Van een moeilijke eter naar een makkelijke eter

Dr. Anouk Hendriks-Hartensveld
Maastricht University

Even voorstellen

Hoi!

Ik ben Anouk Hendriks-Hartensveld.

Postdoctoraal onderzoeker en docent bij Maastricht University:
Faculteit der Psychologie -> Vakgroep 'Clinical Psychological Science',
Sectie eetstoornissen en obesitas

Inhoud

- Selectief eten
- Wat weten we?
- Work in progress
- Tot slot

Inhoud

- Selectief eten
- Wat weten we?
- Work in progress
- Tot slot

Moeilijke eters…

Selectief eten & voedsel neofobie

- Afwijzing van een grote hoeveelheid etenswaren (zowel bekend als onbekend)
- Daardoor lage(re) variatie aan etenswaren in dieet

- Afwijzen van onbekend eten.
- ‘Onderdeel/subset’ van selectief eten.

Dovey et al., 2008

Selectief eten & voedsel neofobie

- Piek tussen 2-6 jaar

Dovey et al., 2008

Inhoud

- Selectief eten
- Wat weten we?
- Work in progress
- Tot slot

Wat weten we?

2 V's

- Volhouden
- Voordoen

Volhouden (“Exposure”)

Je kunt leren iets lekker te vinden!

Volhouden (“Exposure”)

- Hoe vaak moet je een kind iets aanbieden voordat hij/zij het lust?

Volhouden (“Exposure”)

Je moet iets soms misschien wel 10-15 x eten voordat je het écht lekker vind.

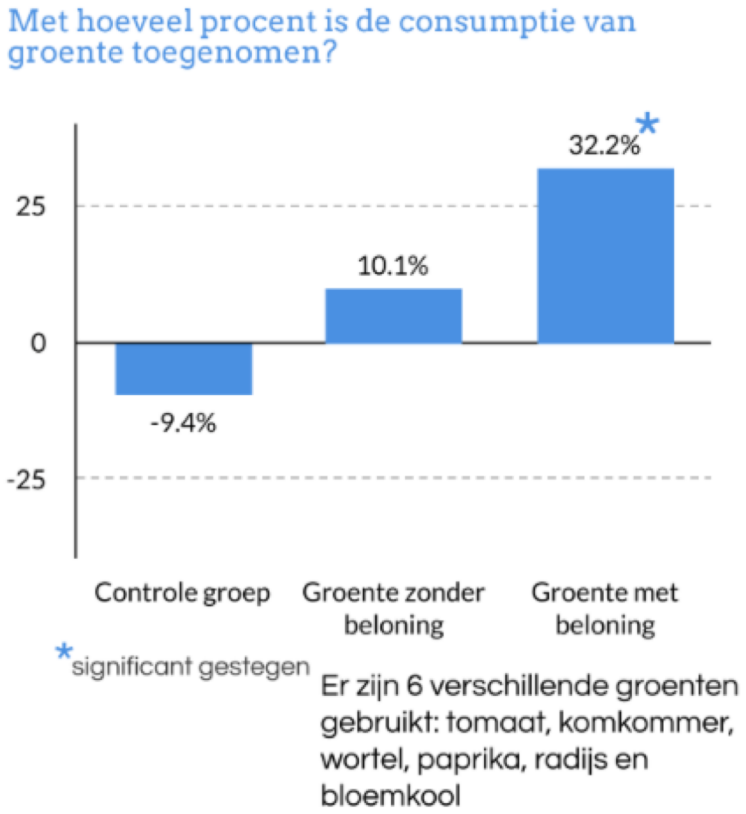
Volhouden (“Exposure”)

ALDI GROENTEBOXJES PROJECT

- 598 kinderen tussen 1 en 4 jaar
- 3 maanden
- 3 groepen:
  1. groente + beloning (non-food, bijv. stickers)
  2. alleen groente
  3. controle (geen groente, geen beloning)
- Groentekoning/koningin van de dag bij 5 keer alle groente proeven

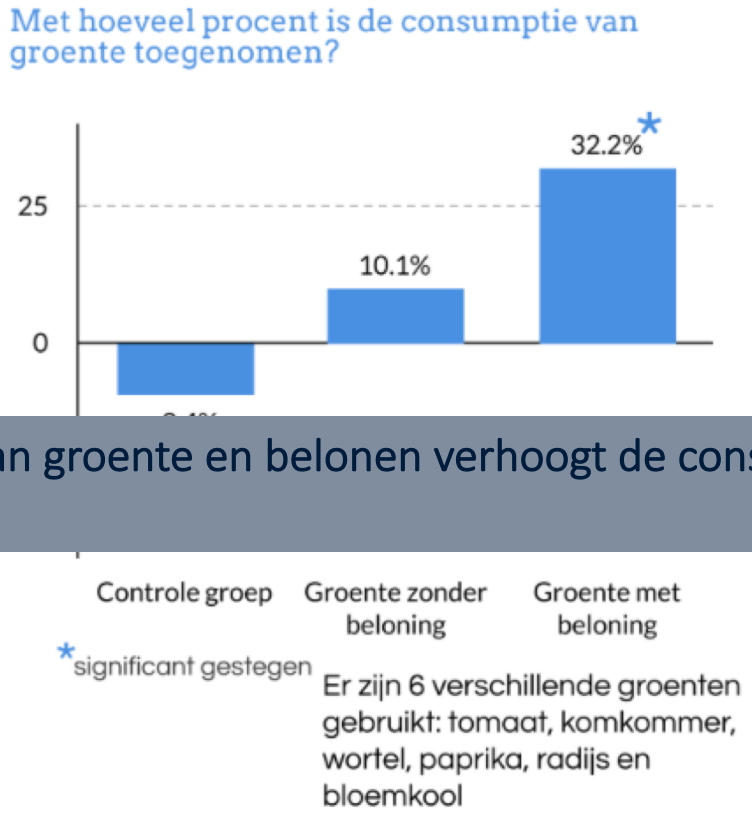
(Van Belkom et al.)

