog wel, maar als het gekookt is lijkt het wel snoep'*. Ze vinden dat groente er wel lekker uit moet zien. Aubergine, zuurkool, spruitjes, courgette en aardappel worden ook genoemd als niet lekkere groente. Een meisje (de enige in alle groepen) noemt paprika als vieze groente en eentje vindt spinazie vies; *'spinazie is zo plakkerig'*.

Conclusie

Sperziebonen en spinazie worden over de hele linie erg lekker gevonden. Spinazie vaak als het à la crème' is. Ook andere groente is vooral lekker als het op een bepaalde manier geserveerd wordt, vooral in combinatie met sausjes. Ook broccoli, kousenband, sla tomaat, komkommer, bloemkool (met kaassaus), snijbonen, paprika en boerenkool. De jongeren vonden het erg moeilijk om aan te geven waarom ze iets wel of niet lekker vonden. Broccoli, bloemkool en

paprika (allemaal kleurtjes) zijn mooie groentes. Bloemkool, paprika en tomaten (omdat ze zo rood en mooi rond zijn) zijn grappige groentes. Taugé is ook een grappige of leuke groente en radijsjes zijn schattig. Paprika is ook een leuke groente omdat hij lekker zoet is, net als rabarber. Het is belangrijk hoe groente eruit ziet, vooral als je niet van te voren weet hoe een groente smaakt.

Er is een heel klein groepje jongeren dat echt niet van groente houdt. Een aantal jongeren merkt op dat je groente moet leren eten of dat iets niet lusten tussen je oren zit. Over het algemeen vinden de jongeren groente prima, op één of twee groentesoorten na. Slijmerige, papperig of snotterige groentes doen het in het algemeen niet zo goed. Witlof wordt heel erg vaak genoemd als vieze groente, vanwege de ‘snotterigheid’. Knapperig is het codewoord en de meeste jongeren hebben hun groente dan ook het liefst gewokt of rauw als een salade. Groente is lekker als het op een bepaalde manier wordt klaargemaakt, met een sausje bijvoorbeeld, of in combinatie met een bepaald stuk vlees, andijviestamppot met een gehaktbal.



4.4 De gezondste groente

Is er volgens de jongeren een verschil in hoe gezond verschillende soorten groente zijn? Deze paragraaf kijkt welke groentes volgens de jongeren het gezondst zijn of juist niet gezond. Ook wordt de jongeren gevraagd of ze denken dat voorverpakte en verse groenten even gezond zijn en hoe de groente het gezondst bereid kan worden.

Havo/VWO Jongens 12t/m 15 jaar

De jongens eten volgens eigen zeggen meestal verse groente. Bij een jongen thuis eten ze altijd groente uit blik. Ze vinden verse groente lekkerder dan uit de diepvries of blik, omdat er meer smaak aan zit. Volgende de jongens heeft vers eten ook een hogere voedingswaarde; *‘bij diepvries of blik zijn er dingen uitgehaald of toegevoegd om het langer houdbaar te maken’*. De jongens eten wel af en toe groente uit diepvries of blik; *‘heel soms dan haal ik ook gewoon diepvriesgroente’*, *‘heel af en toe blik als we op vakantie zijn’*.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Volgende de meiden eten ze thuis meestal of altijd vers. Een meisje weet niet wat haar moeder klaarmaakt; *‘ik proef het verschil denk ik niet’*. Ze denken dat er in verse groente meer vitamines zit en dat de smaak ook anders is. Een meisje oppert dat het gepercipieerde smaakverschil misschien vooral psychisch is; *‘het klinkt gewoon beter’*.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Bij de meeste meiden wordt overwegend verse groente gegeten; *'wij eten zelden groente uit pot, alleen als we geen zijn hebben of geen tijd hebben... dan is een potje makkelijker', 'altijd vers, behalve spinazie dat heeft mijn moeder weleens uit de vriezer', 'alleen doperwtjes komen uit blik of diepvries'*. Bij één van de meiden gaat de moeder zelfs elke dag verse groente kopen. In een gezin komt alle groente uit een potje; *'wij eten alles uit een potje, behalve spinazie, dat komt uit een zak'*. Dit meisje geeft wel aan dat ze verse groente lekkerder vindt. De meiden denken dat rauwe groentes het gezondst zijn of misschien gestoomde groentes; *'omdat vitamines er dan toch inblijven', 'de groente moet niet helemaal zacht, dan blijven de vitamines erin zitten'*. Volgens het meisje dat een koksopleiding heeft gedaan kun je de groente ook kort koken; *'als ik in de keuken sta blancheer ik het, twee minuten koken en dan is het gaar'*. Een meisje heeft echt geen idee; *'ik kook nooit'*.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

De gezondste groentes zijn snijbonen, komkommer, wortel, sla, bonen en broccoli; *'het is broccoli, ik weet niet waarom'*. De jongens vinden de meeste groente wel gezond. Groentes met veel vocht zoals tomaat en komkommer vinden ze niet zo gezond, maar ook de 'vieste' groentes worden geopperd als ongezond, bijvoorbeeld zuurkool en spruitjes. Kant-en-klaar of ingevroren groente is het minst gezond. Ze denken dat vers het gezondst is; *'Verse groentes is nog niets mee gebeurd', 'bij verse groentes zijn er nog geen vitamines afgebroken en zijn er geen stoffen aan toegevoegd'*. Een jongen merkt op dat het waarschijnlijk vooral van de bereidingswijze afhankelijk is; *'ik denk wel dat alle groenten wel gezond zijn, maar hoe ik bijvoorbeeld snijbonen eet zijn ze wel het minst gezond. Die eet ik bij een vriend en dan wordt er altijd een schep suiker en een schep boter overheen gedaan'*. De gezondste manier van klaarmaken is volgens de jongens rauw, omdat de vitamines eruit gaan als het gekookt is. Volgens één van de jongens is juist gekookt het gezondst; *'dan gaan bacteriën weg'*. Bakken vinden ze niet zo gezond, omdat er dan vet bij de groente gedaan moet worden.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Volgens de jongens zijn zuurkool en broccoli de gezondste groentes. Wokken is de gezondste manier om groente te bereiden; *'ik weet niet waarom, maar ze zeggen in de reclames dat de stoffen er dan niet uit gaan'*. De jongens hebben een discussie of gewokte groente nou wel gezond is als er vet voor gebruikt wordt; *'vet is ook gezond voor je'*. Rauw is waarschijnlijk dan toch het gezondst; *'bij stomen kunnen de vitamines verdampen'*. De jongens geloven niet dat er ongezonde groentes bestaan. Ze denken dat misschien groentes die voor een groot deel uit water bestaan minder gezond zijn, zoals tomaten of andere salade-groenten.



