

GROENTENFRUIT HUIS

**Juiste aanpak
verleidt
consument
tot hogere
consumptie**





Resultaten PPS-project TU 1310-086:

'Meer groente en fruit is goed voor iedereen'

Als er meer groente en fruit wordt gegeten, verbetert naast de volksgezondheid, vanzelfsprekend ook de marktpositie van telers en handelaren. Maar hoe verleid je consumenten tot het eten van de aanbevolen hoeveelheden? In dit PPS-project is dit voor specifieke doelgroepen (jonge kinderen, scholieren, werknemers en gasten in de horeca) in real life situaties onderzocht.

Doelstelling project:

- Structurele verhoging van de groente- en fruitconsumptie in Nederland
- Betere marktpositie Nederlandse tuinbouwsector
- Gezondere maatschappij



Groente op het kinderdagverblijf
Herhaald proeven van onbekende groentesoorten als strategie om groenteconsumptie te verhogen

Herhaald proeven verhoogt consumptie

Nederlandse kinderen eten te weinig groente. Gemiddeld genomen eten 2-3-jarigen 38 gram groente per dag terwijl 50-100 gram wordt aanbevolen. Een belangrijke oorzaak is dat kinderen groente vaak niet lekker vinden. Hoe leer je kinderen gezonde eetgewoonten aan? Er is meer inzicht nodig in het groente-eetgedrag van jonge kinderen om zo nieuwe manieren te vinden om de groenteconsumptie te stimuleren.

Veggie Time

Iets lekker vinden kun je leren! Vanuit eerder onderzoek is bekend dat een kind een onbekende groente soms wel 10-15x moet proeven, voordat het kind deze leert waarderen. In het onderzoeksproject Veggie Time is onderzocht of dit principe ook werkt met verschillende groenten in de dagelijkse praktijk van een kinderdagverblijf, waarbij gezamenlijk wordt gegeten.

Herhaald proeven helpt

De inname van pompoen steeg van circa 20 gram naar 35 gram en bij rettich van circa 10 gram naar 25 gram: een significant positief effect van herhaald proeven. De inname van courgette bleef stabiel rond 20 gram. Herhaald proeven van onbekende groentesoorten als onderdeel van de dagelijkse routine op het kinderdagverblijf helpt om de consumptie van deze groenten te verhogen. Voor bekende of neutraal smakende groenten zijn waarschijnlijk andere innovatieve strategieën nodig om bij te dragen aan een verhoging van de groenteconsumptie. Elke dag een vast groente-eetmoment op het kinderdagverblijf biedt kansen voor de groentesector wat betreft afzet en productinnovatie.

Aanpak

- Groente als snack in de middag
 - Eén groentesoort per dag
- Per groente twee productvormen
 - Pompoen (zoete smaak): geblancheerd en als crackersmeersel
 - Courgette (neutrale smaak): geblancheerd en als soep
 - Rettich (bittere smaak): rauw en als crackersmeersel

Resultaten

- Herhaald proeven verhoogde de inname van pompoen en rettich met ongeveer 15 gram
 - De inname van courgette veranderde niet



Groente en fruit op de middelbare school
Producten verrijken met groente en/of fruit om groente- en fruitconsumptie te verhogen

Product moet vullen en niet te duur zijn

Het voedingsaanbod in schoolkantines is verbeterd, met meer aanbod van gezonde producten (uit de Schijf van Vijf). Maar wat wil de scholier nu eigenlijk? Is er interesse in gezonde producten en in welke producten dan? Er is onderzocht hoe de groente- en fruitconsumptie van deze doelgroep kan worden verhoogd.

Verrijken aanbod in schoolkantine kansrijk

Bij twee middelbare scholen zijn gedurende twee maanden groente- en fruitproducten geïntroduceerd: nieuwe producten (fruitsmoothies, vegawraps, kwark of yoghurt met fruit, fruit in een handzame verpakking of groente met een dip) en ook bestaande producten verrijkt met groente (bijv. broodjes of wraps gevuld met extra groente, of soep met veel groente in plaats van de poedersoep).

Lekker, passend en gevarieerd

De scholieren zijn enthousiast in de focusgroepgesprekken én als ze gratis kunnen proeven. Het gezondere aanbod in de schoolkantine moet bij hen passen en gevarieerd zijn. Het moet een vullend product zijn en niet te duur. Ze zeggen dat gezond ook belangrijk is, maar het moet vooral lekker zijn. De praktijk lijkt echter nog wat weerbarstiger. De scholier loopt niet erg warm voor bijvoorbeeld een groentesnack met dip. Een product dat ze al kennen met extra groente slaat beter aan. Het verlagen van de drempel tot het doen van een aankoop in de schoolkantine lijkt belangrijk: bijvoorbeeld een toegankelijke, niet te drukke kantine met een vriendelijke baliemedewerker; voldoende beschikbaarheid van gezonde producten, die makkelijk op te eten zijn in de pauze. Inspringen op deze markt met groenterijke producten is een kans voor de sector.

Aanpak

- Focusgroepen met scholieren
- Introductie van groente en/of fruit (verrijkte) producten in schoolkantines
- Volgen van aantal aankopen

Resultaten

- Smaak en verhouding prijs/kwaliteit belangrijker dan gezond
- Bestaande producten verrijken met groenten of fruit sluit aan
- Aanvullend aanbod ('iets lekkers voor erbij') op het eten mee vanuit thuis
- Uitnodigende kantine, met gezonde uitstraling



Groente op de werkvloer
Vergadergroente om groenteconsumptie te verhogen

Extra consumptiemoment met vergadergroente

De nieuwe Schijf van Vijf beveelt 250 gram groente per dag aan. In de praktijk halen veel mensen die norm niet. Er is onderzocht of het aanbieden van snackgroente op het werk een effectieve manier is om groenteconsumptie te stimuleren.