Volhouden (“Exposure”)



(Van Belkom et al.)

Volhouden (“Exposure”)



Dagelijks aanbieden van groente en belonen verhoogt de consumptie van groente na 3 maanden.

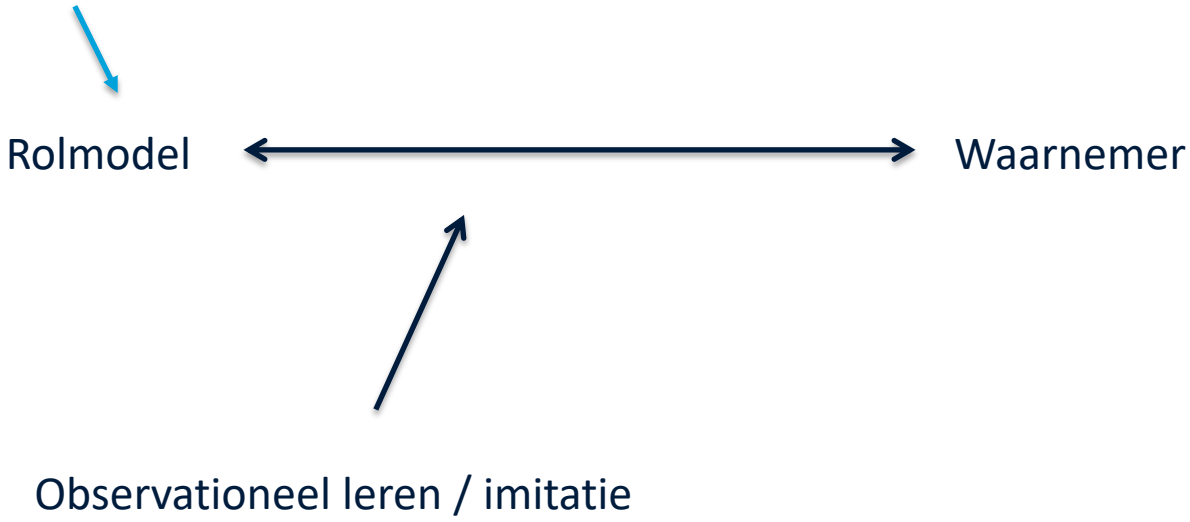
(Van Belkom et al.)

Voordoen (“Modeling”)

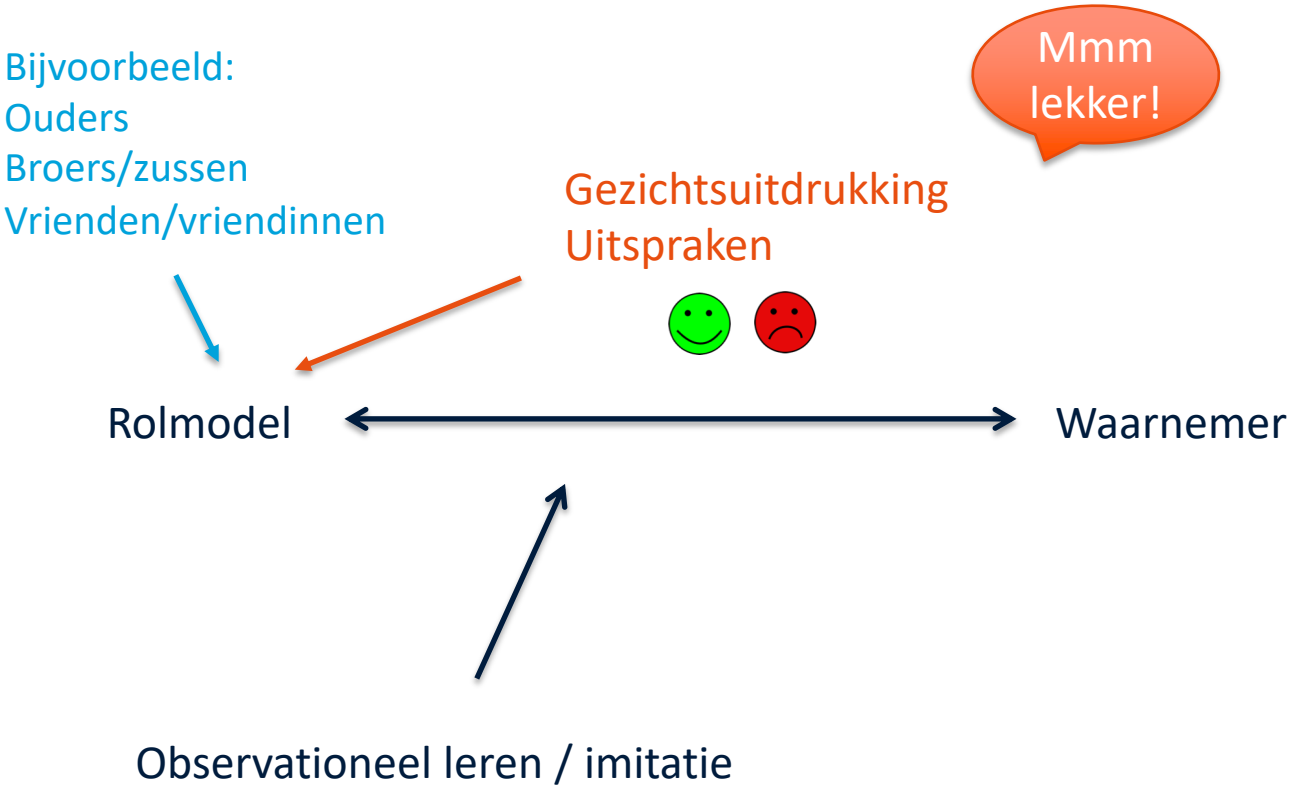
Voordoen (“Modeling”)