Eén van de jongens maakt het niet uit of groente vers is of uit een potje komt. Volgens een jongen staat er op potjes vaak dat het net zo gezond is als vers; *'maar persoonlijk vind ik van niet, maar als er onderzoek naar is gedaan, zal het wel zo zijn'*. In de meeste gezinnen wordt overwegend vers gegeten, alleen spinazie komt uit de vriezer.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18

De meiden denken dat wokken een gezonde manier is om groente te bereiden; *'je proeft de groente nog echt'*, *'je hoeft het ook niet heel lang te doen, waardoor het niet verpulverd'*. Rauw en gestoomd is ook gezond; *'gestoomd eten ziet er ook veel gezonder uit'*. Bakken is het ongezondst; *'ik denk dat je dan ook de structuur een beetje weghaalt'*. De meiden hebben allemaal wel eens gehoord dat verpakte groente gezonder is dan vers, terwijl ze eigenlijk dachten dat vers het gezondst was; *'ik hoorde ook dat potjes gezonder is dan vers, want vers is lang onderweg in de buitenlucht en alles'*, *'mijn vader heeft me wel verteld dat verpakte groente gezonder is dan je denkt'*, *'misschien inderdaad dat het sneller verpakt wordt en dat het daarom gezonder is'*.

Conclusie

Bij de meeste jongeren leeft het idee dat verse groente gezonder is dan uit blik of diepvries, omdat er meer vitamines en andere voedingsstoffen in verse groente zitten. Volgens sommigen heeft verse groente ook een betere smaak en zijn er dan nog geen stoffen aan toegevoegd. Volgens de meeste jongeren eten ze thuis vooral verse groente. Hoewel er ook iemand is die aangeeft geen idee te hebben wat ze thuis eten. Misschien is dit representatief voor meer gezinnen? Alleen spinazie en doperwtten komen uit de diepvries of uit blik. De gezondheidsaspecten van voorgesneden groente wordt jammer genoeg in geen van de discussiegroepen besproken, terwijl het uit de dagboekjes lijkt dat dit wel veel gegeten wordt.

Rauwe groente of gewokte groente is volgens de jongeren het meest gezond. Het eten is dan nog knapperig en er zitten nog vitamines in. Stomen kan volgens de jongeren ook gezond zijn, het ziet er in elk geval gezond uit. Gekookt is het minst gezond, want dan zijn alle vitamines eruit gegaan. Ook is gebakken ongezonder omdat het vet is. Eén jongen heeft hier andere ideeën over en vindt gekookt het gezondst omdat dan de bacteriën dood zijn.

5 Gezond snacken

5.1 Lunch en tussendoortjes

In de vorige hoofdstukken is de nadruk gelegd op de consumptie van groente tijdens de hoofdmaaltijd. Dit hoofdstuk kijkt of er ook buiten de hoofdmaaltijd om groente wordt gegeten. De focus ligt hier vrij sterk op out-of-home consumptie. De jongeren zijn veel van huis voor studie, werk of vrije tijd. Wat eten de jongeren dan? De jongeren is aan het eind van de discussiegroep gevraagd om te bedenken hoe ze de groente consumptie van jongeren op school zouden kunnen stimuleren.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

In eerste instantie vinden de jongens groente meer iets wat je thuis eet, hoewel ze ook wel vinden dat je komkommer mee kan nemen naar school. Ze doen het zelf niet, maar hebben wel klasgenoten die komkommer meenemen. Eén jongen koopt weleens een Italiaanse bol waar sla en groente opzit.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Sommige meiden nemen van thuis een lunch mee. Ze eten wel fruit tussendoor, maar die nemen ze dan van huis mee. Eén van de meiden noemt de snoepzakjes met groente van de McDonald's; *'maar dat is veel te duur, veel duurder dan een hamburger of zo'*. Bij één meisje hebben ze naast de school wel een broodjeswinkel; *'maar de meeste broodjes zijn heel vet'*.

De meiden kennen wel groentes die je tussendoor kan eten, zoals tomaat, komkommer en wortel. Zelf eten ze weinig groente tussendoor; *'Als ik bij vriendinnen ben hebben ze wel eens tomaatjes, maar dat zijn van die mini tomaatjes'*, *'we hebben wel eens wortels in huis maar dat gaat meestal naar de cavia's'*. Snack groentes zijn volgens de meiden meer voor kinderen; *'ik eet 's avonds al groente'*, *'maar het is wel makkelijk/sneller. Je zou het sneller pakken. Want meestal is een snack voor gewoon snel even tussendoor'*. Eén meisje eet weleens een stukje komkommer.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

De meeste meiden in deze groep kopen iets als ze naar school gaan, bijvoorbeeld een broodje kipcorn of een bamischijf. Op één school hebben ze broodjes gezond die de naam van de school dragen. Op de vraag of je ook iets gezonds kan kopen op school noemen de meiden dingen die niet uit de frituur komen zoals een tosti, een broodje bapao, een broodje gezond of broodjes kipfilet. De meiden lopen ook vaak tussendoor even naar de Albert Heijn; *'ja want zo'n klein zakje chips op school is 80 cent daar heb je bij AH een hele zak voor'*.

Tussendoor eten deze meiden weleens komkommer, tomaat (met suiker), sla of cherrytomaatjes. Waarschijnlijk hebben ze het hier over thuis consumptie.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

De helft van de jongens neemt brood mee naar school, maar allemaal kopen ze ook regelmatig iets. Eén jongen koopt graag sandwiches van de Albert Heijn. Een andere jongen die nooit iets meeneemt noemt als reden; *'Houd niet van brood in zakje, koop meestal vers. Croissantjes enzø'*. Deze groep koopt ook regelmatig broodjes op het station als ze onderweg zijn van school naar huis. In de kantine op school kopen ze broodjes gezond, broodje kipsaté en donuts. Verder kopen ze chips of chocola als tussendoortje. In sommige kantines kun je ook fruit kopen.

Volgende de jongens zijn er wel groentes die je zo kan eten zoals sla en komkommer. Hoewel dit laatste volgens een jongen ook gewoon fruit is omdat er vruchtvlees in zit. Zakjes fruit vinden de jongens niet erg interessant; *'je gaat naar de McDonald's om vet te eten, je gaat niet een wortel eten bij je hamburger'*. De school van één van de jongens zit naast het Amstelstation, waar hij weleens een klein bakje groente of fruit koopt; *'ik koop het wel eens..maar het zijn er niet veel. Meestal meisjes, die halen dan een appeltje of bakje fruitsalade. Ik denk dat meisjes wat meer letten op hun figuur. Jongens maakt het wat minder uit'*.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

De meeste jongens nemen brood mee van thuis, maar ze kopen ook regelmatig iets in de kantine. Als ze brood van thuis meenemen is het brood met chocoladepasta, kaas of hagelslag. Op school wordt vaak een broodje gezond gekocht, de broodjes liggen er misschien al lang, maar ze zien er gezond uit.

