

Jeugdig eetplezier

Voedsel is er om van te genieten en om je te versterken. Françoise Léon legt uit hoe we vanaf onze geboorte genieten van voedsel, en reflecteert over de factoren die beïnvloeden welk voedsel we lekker vinden.

Het ontstaan van genot

Een belangrijk kenmerk van voedsel is het feit dat het al onze zintuigen prikkelt: we kunnen het zien, ruiken, proeven, voelen en zelfs horen (bijvoorbeeld wanneer we krokant of knapperig voedsel eten). Daarmee vertegenwoordigt het ontegensprekelijk een bron van genot. Maar plezier komt ook voort uit een verlangen of een behoefte die gerelateerd is aan een levensnoodzakelijke activiteit. In het geval van eten ligt het plezier in het resultaat van de opname van voedsel, waardoor het onprettige hongergevoel verdwijnt. In die zin kan 'plezier' gezien worden als een ervaring die we kennen vanaf de geboorte.

Observatie van gelaatsuitdrukkingen van kinderen als reactie op verschillende soorten voedsel kan gehanteerd worden bij de beoordeling van het plezier dat ze ervaren. Deze methode kent echter zijn beperkingen: de interpretatie van de uitdrukkingen en de grote verscheidenheid aan individuele gelaatsuitdrukkingen bemoeilijken de analyse. Desondanks tonen dergelijke observaties aan dat vanaf het allereerste levensmoment het jonge kind in staat is te reageren op verschillende smaken – zoet, zuur, bitter en zout – en dat ook laat merken via de gelaatsuitdrukking: zo veroorzaakt een zoete smaak een zekere mate van ontspanning die volwassenen interpreteren als plezierig, terwijl een zure smaak een erg karakteristieke grimas opwekt.

Genotsperceptie en voedselvoorkeuren

Er bestaat een emotionele reactie op stimuli die bekend staat als de "hedonistische reactie" (van het Griekse woord



De invloed van leeftijdsgenoten is met name bij jonge kinderen erg groot en kan ertoe leiden dat zij hun voorkeuren aanpassen.

hedone, dat 'plezier' betekent), variërend in intensiteit van onverschilligheid in het geval van een zogenaamd 'neutrale' stimulus tot verwerping of plezier bij negatieve en respectievelijk positieve stimuli.

Bij kinderen is de correlatie tussen de hedonistische reactie en het eetgedrag erg sterk. Dit betekent dat, op voorwaarde dat de intensiteit van hun eerdere hongergevoel gecontroleerd kan worden, de hoeveelheid voedsel die spontaan wordt verorberd een indicatie is van de mate van plezier die jonge kinderen beleven aan een bepaald soort voedsel. Het meten van de hoeveelheid voedsel die wordt opgenomen door pasgeboren baby's tussen één en drie dagen oud heeft aangetoond dat zij liever een zoete smaak hebben dan een neutrale. In het experiment waren de

baby's ook in staat een onderscheid te maken tussen oplossingen met verschillende zoetconcentraties: ze dronken meer naarmate de oplossing meer suiker bevatte.

Factoren die de genotsperceptie van voedsel beïnvloeden

Het plezier dat voortvloeit uit het eten van een bepaald soort voedsel varieert in functie van de persoon en de context waarin het voedsel wordt genuttigd. Vele factoren beïnvloeden voedselvoorkeuren en daarmee ook het plezier dat eraan wordt beleefd. Zij kunnen in drie



Françoise Léon is specialist in voedselvoorkeuren van kinderen.
francoise_leon@hotmail.com

categorieën worden ingedeeld: factoren die betrekking hebben op het individu (fysiologische, biologische, psychologische enz.), factoren buiten het individu (bv. socio-economische, culturele, regionale) en factoren die intrinsiek verbou-

mate persoonlijk. De factor wordt ook in belangrijke mate beïnvloed door de cultuur van het kind aangezien het de hem omringende mensen zijn die het voedsel introduceren.

maaltijden bij hun ouders nuttigen en er daarom zou kunnen worden verondersteld dat ze dezelfde voorkeuren hebben. Paul Rozin sprak in dit verband over de "paradox van de familie".