Voordoen (“Modeling”)

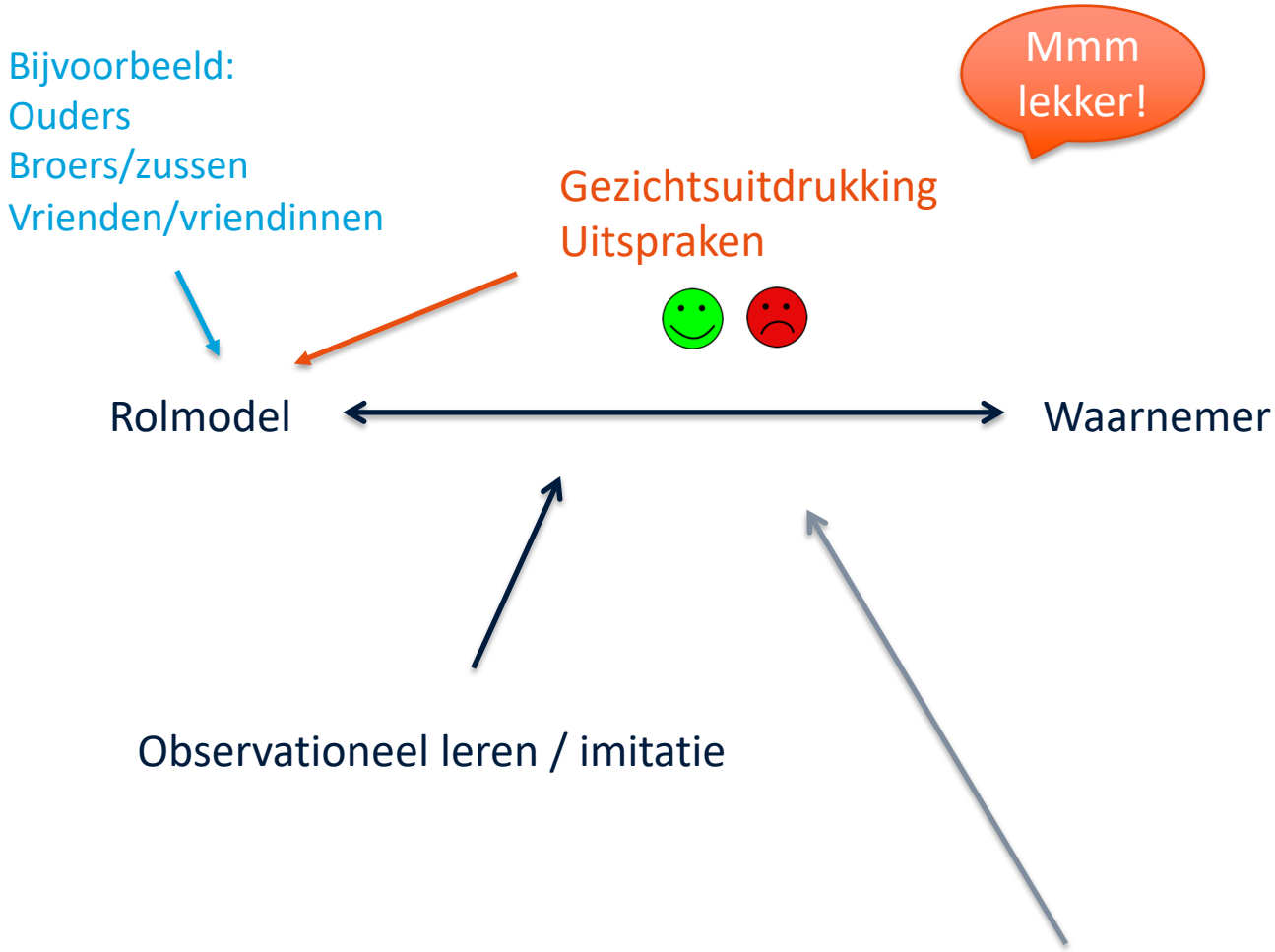
Bijvoorbeeld:
Ouders
Broers/zussen
Vrienden/vriendinnen



Voordoen ("Modeling")



Voordoen ("Modeling")



Voordoen (“Modeling”)

Belangrijke factoren:

- ‘Matching’ met model (denk ook aan influencers)
- Modeling door een ‘peer’ is sterker
- Het eten moet hetzelfde zijn!
- Groente moeilijker dan snoepjes..