Volgens de jongens kun je tomaat, wortel, radijs en komkommer meenemen naar school. De jongens nemen niet zo snel groente mee naar school, ook omdat fruit veel makkelijker is om mee te nemen; *'een mandarijntje ofzø'*. Anderen zien ze op school weleens met komkommer, dat kunnen jongens of meisjes zijn. In de kantine van één van de jongens verkopen ze AH zakjes met groentes. Ze hebben geen idee of het goed verkocht wordt, maar ze hebben er nog nooit iemand mee rond zien lopen. Als de kantine ook zakjes met fruit zou verkopen zouden ze het misschien wel kopen.



Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze groep eet het minst uit de schoolkantine; *'ik koop heel af en toe een broodje...maar dan moet ik echt honger hebben'*. De meeste nemen brood en Sultana's of crackers van thuis mee of eten alleen fruit overdag. Een meisje gaat altijd bij een broodjeszaak buiten school een broodje gezond

kopen; *'is een afbak broodje met worst kaas en saus, heel veel saus. Niet echt gezond'* In de meest schoolkantine kun je broodjes gezond kopen.

Een meisje eet de hele dag paprika; *'ik ben dol op paprika, dat eet ik de hele dag door'*. Ze neemt het ook in stukken gesneden mee naar school. Overdag wordt er meer fruit gegeten dan groente. De meiden zijn niet te spreken over de kwaliteit van het eten (fruit) in de kantine; *'als je fruit op school koopt kun je beter meteen de ambulance bellen'*. Ze kennen de AH groentesnacks. Een meisje loopt tijdens de pauze soms naar de AH om mango of stukjes ananas te kopen. Ze zouden dit nooit in de kantine kopen, omdat ze die niet vertrouwen.

Conclusie

De meeste jongeren nemen brood mee naar school. Er wordt meer lunch meegenomen door de Havo/VWO leerlingen dan de VMBO/MBO leerlingen. Deze laatste groep gaat misschien ook minder naar school. Op school wordt regelmatig een broodje gezond of een snack gekocht. Het lijkt erop dat de VMBO/MBO leerlingen ongezonder eten op school dan de Havo/VWO leerlingen. De oudste Havo/VWO meisjes eten helemaal niet uit de kantine omdat ze de kwaliteit niet vertrouwen. Jongeren gaan ook vaak buiten de school een broodje kopen of lopen naar de AH om iets te halen. Ondanks dat de jongeren wel mensen zien die groente mee naar school nemen, is er maar één meisje die zelf groente meeneemt. De rest neemt liever fruit mee, omdat het makkelijker is.

5.2 De schoolkantine

De jongeren werd gevraagd om zelf te bedenken hoe ze hun leeftijdsgenoten op school meer groente zouden kunnen laten eten. De jongeren kwamen vooral met rigoureuze plannen zoals het duurder maken of verbieden van ongezonde snacks, maar ook promotie van gezond eten vonden ze een goed idee.

De jongeren vinden dat groente meer gepromoot kan worden door het ophangen van posters met lekker uitzijnde groente en het verkopen van groente in de kantine. Vooral kleine hapjes zoals wortels zouden het goed kunnen doen of gesneden en versierde tomaat en fruit in zakjes. Komkommers kunnen ze ook verkopen als het geschild is. Het zou ook een idee zijn om groentesoep te verkopen of zakjes groente in de koelautomaat, zodat je niet hoeft te wachten in de rij. Ook meer groente op de broodjes doen; *'zoals bij de bakker'*, is een optie. Op een van de scholen hangt nu een poster; *'broodje gezond 1.25; dat werkt volgens mij wel'*. Volgens de meiden zelf werkt dit beter bij meisjes dan bij jongens. Kant-en-klare salades zouden de jonge Havo/VWO meiden ook wel kopen en de VMBO/MBO meiden opperen een salade bar.

De groente moet sowieso aantrekkelijker gepresenteerd worden met meer vrolijke kleuren en meer in het zicht dan de vette snacks. Volgens de Antilliaanse meiden moeten tailleblad en

allemaal andere verschillende groentes met verschillende vormen en kleuren naast elkaar gezet worden; *'misschien zou er wat zwarte peper over heen kunnen', 'je zou ook bereidde groente kunnen aanbieden, bijvoorbeeld geroerbakt of gekookt'*. Hele maaltijden zoals bami zou ook kunnen werken, vooral voor de jongeren die erg lang op school moeten zitten; *'verse smoothies zoals bij V&D zouden ook lekker zijn'*. Volgens sommige jongeren zal er meer groente en gezonde broodjes verkocht worden als de kwaliteit omhoog gaat.

Het meest rigoureuze plan is om alle ongezonde dingen weg te halen; *'alleen groente verkopen', 'je zou ook minder snoep kunnen verkopen en een vragenlijst opstellen om aan de kinderen zelf te vragen wat voor groente en fruit ze zouden willen kopen'*. De jongeren vinden het ook een goed idee als de scholen zakjes groente zouden uitdelen en tijdens de verzorgingsles zou er meer gekookt kunnen worden; *'Door jongeren zelf groente te laten bereiden kun je ze overtuigen om meer groente te eten'*. Jongeren zouden ook tijdens de les voorlichting over gezond eten kunnen krijgen. Op sommige scholen wordt helemaal geen groente aangeboden, dus dat moet überhaupt eerst gebeuren voordat het gepromoot kan worden. Groente moet ook makkelijker gemaakt worden; *'bakje sla met een lepeltje'*. De VMBO/MBO jongens vinden het ook een goed idee om groente te geven bij de snacks; *'met pizza, gewoon sla erbij doen', 'dus koop je een hamburger, dan gewoon een wortel erbij'* of Havo/VWO jongens stellen voor om; *'bij aankoop van groente een gratis kroket'* te geven. De kantine zou ook witlof in ham kun serveren; *'niet te saladeachtig'*.

Een ander instrument om de groente consumptie op te krikken volgens de jongeren is om iets aan de prijs te doen; *'goedkoper maken dan Snickers', 'groente goedkoper maken en snoep duurder', 'groente wat goedkoper, aanprijzen en vette ellende wat duurder'*. Een jongere stelt een spaarplan voor; *'2 gezonde dingen kopen dan krijg je er 1 gratis. En dat je er korting mee krijgt dat je er iets mee kan sparen'*. Volgende de oudere Havo/VWO meiden moet het vooral goedkoper worden; *'Als je niet zo veel geld bij je hebt neem je eerder iets van een broodje ofzo. Vaak is een croissantje of zo goedkoper dan een bakje fruit'*.



Conclusie

Op dit moment worden er maar in weinig kantines gezonde dingen verkocht. Sommige kantines lopen voorop en verkopen Salad shakes van de McDonald's of zakjes groente en fruit van de Albert Heijn. Sommige scholen verkopen ook broodjes gezond en op soms worden deze actief gepromoot onder de leerlingen. De leerlingen vinden gezonde dingen vooral erg duur in vergelijking met ongezonde dingen, zoals gefrituurde snacks of chocoladerepen. Omdat de prijs van gezond hoog is en het product minder vult, kopen jongeren minder snel gezonde dingen.