Grote latente vraag naar snackgroente

Het blijkt dat de consumptie van groente op de werkvloer flink omhoog kan, als groente beschikbaar worden gesteld bij vergaderingen. Gedurende de hele dag, ook in de ochtend bij de koffie, is er behoefte aan snackgroente. Door het aanbieden van snackgroente bij vergaderingen, wordt ca. een derde van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid gegeten.

Gezond snacken op de werkvloer werkt

Ook als het traditionele koekje of de cake naast de groente aanwezig is, valt de keuze niet alleen op het koekje, maar wordt ook snackgroente genuttigd. De hoeveelheid groente die per persoon is gegeten, is even groot dan wanneer alleen groente wordt gepresenteerd. Een gezonde groentedip aanbieden lijkt de snackgroenteconsumptie tijdens de vergadering niet verder te verhogen. Een aantrekkelijke individuele beker waarin de snackgroenten zichtbaar zijn maakt het werknemers makkelijker te kiezen voor snackgroenten. De consumptie stijgt dan. Zo'n persoonlijke beker kan als een norm worden gezien tijdens vergaderingen.

Leveranciers en foodservice bedrijven kunnen de uitdaging oppakken om concepten te ontwikkelen die het aanbieden van verschillende snackgroenten mogelijk maakt.

Aanpak

- 4 experimenten op 6 testlocaties: Ministerie I&M en EZ, Resident, RVO Utrecht, ziekenhuis Gelderse Vallei, WUR-Actio
- 320 vergaderingen, totaal 2.746 mensen
- Groenten: rode en gele snacktomaat, mini-paprika, mini-komkommer, rettich, wortel
 - Individuele bекers, porseleinen schalen, 1,5 kilo dozen
 - Met en zonder gezonde groentedip

Resultaten

- Aanbieden vergadergroenten vervult een latente behoefte
- Circa een derde van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groente wordt gegeten
- Bijna 80% van de werknemers is tevreden over het aanbod



Groente in de horeca

Aanpassen van portiegrootte om groenteconsumptie te verhogen

Tevreden klanten ondanks meer groente, minder vlees

Dat groente gezond is weten we allemaal. Toch eet de gemiddelde Nederlander er lang niet genoeg van. Minder dan vijf procent van onze bevolking eet de aanbevolen 250 gram groente per dag. Omdat we steeds vaker uit eten gaan, rees de vraag: kan een restaurant bijdragen aan een hogere groenteconsumptie?

Meer groente én tevreden

De deelnemers uit de interventiegroep (met 100 procent meer bordgroente dan gebruikelijk en 12,5 procent minder vlees/vis) aten gemiddeld 87 procent meer groente van het bord. Daarnaast is er 16 procent minder groente van de bijgerechten uit de schaaltes gegeten. Per saldo hebben de gasten in totaal 31 procent meer groente gegeten dan gasten uit de controlegroep. Verlaging van de hoeveelheid vlees heeft er toe geleid dat er 33 procent minder vlees werd weggegooid. Ondanks dat de interventiegroep meer groente en minder vlees kreeg dan de controlegroep, waardeerden beide groepen de hoeveelheden als precies genoeg. Gasttevredenheid over het restaurant is in beide groepen gelijk.

Een potentiële win-win

Door de hoeveelheid groente op het bord te vergroten en de hoeveelheid vlees/vis te verlagen, maken restaurants het makkelijker voor gasten om dichterbij de 250 gram groente per dag te komen. Dat is niet alleen gezond, maar draagt ook nog eens bij aan een beter milieu: de productie en verwerking van vlees kost namelijk vijftien keer zoveel water en levert acht keer zoveel CO²-uitstoot dan van groente.

Aanpak

- 3 locaties Van der Valk-restaurants
- Interventie: 150 gram groente; 12,5 procent minder vlees
- Interventie- en controleperiode van elk 6 weken
- Metingen voor en na
- Klantwaardering na de maaltijd
- Bijna 4.000 borden gewogen en ruim 1.800 ingevulde enquêtes

Resultaten

- 31 procent meer groente gegeten
- Gasttevredenheid blijft gelijk





GroentenFruit Huis staat voor de belangen van bedrijven die actief zijn in de afzet van groenten en fruit en is een bron van kennis en inspiratie.



**JE WORDT
ER BETER VAN**

GroentenFruit Huis
Louis Pasteurlaan 6
2719 EE Zoetermeer
Postbus 5007
2701 GA Zoetermeer
Tel: +31 (0)79 – 368 1100
www.groentenfruihuis.nl
🐦 @GFHuis



Het PPS project TU 1310-086 'Meer groente en fruit is goed voor iedereen' is onderdeel van de Topsector Tuinbouw & Uitgangsmaterialen, thema Gezondheid en Welbevinden, onder de koepel Consument en Gezondheid. Het onderzoek binnen deze PPS is een samenwerking tussen Wageningen University & Research en diverse partijen:

- Partou kinderopvang
- Van Gelder groente & fruit
- Peter van Halder B.V.
- Cormet Catering
- Greenco
- Cater Concept
- Pit-Foodconcepts
- Christelijk Lyceum Veenendaal
- Scholengemeenschap Het Streek Ede
- Bayer/Nunhems
- Sodexo
- Albron
- Eurest
- Stichting Variatie in de Keuken
- Van der Valk-restaurants
- Koninklijke Horeca Nederland