Blissett, 2018

Combineer methoden

food dudes
Healthy Eating Programme

Inhoud

- Selectief eten
- Wat weten we?
- Work in progress
- Tot slot

Cognitive processes in learning to like vegetables

Anouk Hendriks-Hartensveld 22-11-22

Perceptie

Representaties

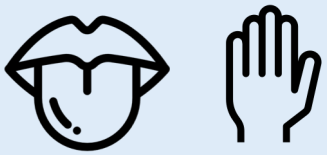
Beslissingen nemen

Bias in informatie verwerking

Perceptie

Representaties

Perceptie



Wat maakt eten lekker?

- Smaak
- Geur
- Hoe het eruit ziet
- Textuur

Perceptie

Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Research report

Bits and pieces. Food texture influences food acceptance in young children ☆

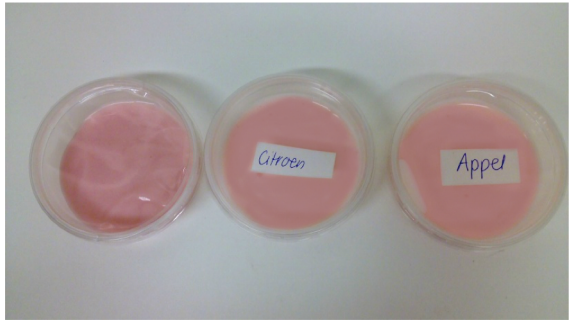
Jessica Werthmann [a,*], Anita Jansen [a], Remco Havermans [a], Chantal Nederkoorn [a], Stef Kremers [b], Anne Roefs [a]

[a] Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University, The Netherlands
[b] Faculty of Health, Medicine and Life Science, Maastricht University, The Netherlands

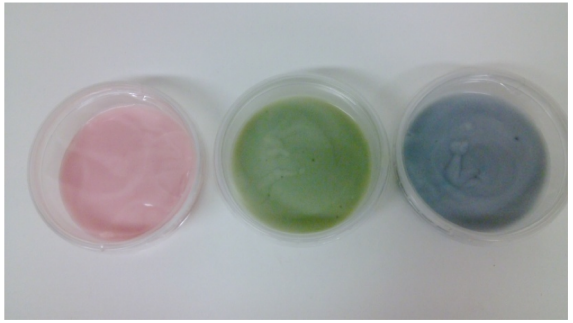
Perceptie

- 32 kinderen, tussen 2,5 en 4 jaar oud
- Proefden varianten van aardbeienyoghurt