Iedereen stelt dan ook voor om gezonde dingen goedkoper te maken ten opzichte van de ongezonde dingen. De kantines zouden ook meer snackgroentes kunnen aanbieden, een saladebar of warme maaltijden of soep. Meisjes willen graag salades, jongens willen vooral dat gezonde producten goedkoper worden of gratis bij ongezonde producten.

De school kan verder aan gezonde eetgewoontes meewerken door posters op te hangen om groente te promoten en tijdens de (verzorging)lessen aandacht te besteden aan gezond eten en misschien met de klas ook eten te bereiden.

6 Gezondheid

6.1 Gedachtenspin: wat is gezond?

Aan alle jongeren werd gevraagd individueel op een vel papier te schrijven wat voor hen “gezond leven” is. Dit aan de hand van een gedachtenspin waar zij maximaal acht gedachten konden opschrijven. De meest genoemde antwoorden zijn terug te vinden in onderstaande tabel. Antwoorden per groepsdiscussie zijn terug te vinden in de bijlage.

Tabel 1. Meest genoemde gedachten bij denken aan “gezond leven”

38	Sporten / bewegen
32	Groente en fruit
21	Gezond / gevarieerd / verantwoord eten
15	Niet roken
15	Weinig tot geen alcohol
15	Voldoende rust / slaap / regelmaat
12	Water drinken / voldoende drinken
10	Gematigd met vet / geen frituur / geen verzadigde vetten
8	Geen drugs
8	Plezier / ontspanning / geen stress
7	Weinig snoepen / weinig suiker
7	Buiten zijn
4	Vitamines en vezels
2	Persoonlijke hygiëne
2	Vlees
1	Vis
1	Geen vlees
9	Overig

Alle jongeren noemden sport of bewegen als onderdeel van een gezond leven. Sommigen noemden daarnaast ook nog een specifieke activiteit als fietsen, dansen of fitness. Vervolgens werd door de meesten groenten, fruit of beiden genoemd als onderdeel van een gezond leven, gevolgd door een gezond voedingspatroon, met weinig vet suiker en matig tot geen alcoholgebruik. Naast dit voedingspatroon rookt men niet, gebruikt men geen drugs en krijgt men voldoende slaap. Ook is het voor een aantal belangrijk dat je voldoende buitenkomt om de frisse buitenlucht te kunnen inademen.

Wat opviel is dat jongeren die in dezelfde groep zaten vaak hetzelfde opschreven (zelfde woordkeus). Misschien dat ze dit van elkaar hebben afgekeken of hebben overlegd.

Havo/VWO Jongens 12 t/m15 jaar

In deze groep wordt sport genoemd bij een gezond leven *'voor vet verbranden'*. Ook niet teveel snoep, vanwege teveel suiker. Verder hoor je groente en fruit te eten en gezond en afwisselend te eten; *'Anders krijg je niet genoeg van alles binnen. Ook geen snacks daar zitten teveel vetten in'*. Tot slot zijn groentes goed vanwege ijzer want anders krijg je te weinig zuurstof. Ze weten dit door biologies, ouders en tv. Ze vinden dat ze er best veel over horen.

Een aantal jongeren geven aan dat je ook geen of weinig alcohol moet drinken; *'kan in je aders blijven plakken. Is niet goed'*. Ze zeggen dit al te weten van anderen en niet door alle campagnes. Eén jongen geeft aan dat geen vlees eten bij een gezond leven hoort; *'Daar worden stoffen in gespoten. En bevat veel vetten dus eet weinig vlees. Ik ben thuis de enige die geen vlees eet. Bij de pasta's haal ik er het meestal voor het grootste deel uit. En verder krijg ik groenteburgers enzo'* en *'Het is zelig, het is voor mij hetzelfde als dat je een mens opeet. En ze worden slecht behandeld. Dus biologisch vind ik ook beter'*.

Ook fruit wordt genoemd als gezond want daar zitten veel vitamines in. Een ander weet eigenlijk niet waarom het gezond is; *'waarom ik het nodig heb, weet ik eigenlijk niet, maar ik eet het graag., ik krijg elke dag een bak met peer, appel, banaan etc'*.

Eén laatste persoon noemt vis als gezond vanwege ijzer en verzadigde vetten.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze groep vindt het moeilijk te bepalen wat gezond leven is. Uiteindelijk hebben ze het met name over groente en fruit eten, bewegen, buiten zijn en water drinken. Buiten zijn: *'ja ik weet niet dat is het eerste waar ik aan denken is beter dan binnen hangen en tv kijken. En groente fruit: zitten vitamines in en je vindt het in de natuur. Ja dan vind ik het eigenlijk meteen al gezond'*. Ook is water drinken gezond; *'dat haalt afvalstoffen uit je lichaam'*. Maar *'als je altijd hetzelfde soort water drinkt krijg je teveel van bepaalde stoffen binnen. Als je altijd Bar le duc koopt moet je af en toe ook andere kopen om andere stoffen binnen krijgen. Je moet niet teveel van één soort drinken'*.

Ook in deze groep wordt gerefereerd naar wat onlangs geleerd is tijdens de biologies: sporten, goed slapen en goede voedingsstoffen binnenkrijgen voor vitamines, koolhydraten en vet verbranding. *'Je moet gewoon gevarieerd groente en fruit eten. Dan zit je wel goed denk ik'*.

Een meisje zei dat dagelijks douchen ook goed was voor een gezond leven.

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze groep somde enkel op wat ze hadden opgeschreven zonder er verder dieper op in te gaan. Op één meisje na hadden ze het allemaal over groente en/ of fruit eten. Het meisje dat hier niet over sprak, had het wel over vitaminepillen en dat deze goed voor je zijn. Zij gaf ook aan dat je niet moet drinken; *'want dat beschadigt je hersenen'*.

Bewegen voor de onder meer de conditie maar ook juist ontspanning en massages werden genoemd binnen deze groep. Roken en drugs zijn taboe.

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Alle jongens vinden sport belangrijk en doen dit zelf ook met regelmaat; *'Het houdt je lichaam en geest vrij'*. Verder geven een aantal aan dat ritme belangrijk is, zoals op tijd naar bed, 's ochtends bijtijds opstaan en geen avondeten overslaan. *'Ritme aanhouden om niet bijvoorbeeld de ene dag om drie uur te gaan slapen en andere dag niet. Dat je niet elke dag dood bent als je wakker wordt'*.

Ze praten ook over gezond zijn in psychische zin, *'dat je lekker in je vel zit, geen problemen met familie en vrienden'*, en een ander; *'familie en vrienden houden je blij en zorgen dat je niet alleen bent'* Ook is leefomgeving belangrijk: *'Dat je in een goede omgeving woont niet op een plek waar alleen maar fabrieken zijn'*.

