



Voor u uitgestippeld...

Samen koken is niet alleen leuk maar ook nuttig

Gelezen door Madelon Meijer-Hoogeveen en Luce Olminkhof

Deelname aan een online kook-interventie bevordert de voedselvaardigheid (maken en selecteren van een gezonde maaltijd) van zowel ouders als kinderen. Voedselvoorkeuren worden op jonge leeftijd gevormd en blijven bestaan tot in de volwassenheid^{1,2}. De stimulans van gezonde voedingsgewoonten op jonge leeftijd kan dus grote effecten hebben voor de lange termijn gezondheid. Samen koken heeft tevens een sociaal aspect, waarvan verwacht kan worden dat het een bredere positieve impact heeft in het gezin. Verder onderzoek is nodig om te bepalen welke groepen het meest profiteren van deelname aan een online kook-interventie.

◉ **STIP: wat lezen wij?**

Ongezonde eetgewoonten zijn een belangrijke risicofactor voor overgewicht en hart- en vaatziekten. Het doel van de studie van Lisa Harms was om te evalueren wat een online kook-interventie (Up for cooking) teweeg kon brengen op de kennis over gezonde voeding en het kookgedrag in het gezin.

De interventie 'Up for cooking' richt zich op 4 elementen van voedselvaardigheid: plannen, selecteren, maken en eten, en is vooral ontwikkeld voor mensen met een lage sociaaleconomische status (SES). Het is een groepsinterventie die bestaat uit vier live online kooksessies van 1,5 uur voor groepen van vijf tot acht gezinnen. Een getrainde cursusleider begeleidt de ouders en hun kinderen bij het koken. Voorafgaand aan elke sessie ontvangen deelnemers een boodschappentas met ingrediënten en educatief materiaal zoals recepten en huiswerkopdrachten. Bij de recepten en taken wordt expliciet onderscheid gemaakt tussen ouders en kinderen, waarbij kinderen de makkelijkere, voor hun leeftijd geschikte taken uitvoeren.

Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

Van de 73 aan de kook-interventie deelnemende gezinnen, hebben 39 gezinnen meegedaan aan het onderzoek. Deze gezinnen vulden één week voor deelname en één tot twee weken na de kook-interventie een online oudervragenlijst in. In deze vragenlijst werden de sociaal-cognitieve determinanten van koken gemeten, namelijk houding, kennis en zelf-effectiviteit. De vragen over houding omvatten twee items, namelijk overtuigingen over gezond eten en geld besparen op boodschappen. Daarnaast bevat de vragenlijst zelfgerapporteerde kennis over gezond eten. Er waren vier afzonderlijke items om de zelf-effectiviteit te beoordelen in relatie tot gezond eten, het bereiden van gezonde maaltijden, het besparen op boodschappen en het koken met je kind(eren).

¹ Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res.* 2007;68(1):s1-s56.

² Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ, Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas.* 2011;70(3):266-84

Naast het invullen van de oudervragenlijst deden 11 ouders mee aan semi-gestructureerde interviews over de impact op het kookgedrag van ouders en gezinnen thuis. Ouders werd bijvoorbeeld gevraagd hoe de kook-interventie hen had geholpen, of ze hadden geleerd wat ze hadden gehoopt te leren, of hun deelname de frequentie van het bereiden van maaltijden door het gezin had verhoogd en of ze andere veranderingen thuis hadden opgemerkt.

Hoewel de veranderingen over het algemeen klein waren, veranderde de voedselvaardigheid van ouders aanzienlijk op het gebied van maken en selecteren van een gezonde maaltijd (17-23% verandering in gemiddelde scores). Kennis over gezond eten verbeterde en er werd meer gebruik gemaakt van voedingsinformatie en voedingsetiketten.

Er werden na deelname aan de kook-interventie geen significante veranderingen gezien in de houding van ouders, het plannen van maaltijden en de zelf-effectiviteit in relatie tot gezond eten. De kook-interventie bevorderde de betrokkenheid van kinderen bij het bereiden van maaltijden aanzienlijk. Sommige ouders gaven aan dat het samen koken ook de kennis en voedselvaardigheid van kinderen vergroot, bijvoorbeeld doordat zij ook de voedingsetiketten gingen lezen. Bovendien zagen ouders en kinderen het samen koken als waardevolle gezinstijd.

Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

De deelnemende ouders waren grotendeels van Nederlandse afkomst, hadden een leeftijd van gemiddeld 41,6 jaar en een gemiddelde SES-score (-0,8). De drop-out groep had een lagere leeftijd (37 jaar) en lagere SES-score (-1,8). Dat maakt de resultaten van het onderzoek wellicht minder generaliseerbaar. Daarnaast had het onderzoek geen controlegroep, waardoor de effectiviteit van de interventie niet geïnterpreteerd mag worden.

Het onderzoek toont alleen veranderingen op de korte termijn. Andere studies^{3,4} hebben aangetoond dat gezinskookgedrag maandenlang kan worden volgehouden nadat een interventie is beëindigd. Desondanks moet vervolgonderzoek aantonen of de waargenomen veranderingen na de 'Up for cooking' kook-interventie op lange termijn bestendig zijn. Daarnaast zou in een grotere steekproef met controlegroep onderzocht moeten worden welke groepen het meest profiteren van deelname aan de kook-interventie.

◉ **STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?**

Het is aangetoond dat het betrekken van kinderen bij het bereiden van maaltijden een positieve impact heeft op de voedselinname van kinderen⁵. Omdat voedselvoorkeuren op jonge leeftijd worden gevormd⁶, kan het stimuleren van gezonde voedingsgewoonten grote effecten hebben voor de lange termijn gezondheid. Bovendien heeft samen koken een sociaal aspect, waarvan verwacht kan worden dat het een bredere positieve impact heeft in het gezin.

Of het deelnemen aan online kook-interventies op grote schaal moet worden gestimuleerd vanuit de JGZ moet nog verder worden onderzocht. Daarbij moet de toegankelijkheid van online kook-interventies worden meegenomen.

NB: Praktijkervaring van Luce Olminkhof laat zien dat kinderen zich belangrijk voelen binnen het gezin en meer plezier in eten hebben wanneer ze deelnemen aan de voedselbereiding.

³ Herbert J, Flego A, Gibbs L, Waters E, Swinburn B, Reynolds J, Moodie M. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program--Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC Public Health*. 2014;14:1161.

⁴ Saxe-Custack A, Egan S. Flint Families Cook: A Virtual Cooking and Nutrition Program for Families. *J Nutr Educ Behav*. 2022;54(4):359-63

⁵ Cabezas MF, Nazar G. A scoping review of food and nutrition literacy programs. *Health Promot Int*. 2023;38(5).

⁶ Birch L, Savage JS, Ventura A. Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res*. 2007;68(1):s1-s56.

◉ **STIP: reactie van de auteur**

Lisa Harms: "Het is veelbelovend dat, door hun deelname aan Zin in Koken, ouders zich meer bewust werden van hun eigen rol en de intentie hadden om vaker samen met hun kind(eren) te koken. Er is echter meer ondersteuning nodig om langdurige veranderingen teweeg te brengen. Praktische, kindvriendelijke tips en het mee naar huis geven van een interventie zijn succesvolle elementen die voor plezier bij het hele gezin kunnen zorgen."

◉ **STIP: ook nog wetenswaardig...**

Dit onderzoek is een onderdeel van het proefschrift van Lisa Harms: "Involving parents in lifestyle interventions for children. Where is the fun in that?" Lisa deed onderzoek naar het betrekken van ouders bij leefstijlinterventies voor kinderen.

De Nederlandse naam van de kook-interventie is "[Zin in koken](#)", en de interventie is online vrij verkrijgbaar (zie link).

◉ **STIP: verantwoording**

Titel artikel	The evaluation of an online cooking intervention for families of 4-12 year olds: changes in parents' food literacy, attitudes, knowledge, and self-efficacy towards cooking
Auteurs artikel	Harms LSE, Gubbels JS, van Assema P, Gerards SMPL, Bessems KMHH.
Tags	#Opvoeding, #Ouderschap, #Overgewicht, #Voeding, #Kansrijke Start, #Preventie
links	Proefschrift Lisa Harms