Smaak

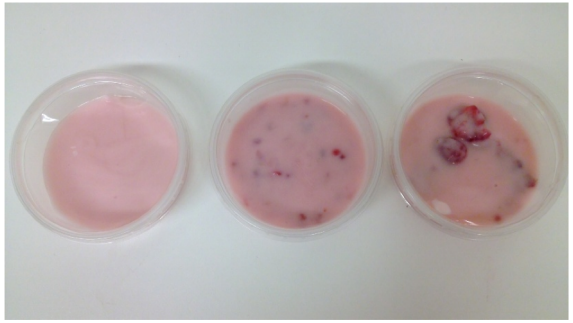


Kleur

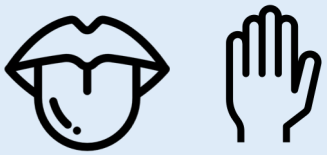


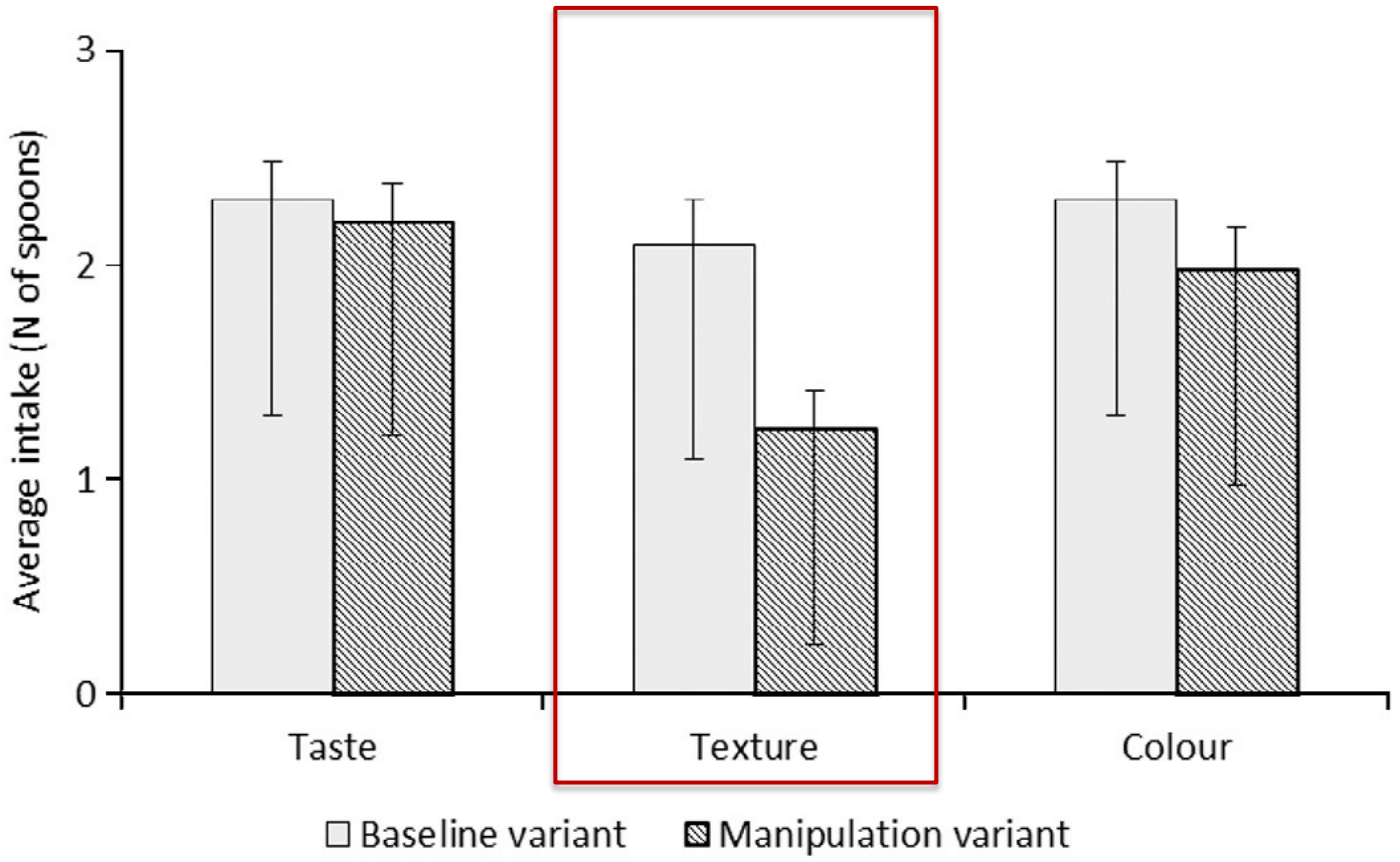
Textuur

(stukjes aardbei)

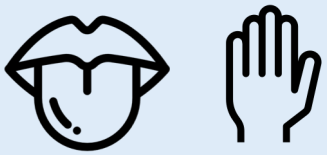


Perceptie




Average intake (N of spoons)
3
2
1
0
Taste
Texture
Colour
Baseline variant
Manipulation variant

Perceptie



Acceptatie van texturen

- Kauwen en doorslikken
  - Taai vlees
- Signaal dat eten niet goed is
  - Slijmerig / eten met stukjes
- Onprettig aanvoelen
- Relatie met selectief eten

Chow et al., 2022

Perceptie

Tactiele gevoeligheid

Perceptie

Tactiele gevoeligheid

Gevoeligheid mondgevoel

Kieskeurig in eten

Perceptie

Hoe kan je texturen acceptabel maken?

Blootstelling!

Perceptie

Kan het voelen van een textuur met je handen, het prettiger maken om te eten?

Contents lists available at ScienceDirect

Appetite

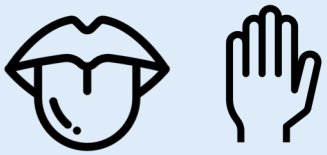
journal homepage: www.elsevier.com/locate/appet

Taste the feeling or feel the tasting: Tactile exposure to food texture promotes food acceptance

Chantal Nederkoorn*, Julia Theißen, Michelle Tummers, Anne Roefs

Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University, Maastricht, The Netherlands