Verder gaven ook zij aan, maar in mindere mate, dat gezonde voeding en voldoende drinken horen bij een gezond leven.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze groep noemde sport, gezond eten, weinig alcohol, niet roken, geen drugs, water drinken, slapen en niet teveel stressen als belangrijk bij een gezond leven.

Drinken is belangrijk; *'Je moet genoeg water drinken. Want je moet iets van 2 liter drinken ofzo...'*, *'Zodat je niet uitdroogt'*, *'En het zuivert'*, *'Alleen Spa water toch...dat zeggen ze in de reclame'*. En eten is belangrijk, maar volgens één jongen is dit altijd goed; *'Eten is nooit slecht, maar eten met veel vet is niet goed. Dat slaat zich op en je wordt er alleen maar dik en lelijk van'*.

Eén jongen is heel bewust bezig met zijn eten en gezondheid; *'Ik let wel op mijn gewicht. Ik heb ook een speciaal dieet voor mijn sport. Het is vooral als je hoog in de sport zit dan wil je zo goed mogelijk presteren. Het is veel variatie. Niet dat je elke dag pasta eet voor de koolhydraten, het zijn richtlijnen. Je hoeft je er niet aan te houden. Bijvoorbeeld uhm... 's ochtends goed ontbijt. Ligt er net aan hoeveel trek je hebt in de ochtend. Boterham met kaas en jus...in de middag lunchen ook brood en soms iets warmes. En soms vette hap ofzo maar dat is niet elke week. 's Avonds is het een variatie van vis en vlees. Je mag je eraan houden en het is maar wat je ermee doet dat doe je. En één keer in de drie maanden word je gewogen en als ze zien dat je achteruit gaat, dan gaan ze wel weer kijken'*.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Water drinken en sporten zien zij als erg gezond. Ze hebben ook allemaal een flesje water bij zich en zeggen op één meisje na voldoende te drinken op een dag, ook thee.

In balans zijn wordt ook genoemd alsook regelmaat; *'Voor mij... is regelmaat het belangrijkste. Ik doe vaak dingen die elke keer anders zijn. Ik vergeet wel eens die regelmaat. De ene keer stress je weer...en dan heb je geen honger'*.

Daarnaast wordt ook gezond en gevarieerd eten hier genoemd; *'ik heb gevarieerd eten, veel sporten niet veel snoepen, vers voedsel niet snel naar afhaalchinese en ja.. dat was het wel...haha...ik denk niet dat afhaalchinese gezond is nee... misschien staat het er al een paar dagen...ik maak het liever zelf'*.

Ook worden door twee meiden zaken als een goed humeur, vrolijk zijn en veel lachen gezien als onderdeel van een gezond leven.

6.2 Hoe gezond?

Deze paragraaf probeert te achterhalen hoe gezond de jongeren denken te leven. Uit de vorige hoofdstukken blijkt dat jongeren allemaal op de hoogte zijn van het belang van groente voor hun gezondheid. De vraag is of ze daar ook naar leven en of ze het belangrijk vinden om gezond te leven.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

De jongens kennen de richtlijnen van het voedingscentrum voor gezond eten en weten dat ze twee ons groente en twee stuks fruit per dag horen te eten. Eén van jongens denkt in de buurt van deze richtlijn te komen; *'niet elke dag, maar wel vaak'*, de rest haalt het niet of soms; *'soms misschien. Door de week bijvoorbeeld, maar niet als ik pizza eet'*. Sommige jongens denken niet de groentennorm, maar wel de fruitnorm te halen; *'ik kom er heel soms aan toe. Maar ik eet wel veel fruit'*. De jongens denken dat ze nu redelijk gezond leven; *'nu wel, vroeger was het minder. Toen at ik weinig groente'*.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze topic is niet behandeld bij deze groep

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze meisjes vinden geen van alle dat ze gezond leven; *'nee, niet echt... ik zou minder vaak naar de Kentucky, meer sporten... of beginnen met sporten'*. De meiden vinden dat ze te weinig bewegen en teveel eten; *'nee... wij eten heel erg zout en veel chips. Toch wel 1.5 zak per dag en bewegen maar geen tijd'*. Drie meiden geven aan wel gezond te eten als ze thuis zijn, maar daarnaast veel ongezonds te eten; *'Tijdens het avondeten kan je wel braaf je aardappels en groenten eten maar na het eten is het toch vaak een reep chocola'*, *'Als ik thuis eet, eet ik wel gezond. Maar meestal als je buiten bent ga je toch vaak even naar de McDonald's'*. Eén van de meisjes ontbijt nooit en geeft aan dat dat ook niet gezond is. Een ander meisje zegt; *'nee... zou het wel willen veranderen. Bijv. mijn vriend die spontaan zweetaanvallen krijgt en dik wordt, hij zit al bij de dokter'*

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze jongens vinden zichzelf best gezond. Ze sporten veel en eten naar eigen zeggen vaker gezond dan ongezond voedsel; *'het gaat wel goed, iets minder vet eten misschien. Zeker nu in de vakantietijd'*. Tijdens de vakantie stopt ook de voetbal, waardoor de jongens minder gezond bezig zijn in de zomer; *'in vakantie ga je uit en ben je vaak in de stad om kleding te kopen en dan eet je ook snel daar wat... normaal krijg je thuis gewoon je bord met groente'*. Een andere jongen sport ook veel, maar eet ook erg vet. Eén van de jongens vindt dat hij eigenlijk minder tussendoortjes zou moeten eten en een ander zou minder vaak het ontbijt moeten overslaan; *'nu ik vrije tijd heb ben ik wel gezonder bezig dan wanneer ik naar school ga, mee tijd om iets te maken'*. Deze jongen is dus juist gezonder bezig in de vakantie.

De jongens zijn bewuster geworden van hun eetpatroon op de sportschool; *'frituren moet je echt niet doen, kant en klare maaltijden niet zit meestal veel te veel zout in en veel eiwit'*. De twee jongens die vaak naar de sportschool gaan vinden dat ze daar een andere manier van eten aangeleerd krijgen. Bij de voetballers wordt weinig energie gestoken in het veranderen van hun voedingspatroon; *'meestal na voetbal naar de McDonald's'*.