Een weekmenu van alle kleuterscholen in Strasbourg in de week van 23 tot 27 januari 2006

Maandag	Groentensoep · Varkenslapje met mosterdsaus, spruitjes en aardappelen · Kaas en fruit
Dinsdag	Duet van verschillend gekleurde kolen · Vistaart · Kaas · Sinaasappel
Woensdag	Salade van wortelen met peterselie · Omelet met Emmental-kaas en pasta · Roomkaasdessert · Verse ananas
Donderdag	Groene salade · Gesauteerde kalkoen op Indische wijze, gnocchi en broccoli · Caramelflan
Vrijdag	Salade van andijvie en noten · Gehaktbrood met snijbonen en witte bonen · Edam-kaas · Clementine



den zijn aan het voedsel (uitzicht, geur, textuur enz.). Ik wil even ingaan op twee factoren die bij kinderen een bijzonder effect hebben op voedselvoorkeuren.

De invloed van de vertrouwdheid

Het effect van vertrouwdheid op voedselvoorkeuren is bestudeerd in talloze experimenten waarin nieuwe soorten voedsel herhaaldelijk werden voorgeschoteld aan kinderen en adolescenten. De meeste van deze studies tonen aan dat de hedonistische reactie, dus de mate van plezier dat beleefd wordt aan het nieuwe voedsel, verhoogt naarmate het meer werd gegeten, zowel bij jonge kinderen als bij adolescenten.

Vertrouwdheid heeft betrekking op de ervaring van het individu met een bepaald soort voedsel, en is in hoge

De invloed van de socio-affectieve context

Ouders en andere volwassenen

Men zou kunnen veronderstellen dat ouders grote invloed hebben op de voedselvoorkeuren van kinderen, zelfs al delen ze niet dezelfde smaken. De relatie is echter niet zo eenduidig. In één studie werd aan ouders en kinderen onafhankelijk van elkaar gevraagd om voedsel te ordenen volgens hun voorkeur. De kinderen die deelnamen aan deze studie waren tussen drie en zes jaar oud. De producten waren acht soorten fruit, acht sandwiches, negen groenten en acht snacks. Het resultaat vertoonde weinig overeenkomst tussen de keuzes van de twee groepen (ouders en kinderen). Dit was opmerkelijk omdat kinderen van die leeftijd de meeste

Er is echter aangetoond dat wanneer een volwassene meer aandacht schenkt aan een bepaald soort voedsel, de kans aanmerkelijk vergroot dat het kind daar een voorkeur voor heeft. Een positieve maaltijdcontext zal daarom een zekere impact hebben op de mate van plezier dat een kind ervaart.

Broers, zussen en leeftijdsgenoten

Er is eveneens een redelijke mate van overeenkomst tussen broers en zussen met betrekking tot het voedsel dat ze graag of net niet lusten. Een kind kan zelfs zijn voedselvoorkeuren aanpassen door zijn kameraadjes te imiteren. Deze nabootsing leidt tot het verwerven van (nieuwe) voedselvoorkeuren, maar bij twee- tot driejarigen is deze vorm van nabootsing bovenal een vorm van communicatie en identificatie met de groep.

In een andere studie werden negen soorten groenten gerangschikt naar voorkeur. De onderzoeker vormde vervolgens vier groepen met telkens drie kinderen die de voorkeur gaven aan A boven B, en één 'target' kind dat liever B dan A at. Vervolgens werd gedurende drie dagen de sociale invloed van de groepen bestudeerd. Het 'target' kind kreeg als laatste zijn maaltijd en kon zo zien wat de andere groepsgeenootjes kozen. Na vier dagen had 71% van de kinderen zijn voorkeur voor het oorspronkelijk niet-gesmaakte voedsel vergroot, en 82% had de voorkeur voor het voedsel waarvoor ze eerst hadden gekozen, verkleind. Dit experiment toont de invloed aan die kinderen op elkaar hebben bij maaltijden.

We kunnen besluiten met de vaststelling dat vele factoren voedselvoorkeuren beïnvloeden maar dat wanneer eten plaatsvindt in een ondersteunende omgeving, het plezier van eten gedeeld kan worden en dat dit een positieve attitude ten opzichte van het voedsel aanmoedigt.