Perceptie



- 66 kinderen
- 3-10 jaar

Blootstelling conditie:
10 min blootstelling aan drilpudding met handen

Controle conditie:
10 min legpuzzel

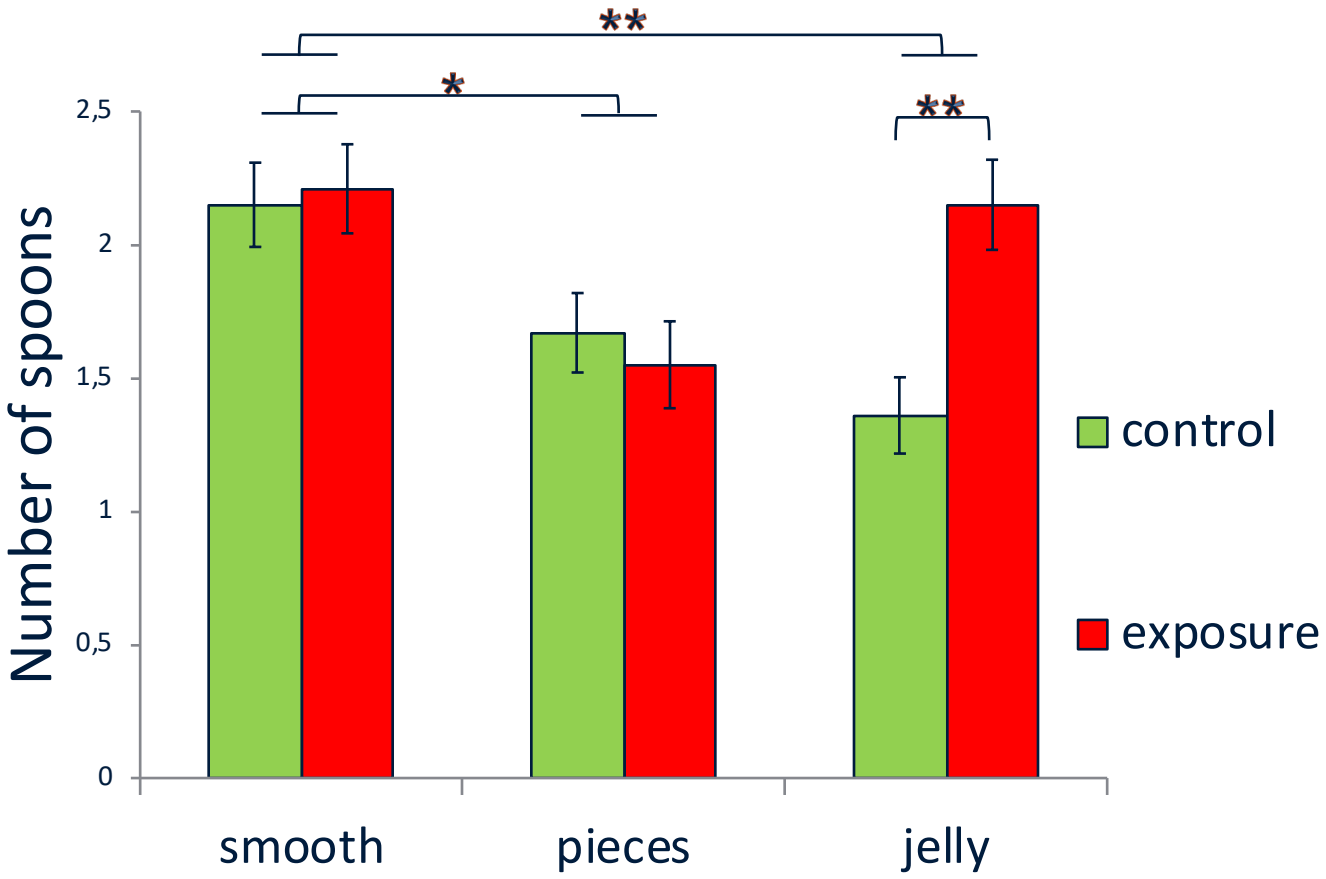
Smaaktest

Perceptie

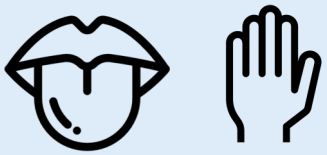
Smaaktest

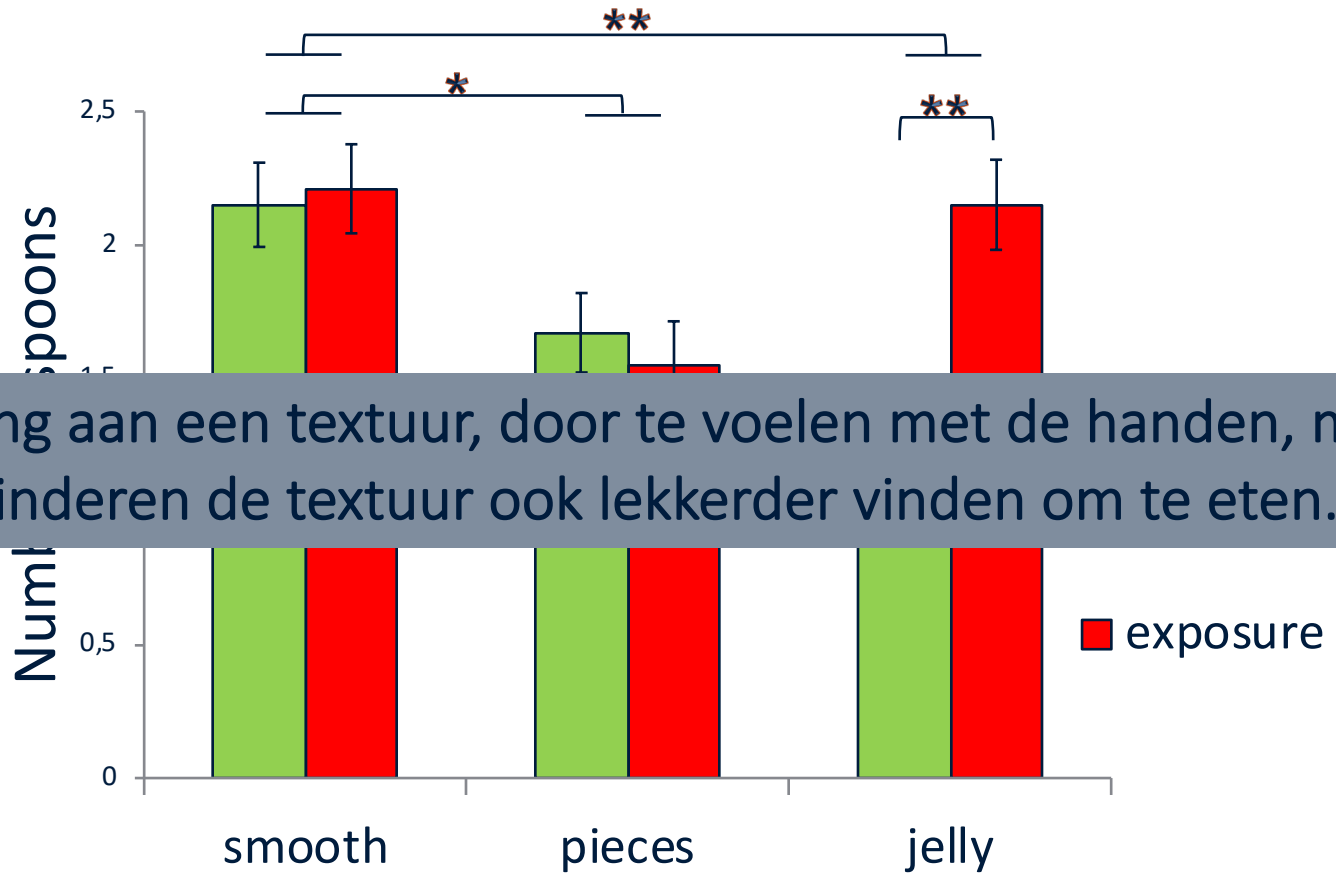
- 3 typen toetjes, met aardbeien smaak:
  - Gladde yoghurt
  - Yoghurt met stukjes
  - Drilpudding
- Hoeveelheid lepels die de kinderen aten (0-3)

Perceptie


**
*
**
2,5
2
1,5
1
0,5
0
Number of spoons
smooth
pieces
jelly
control
exposure

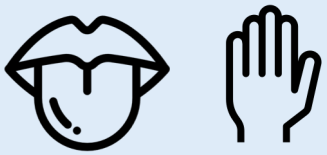