De jongens associëren gezond eten vooral met gewichtsbeheersing. Op de vraag of ze op hun eten letten antwoorden ze; *'ik heb nooit moeite met op gewicht blijven'*. *'ja ik moet soms wel een beetje opletten., het is wel minder dan eerst. Nu let ik er meer op'*, *'Ik neem wel wat ik wil en dan denk ik achteraf; ik sport het er wel weer af'*. Volgens de jongens zijn meisjes veel meer met hun gewicht bezig.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze jongens vinden dat ze wel gezond leven, maar zien ook wel verbeterpunten. Twee jongens zouden volgens zichzelf meer fruit moeten eten en een ander juist meer groente. Twee jongens denken dat ze eigenlijk meer water zouden moeten drinken; *'redelijk, maar kan nog veel beter. Veel meer water. Na het sporten weer wel'*. Eén jongen vindt dat hij wel wat minder vette hap zou kunnen eten.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze meiden zijn positief ingesteld over de hoeveelheid groente die ze eten. Ondanks dat uit de dagboekjes bleek dat ze minder dan viermaal per week groente bij de maaltijd eten, denken ze zelf dat ze de 2 ons groente per dag wel halen; *'ja, ook wel makkelijk'*, *'ja...ik ben gek op paprika dat eet ik de hele dag door'*. De meiden stellen wel wat mitsen; *'af en toe...niet altijd. Als je een avond patat gaat eten ofzo dan niet, 'als ik niet werk en bij mijn moeder eet wel ja'*.

Conclusie

Het is heel erg interessant om te zien dat de beleving van de hoeveelheid groente die de jongeren eten en de werkelijke consumptie erg ver uit elkaar liggen. De groep die de minste groente eet (de Havo/VWO meisjes van 15 t/m 18 jaar) roepen juist het hardst dat ze de richtlijnen voor gezonde voeding halen. De VMBO/MBO meisjes vinden zichzelf het ongezondst, vooral omdat ze te weinig sporten en veel chips en chocola eten.

De jongens-groepen vinden zichzelf ook wel gezond, omdat ze veel sporten. Ze denken dat ze teveel snacken, maar compenseren dit volgens eigen zeggen door te sporten. Vooral de jongens die naar de naar de sportschool gaan of op hoog niveau sporten weten daardoor veel over het belang van gezond eten. De jongeren zijn zich er wel allemaal van bewust dat thuis eten veel gezonder is dan de fastfood die ze kopen.

6.3 Wanneer wel gezond?

Bijna alle jongeren geven aan dat ze hun eet- en leefpatroon zouden kunnen verbeteren. We zijn benieuwd of ze ook een idee hebben op welk moment in hun leven ze denken gezonder te gaan leven.

Havo/VWO Jongens 12 t/m 15 jaar

Deze jongens zijn nog jong en associëren gezond eten nog vooral met het eten wat ze van hun ouders krijgen; *'vroeger at ik bijna geen groente. Toen is mijn moeder het anders gaan klaar maken'*. De jongen kan zich geen omslagpunt voor de geest halen waarop hij gezonder is gaan eten. Een andere jongen ziet het probleem niet, omdat hij nu ook alles al eet.

Havo/VWO Meisjes 12 t/m 15 jaar

Deze topic is niet behandeld in deze groep

VMBO/MBO Meisjes 16 t/m 18 jaar

Deze topic is niet behandeld in deze groep

VMBO/MBO Jongens 16 t/m 18 jaar

Volgens sommige jongens zijn sportfanaten degene die het gezondst eten, volgens de andere jongens zijn het vooral de meisjes die gezond eten. Een jongen denkt dat vooral bejaarden gezond eten; *'jaartje of 60. als je jong bent..ja jong...dan heb je kinderen en dan kom je toch wel in aanraking met McDonald's enz'*, *'op onze leeftijd kan je het er nog wel af sporten'*. De jongens vinden dat ze nu nog niet in de fase zitten waarin ze makkelijk gezond kunnen eten; *'nu..je bent meestal met vrienden en dan bestel je wat..en je gaat niet een broodje gezond bestellen'*, *'of je bent in de stad en je gaat niet boerenkool in de stad eten?'* De jongens merken ook op dat het als je van huis bent duurder is om iets gezonds te eten.

De jongens verwachten dat ze gezonder gaan eten als ze een eigen gezin beginnen; *'vrouwen willen meestal toch wel koken...'*, *'Ik denk dat als je wat zelfstandiger wordt...eigen huisje enz...dat soort dingen'*, *'ja ik weet niet. Ik denk dat als je ouder wordt je bennuster wordt'*.

Havo/VWO Jongens 16 t/m 18 jaar

Deze jongens denken dat ze gezonder gaan eten als ze kinderen krijgen; *'het reflecteert toch wat je doet'*, *'Ik wil ook dat mijn kinderen en later goed bijlopen. Ik wil geen kind van 4 dan 90 kilo'*. Een jongen merkt ook op dat je gezonder gaat leven als je ziek wordt; *'of als er iets gebeurd, je wordt ziek ofzo dat je het je meer realiseert'*, *'als je aders dichtslippen ofzo'*.

Havo/VWO Meisjes 16 t/m 18 jaar?

Deze topic is niet behandeld in deze groep

Conclusie

De jongeren verwachten dat ze wat meer met gezond eten bezig zullen zijn als ze later settelen en minder op pad zijn met vrienden. De komst van kinderen zal de eetgewoontes van de jongeren ook verbeteren, omdat ze waarde hechten aan de gezondheid (uiterlijk) van hun kinderen.

7 Conclusie

De belangrijkste punten die in deze rapportage naar voren zijn gekomen zullen in hieronder puntsgewijs worden samengevat.

Lievelingseten

- Havo/VWO jongeren kun je 's nachts wakker maken voor een volwaardige maaltijd, VMBO/MBO jongeren kun je wakker maken voor fastfood.
- Allochtone Jongeren kiezen als lievelingseten ook overwegend voor een volwaardige maaltijd.
- VMBO/MBO jongeren houden van 'merk-eten'; Domino's pizza, Albert Heijn pasta maaltijden, Kentucky Fried Chicken en McDonald's.

Avondeten

- Volwaardige maaltijden kunnen in de meeste gezinnen het predicaat gezond krijgen; ze bestaan uit koolhydraten, eiwitten en groente.
- Weinig 'volwaardige' maaltijden halen echter de 200 gram groente.
- De gezinnen eten vaak rijst met groente/vlees, aardappelen/vlees/groente, roti met vlees (en groente) en soms pasta met vlees(groente) saus.
- Allochtone gezinnen eten bijna alleen traditioneel eten uit het land van oorsprong van de ouders.
- Gemiddeld eten jongeren drie of vier van deze 'volwaardige' maaltijden per week.
- De rest van de dagen maken de jongeren snel wat klaar omdat ze moeten sporten, eten ze iets tijdens hun bijbaantjes, eten met vrienden samen of maken thuis iets simpels omdat de ouders er niet zijn.
- In meeste gezinnen wordt in het weekend veel brood, soep, pizza en friet gegeten waardoor de groente consumptie in het weekend daalt.
- Groente bereiden vinden ouders en jongeren tijdrovend; als het avondeten snel klaar moet zijn zit er geen of weinig groente in de maaltijd.

Rolverdeling

- De moeders zijn in alle gezinnen degenen die de overhand hebben in beslissen wat er gegeten wordt, boodschappen doen en koken.
- De rol van de vaders varieert van bijna gelijkwaardig aan de moeder tot vaders die nooit koken of boodschappen doen.
- Jongeren geven bij de moeder aan wat ze wel en niet lekker vinden, sommige doen af en toe wat boodschappen tussendoor en de meesten maken regelmatig iets voor zichzelf klaar.
- Er zijn maar enkele jongeren die een vaste taak hebben in de gezinsmaaltijd.

- De inspraak van jongeren over de avondmaaltijd neemt toe met de leeftijd en is groter bij meisjes. In eenoudergezinnen hebben de jongeren de meeste inspraak.
- Ongeveer de helft van de jongeren moest door de ouders vroeger flink gestimuleerd worden om groente te eten. Bij de meeste gezinnen is deze fase over, omdat de jongeren meer groentesoorten zijn gaan eten.
- Hoe minder de rollen verdeelt zijn tussen vader en moeder, hoe minder ook de kinderen thuis taken hebben.

Jongeren en avondeten

- Als jongeren voor zichzelf koken maken ze zelden groente klaar, maar kiezen eerder voor iets snel en simpels zoals pizza afbakken, broodjes smeren of eitje bakken.
- VMBO/MBO jongeren gaan vaker iets halen als ze voor hun eigen eten moeten zorgen en Havo/VWO jongeren maken thuis iets simpels klaar.
- Als de jongeren voor het gezin of een jonger broertje of zusje moeten koken, maken ze dezelfde volwaardige maaltijden klaar als hun ouders, bijvoorbeeld aardappels/vlees/groente of rijst met kip tandoori.
- Ongeveer een kwart van de jongeren kookt (af en toe) een thuisgekookte maaltijd, vaak hebben de ouders dan al bedacht wat ze moten koken en staan de boodschappen klaar.
- Er zijn meer jongens die in de keuken staan dan meisjes; de laatste groep hecht erg weinig waarde aan koken.

Gezondheid

- Jongeren denken bij gezondheid vooral aan sport of bewegen, groente en fruit en gevarieerd eten, gevolgd door niet roken, weinig tot geen alcohol en voldoende slaap/rust.
- Jongeren vinden zichzelf overwegend gezond, vaak omdat ze veel sporten.
- De VMBO/MBO meisjes vinden zichzelf het ongezondst omdat ze volgens eigen zeggen niet genoeg bewegen
- Veel jongeren vinden dat ze meer groente of fruit zouden moeten eten, meer zouden moeten bewegen en/of meer zouden moeten drinken.
- Jongeren denken gezonder te zullen gaan leven als ze settelen en kinderen krijgen

Groente en gezondheid

- Alle jongeren weten dat groente gezond is om dat er vitamines en andere stoffen inzitten
- Groentes zijn volgens de jongeren ook gezond omdat er geen vet inzit
- De jongeren zijn op de hoogte van de richtlijnen van het Voedingscentrum
- Iets minder dan de helft van de jongeren denkt 2 ons groente per dag te eten; de dagboekjes laten zien dat de jongeren hun groenteconsumptie erg overschatten.
- De jongeren vinden het makkelijker om 2 stuks fruit te eten dan 2 ons groente.

- De sportschool of topsport heeft een grote invloed op (de bewustwording van) gezond eten bij de jongeren.
- Jongeren vinden verse groente gezonder dan groente uit diepvries of blik.
- Rauwe of gewokte groente zijn volgens de jongeren het gezondst omdat ze nog hun structuur behouden.

Groente consumptie

- De meeste jongeren vinden dat groente bij de maaltijd hoort.
- Jongeren eten ongeveer tussen de 1.5 en 5.5 keer per week een portie groente.
- Gemiddeld eten jongeren iets minder dan vier porties groente per week.
- Jongeren die vaker thuis met het gezin eten, eten meer groente.
- De twee jongste groepen eten meer groente dan de andere groepen.
- De meeste gegeten groente volgens de dagboekjes is de salade, dan komen de groente mixen (bijvoorbeeld een voorgesneden bamipakket) en op de derde plaats sperziebonen. Broccoli, spinazie, andijvie en wortel worden ook regelmatig genoemd.
- De populariteit van de sperzieboon is opvallend gezien de relatief lange bereidingstijd.
- Als jongeren volwaardige maaltijden koken dan koken ze vaak met diepvries groente.

Groente en smaak

- De meeste jongeren hebben geen afkeer (meer) van groente.
- Een aantal jongeren merkte op dat het niet lusten van groente tussen je oren zit of dat je groente moet leren eten.
- Sperziebonen en spinazie (a la crème) vinden bijna alle jongeren erg lekker.
- Broccoli, kousenband, sla, tomaat, komkommer, bloemkool. Snijbonen, paprika en boerenkool worden vaak ook genoemd als lekkerste groente.
- Groentes zijn lekker in bepaalde combinaties; bijvoorbeeld bloemkool met kaassaus of andijviestamppot met een gehaktbal.
- Het is erg belangrijk dat groente knapperig is; jongeren eten het liefst gewokte groente omdat daar nog een beet aanzit.
- Wokken vinden de jongeren dus en de lekkerste manier van klaarmaken én ze denken dat gewokt het gezondst is.
- De jongeren hebben, met uitzondering van spinazie, een voorkeur voor verse groente, omdat er meer smaak aan zit en er meer vitamines inzitten.
- Jongeren hebben een hekel aan slijmerige, papperige of snotterige groente; witlof en asperges vinden de meeste jongeren dan ook erg vies als ze gekookt zijn.
- Jongeren zijn erg te spreken over paprika omdat het een mooie, grappige, of veelzijdige groentesoort is.

Groente tussendoor

- De meeste jongeren nemen brood mee naar school, maar er wordt door alle jongeren ook vaak iets gekocht.
- Jongeren kopen een broodje gezond of broodje met een snack in de kantine van school of gaan de Albert Heijn in voor een zak chips.
- Maar één van de jongeren neemt groente mee naar school, een aantal neemt wel fruit mee, omdat het makkelijker is om mee te nemen.
- Op de meeste scholen wordt geen groente verkocht.
- Bijna geen van de jongeren koopt ooit een zakje met snack groente of fruit.

Promoten groente op school

- Jongeren zouden de prijs van ongezonde snacks omhoog doen ten opzichte van gezonde dingen
- De jongeren zouden meer groente geven bij de snacks.
- Groente zou meer gepromoot kunnen worden in de (kook)lessen, met posters, en zou beter gepresenteerd moeten worden in de kantine.
- De meisjes zouden meer groente kopen als de kantines een ‘salad bar’ zou hebben.
- De kantines zouden ook meer hapklare groente, volledige maaltijden of groentesoep kunnen aanbieden.