Perceptie





Blootstelling aan een textuur, door te voelen met de handen, maakt dat kinderen de textuur ook lekkerder vinden om te eten.

Perceptie



Wat maakt eten lekker?

- Smaak
- Geur
- Hoe het eruit ziet
- Textuur

Individuele verschillen:
- Gevoeligheid voor smaak
- Gevoeligheid voor texturen
- Etc.

Representaties

Klopt je verwachting?

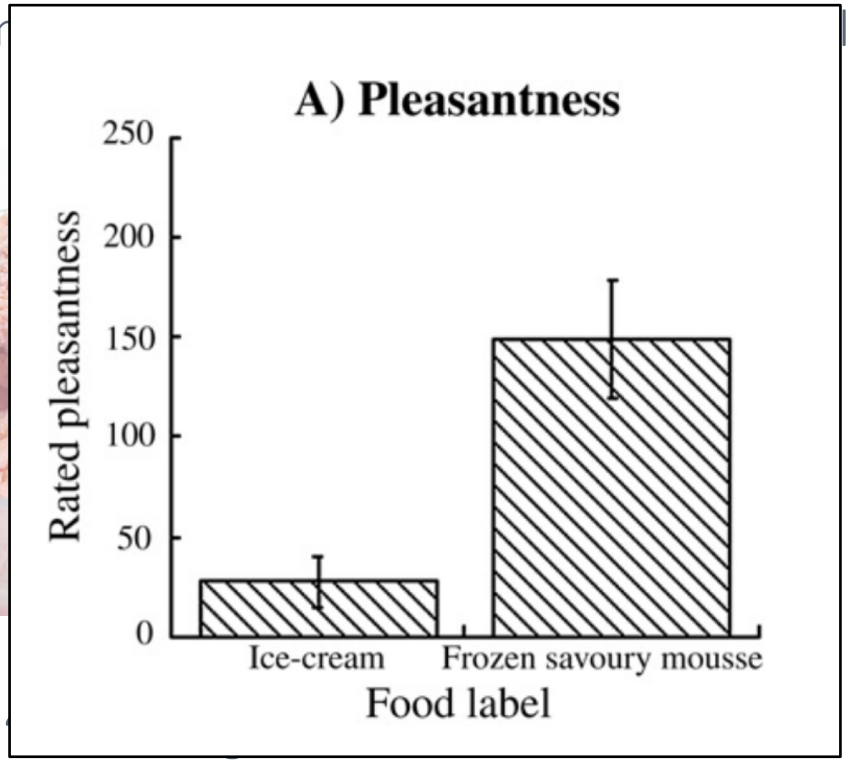
‘The case of the smoked salmon ice-cream’ (Yeomans et al, 2008)

- Groep 1: label: ‘bevroren gerookte zalm-mousse’
- Groep 2: label: ‘ijs’

Representaties

Klopt je verwachting?

'The case of the sm l, 2008)

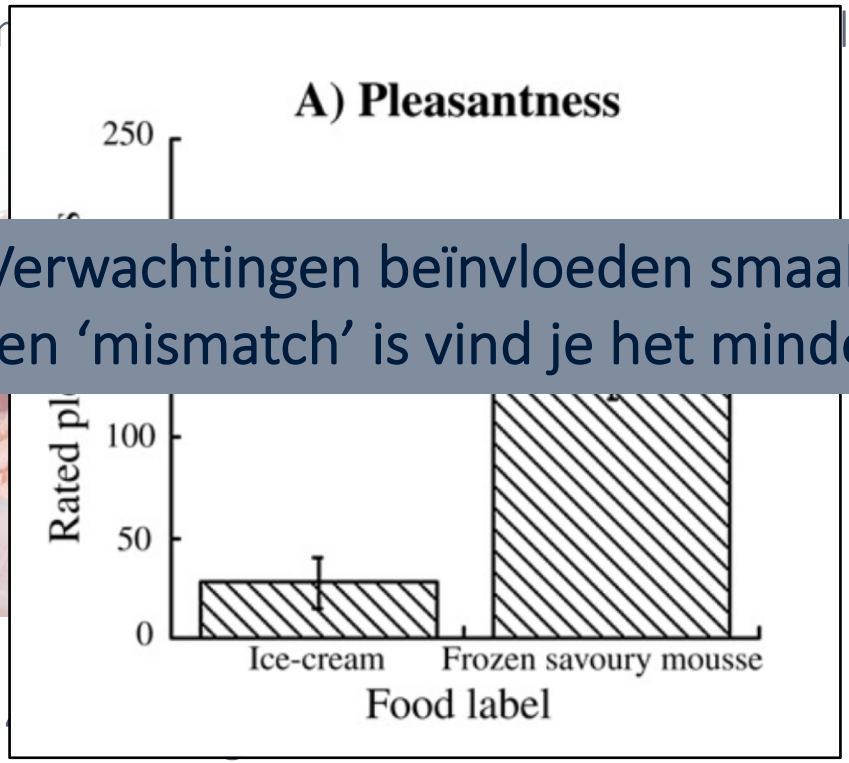


- Groep 1: label: '
- Groep 2: label: 'ijs'

Representaties

Klopt je verwachting?

'The case of the sm l, 2008)



Verwachtingen beïnvloeden smaak:
Als er een 'mismatch' is vind je het minder lekker

- Groep 1: label: '
- Groep 2: label: 'ijs'

Representaties

Representatie
(abstract of concreet)

Herkenning van eten
&
Smaak verwachting

Acceptatie van eten

Representaties

Representaties

Groente of fruit?

Inhoud

- Selectief eten
- Wat weten we?
- Work in progress
- Tot slot

Dus:

- Verstop eten niet, leer kinderen wat ze eten of proeven
- Voelen met je handen helpt: speel wel met je eten!
- Geef het goede voorbeeld!
- Biedt groente/fruit herhaaldelijk aan zodat het kind aan de smaak kan wennen.
- Laat het kind meehelpen met eten klaarmaken.
- Complimenteer het kind als hij/zij iets wil proeven dat hij/zij eerder niet wilde proeven.
- Beloon het kind met bijv. stickers als hij/zij iets wil proeven. Beloon niet met 'lekkers'!
- Ga niet dwingen.

Tips voor ouders

- https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/dreumes-en-peuter/de-lust-ik-niet-fase.aspx

Vragen?

Contact:
anouk.hendriks@maastrichtuniversity.nl
@anouk_hendriks

https://eetonderzoek.nl
https://www.groente-onderzoek.nl

Literatuur

- Blissett, J. (2018). Effects of Modeling on Children's Eating Behavior. In *Pediatric Food Preferences and Eating Behaviors* (pp. 53–72). Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811716-3.00003-8
- Chow, C. Y., Skouw, S., Bech, A. C., Olsen, A., & Bredie, W. L. P. (2022). A review on children's oral texture perception and preferences in foods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 1–19. https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2136619
- Dibbets, P., Borger, L., & Nederkoorn, C. (2021). Filthy fruit! Confirmation bias and novel food. *Appetite*, *167*(October 2020), 105607. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105607
- Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, *50*(2–3), 181–193. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009
- Nederkoorn, C., Theiβen, J., Tummers, M., & Roefs, A. (2018). Taste the feeling or feel the tasting: Tactile exposure to food texture promotes food acceptance. *Appetite*, *120*, 297–301. https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.010
- Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockroft, J. E., & Hetherington, M. M. (2018). Systematic review and meta-analysis of strategies to increase vegetable consumption in preschool children aged 2–5 years. *Appetite*, *127*(April), 138–154. https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.019
- Yeomans, M. R., Chambers, L., Blumenthal, H., & Blake, A. (2008). The role of expectancy in sensory and hedonic evaluation: The case of smoked salmon ice-cream. *Food Quality and Preference*, *19*(6), 565–573. https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2008.02.009