Gezien de positieve randvoorwaarden voor het eten van veel groente, is de werkelijke consumptie bedroevend laag. De jongeren eten over de week gezien gewoon erg zelden een door vader of moeder bereide maaltijd. Vanwege sporten, bijbaantje of ouders die er rond etenstijd niet zijn moeten de jongeren vaak voor zichzelf iets te eten maken. De jongeren vinden dit niet erg, maar koken zelden een volwaardige maaltijd. Alleen als de jongeren ook moeten zorgen voor jongere broertjes of zusjes komen er pannen te pas bij het koken. Als de jongeren alleen voor zichzelf iets moet maken moet het snel omdat ze weg moeten of omdat ze geen zin hebben om veel moeite te doen. Daarom wordt er soms iets gehaald, maar nog vaker heel snel thuis iets gemaakt; er wordt veel brood gegeten met ei, saté of broodbeleg of er wordt iets kant en klaars opgewarmd. De kant-en-klaar maaltijden bestaan vaak uit bijna groenteloze nasi of een pizza. Sommige jongeren eten soms ook de maaltijdsalades van de Albert Heijn. Deze deden het vooral goed onder de VMBO/MBO Jongens, waarschijnlijk om het merk dat het uitstraalt.

Hoe kunnen we met deze wetenschap de groenteconsumptie verhogen onder jongeren? In de eerste plaats moet er meer met het gezin gegeten worden. Jongeren vinden het niet vervelend om groente te eten, maar vooral door het gebrek aan tijd om met het gezin te eten schiet het er bij in. De overheid zou misschien de aandacht die nu wordt besteed aan jongeren bewust maken van gezond eten, kunnen verschuiven naar het promoten van de gezamenlijke avondmaaltijd. Een andere uitdaging is om er voor te zorgen dat jongeren gezonder eten als ze voor zichzelf moeten zorgen. Vooral bereidingstijd speelt hier een rol. Het promoten van gezonde ‘snel klaar’

maaltijden zou erg interessant kunnen zijn; niet alleen voor jongeren maar voor iedereen. Reclames op tv op tijdstippen dat de jongeren tv kijken of reclames in tijdschriften waarin in drie stappen wordt uitgelegd hoe je een éénpersoonsmaaltijd met voldoende groente snel op tafel zet. Vooral de VMBO/MBO jongeren zijn erg gevoelig voor merken; American pizza, Kentucky Fried Chicken, McDonald's, AH pasta salade. Albert Heijn is de enige in dit rijtje die relatief gezonde producten op de markt brengt die toch als hip ervaren worden. Albert Heijn zou een rol kunnen spelen in het verhogen van groente consumptie door het promoten van bijvoorbeeld de 'Kies&Wok'. 'Kies&Wok bestaan uit een noodle- of rijstsoort, voorgesneden oosterse groenten, rund-, kip-, varkensreepjes, tofublokjes of garnalen en verschillende authentieke oosterse sauzen'. Zoals een van de VMBO/MBO meiden noemde, ondanks dat haar moeder elke avond voor haar kookte, voelde zij zich erg aangesproken door dit product. Dit zijn de makkelijke en snelle maaltijden waar de jongeren op wachten. Niet allemaal hebben ze kennis van koken, maar met dit soort reclames hebben ze het idee dat ze het best kunnen en sommige worden aangesproken door het hippe imago.

Bijlage. Gedachtenspin “gezond leven”

Per groep staan de elementen die genoemd zijn door der jongeren wanneer zij denken aan gezond leven.

Het cijfer geeft aan hoe vaak dit in die groep genoemd is. Zo werd in de groep jongens van 12 t/m 15 jaar Havo/VWO, driemaal sport genoemd als onderdeel van een gezond leven.

Wat versta je onder gezond leven?					
Jongens 12 t/m 15 Havo/VWO	Meisjes 12 t/m 15 Havo/VWO	Meisjes 16 t/m 18 (V)MBO	Jongens 16 t/m 18 (V)MBO	Jongens 16 t/m 18 Havo/VWO	Meisjes 16 t/m 18 Havo/VWO
<ul style="list-style-type: none"> - Sporten 3 - Gezond eten 2 - Niet roken 4 - Geen alcohol 5 	<ul style="list-style-type: none"> - Sporten 5 - Apple - Sla - Dansen - Elke dag douchen - Water 2 - Buiten zijn 2 - Fietsen 	<ul style="list-style-type: none"> - Water 3 - Niet roken 5 - Geen alcohol 4 - Ontspanning - Groente 3 - Fruit 4 - Sporten 5 	<ul style="list-style-type: none"> - Sporten 5 - Groente 2 - Fruit 2 - Op tijd naar bed - Niet teveel vet - Ritme 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Buitenlucht - Sport 5 - Groente 2 - Fruit 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet roken 2 - Sporten 5 - Fruit 3 - Groente 4 - Water 4 - In balans zijn - Buiten zijn 3 - Weinig alcohol 2
<ul style="list-style-type: none"> - Groenten 2 - Geen drugs 2 - Weinig vet 3 - Niet teveel snoepen 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Goede voedingsstoffen - Genoeg slaap 	<ul style="list-style-type: none"> - Afwisselend eten - Fitnessen 2 - Geen drugs 3 - Goed wassen (hygiëne) - Vitamines slikken - Genoeg slaap 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Gezond eten 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Beweging - Weinig stress 2 - Weinig alcohol 2 - Geen drugs 3 - Voldoende rust 6 - Let op gewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Goed slapen
<ul style="list-style-type: none"> - Bewegen 3 - Koolhydraten - Weinig suiker - Weinig zout - Vitaminen en vezels - Vlees 2 - Vis - Groente en fruit 2 - Gevarieerd eten 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet roken 2 - Gezond eten 	<ul style="list-style-type: none"> - Anti stress kuur 	<ul style="list-style-type: none"> - Weinig stress - Goed slapen 2 - Uitgaan - Goed eten - geld 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet roken 2 - Weinig vet 	<ul style="list-style-type: none"> - Verantwoord eten - Gevarieerd eten 2 - Vers voedsel - Niet teveel snoepen
<ul style="list-style-type: none"> - Weinig alcohol - Geen vlees 	<ul style="list-style-type: none"> - Fruit 2 - Groente 3 - Geen alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> - Fietsen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vrije tijd - Studie - Vrienden en familie 	<ul style="list-style-type: none"> - Water 2 - Gevarieerd eten 3 	<ul style="list-style-type: none"> - Veel lachen - Regelmatig eten/ritme
<ul style="list-style-type: none"> - Geen suiker - Niet teveel eten - Geen verzadigde vetten 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegen - Vitamines 	<ul style="list-style-type: none"> - Weinig vet - vezels 	<ul style="list-style-type: none"> - Beweging - Eten - Omgeving - psychologisch 	<ul style="list-style-type: none"> - plezier 	
<ul style="list-style-type: none"> - Geen snacks 	<ul style="list-style-type: none"> - Niet teveel vet 	<ul style="list-style-type: none"> - Gezond eten 	<ul style="list-style-type: none"> - Genoeg drinken - Niet teveel suiker - Geen frituur 		