



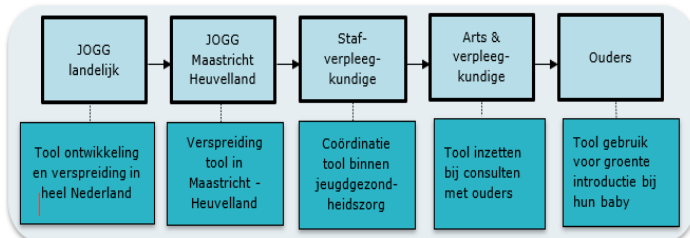
## 'Groentehapjes in 10 stapjes!'

Een onderzoek naar het gebruik van Groentehapjes-in-10-stapjes door de Jeugdgezondheidszorg en ouders van baby's.

## Aanleiding

### Groenten eten

Kinderen die op hele jonge leeftijd groenten leren eten, vergroten hun kans om ook als volwassenen genoeg groenten te eten. Dit verkleint de kans op chronische ziekten. Nederlandse richtlijnen adviseren ouders te beginnen met groentehapjes als hun baby 4 maanden oud is. Door 8 tot 10 keer een soort groente aan te bieden, leert de baby deze groente lekker te vinden en blijft deze vaker eten. Hierbij helpt het om dezelfde groente telkens een paar dagen achter elkaar te proeven. Ouders bepalen wanneer en welke groenten zij hun baby geven, maar vinden dit niet altijd makkelijk. De tool Groentehapjes-in-10-stapjes van JOGG, Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst helpt hierbij. Deze tool wordt sinds maart 2018 ingezet in de regio Maastricht-Heuvelland. Deze factsheet laat de ervaringen van de betrokkenen (Figuur 1) en toepassing van Groentehapjes-in-10-stapjes zien.



Figuur 1: Personen/organisaties die betrokken zijn bij de inzet van het Groentehapjes-in-10-stapjes pakket in de regio Maastricht en Heuvelland.

### Pakket groentehapjes in 10 stapjes

Groentehapjes-in-10-stapjes is een pakket voor ouders dat helpt bij het starten met het geven van groenten aan baby's vanaf 4 maanden oud. Ouders ontvangen het Groentehapjes-in-10-stapjes pakket van een jeugdarts of -verpleegkundige tijdens het bezoek met hun baby aan het consultatiebureau.

### Wat zit er in het pakket?

- folder over groente geven aan baby's;
- ijsblokeshouder om 10 zelfgemaakte groenten porties in te vriezen;
- 10-stappenkaart om groenten af te strepen nadat het is geproefd;
- kaart voor sociale media; magneetjes met groente plaatjes voor op de koelkast.



## Vraagstelling

### Wat is precies onderzocht?

Hoe wordt Groentehapjes-in-10-stapjes ervaren en gebruikt door de Jeugdgezondheidszorg en ouders?

## Methode

### Interviews

Via interviews met 1 JOGG regisseur, 1 stafverpleegkundige, 7 verpleegkundigen, 3 artsen en 10 ouders is het gebruik van de tool onderzocht. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden in de periode april - juli 2021.

## Resultaten

Wat heeft iedereen de onderzoeker verteld?

### 1. Jeugdartsen en –verpleegkundigen

#### Introductie Groentehapjes-in-10-stapjes tijdens het consult

Verpleegkundigen besteden gemiddeld 5 tot 10 minuten per gezin aan Groentehapjes-in-10-stapjes. De gestelde vragen door de ouder en thuissituatie bepalen hoe lang de uitleg is. Artsen hebben minder tijd, maximaal 2 tot 3 minuten.

#### Advies van verpleegkundigen en artsen aan ouders

De meeste verpleegkundigen en artsen vertellen ouders dat:

- ouders groentehapjes zelf kunnen klaarmaken;
- baby's van 4 maanden groentehapjes mogen krijgen;
- baby's kunnen oefenen met enkele lepels groente per dag naast de melk;
- ouders één groente vaker kunnen aanbieden.

Hiervan raadde de helft 10 keer aan en vertelden de meesten dat ouders moeten doorzetten.

De meeste verpleegkundigen vertellen aan ouders:

- om te starten met zoete en zachte groenten;
- hoe groenten worden klaargemaakt;
- om één groenten een paar dagen achter elkaar te geven.

Artsen geven deze informatie niet.

Als de baby 5 maanden ouden is, komen ouders terug. In het 5-maanden consult bespreken artsen de variatie en hoeveelheid groenten die de baby nodig heeft.

#### Aanpassingen introductie tijdens het consult

Als verpleegkundigen of artsen denken dat uitleg over groenten duidelijk is voor de ouder, is de uitleg vaak kort of afwezig. Dit gebeurt vooral bij ouders met meerdere kinderen. Sommige verpleegkundigen geven dan toch de volledige uitleg.

*"Als ouders zeggen "ja ik weet het wel". Zeg ik "heeft ze ook verteld dat...?" (verpleegkundige).*

#### Kenmerken van Groentehapjes-in-10-stapjes tijdens het consult

De meeste verpleegkundigen vertelde niet aan de onderzoeker dat hun leidinggevende Groentehapjes-in-10-stapjes belangrijk vindt, terwijl zij wel vertelden dat hun collega artsen en verpleegkundigen het belangrijk vinden. De tool past binnen het 3-, maar vooral 4-maanden consult.

*"Ik heb wel de introductie echt gemist daarin. Dat je eigenlijk zelf het wiel min of meer uit moet vinden daarin (verpleegkundige)".*

Verpleegkundigen denken dat ouders de tool redelijk belangrijk vinden. Vooral artsen zeggen dat ouders enthousiast zijn over de tool. De tool is eenvoudig in gebruik en heeft veel voordelen zoals:

*"Het belang benadrukken. (...). Omdat ik iets concreets geef, krijg ik het idee dat ze het beter begrijpen. (...). Om het gesprek soepel te laten verlopen." (verpleegkundigen). "Het kost minder tijd om uit te leggen" (arts).*



## 2. Ouders

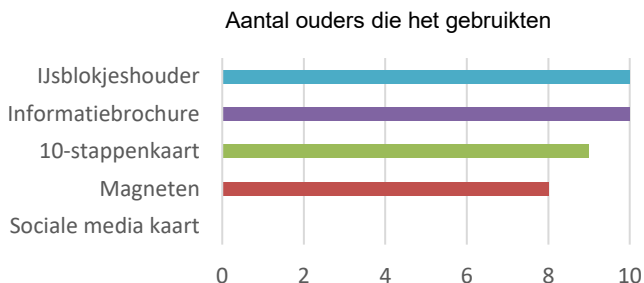
### Mening over Groentehapjes-in-10-stapjes bij het consult

De geïnterviewde ouders waarderen de korte, duidelijke uitleg van de verpleegkundige of arts. Ouders missen soms praktische tips, bijvoorbeeld over hoe ze groenten kunnen bereiden en aanbieden als de baby weigert.

*"Bij de tweede merk je toch dat er een beetje vanuit wordt gegaan dat je nog wel weet hoe het zit. Het was voor mij wel terughalen. Dus ja, vooral wat meer tijd ervoor uittrekken (ouder)".*

### Groentehapjes-in-10-stapjes gebruik thuis

Ouders vinden de tool compleet, uitnodigend, speels, nuttig, duidelijk en een cadeautje. Ouders gebruiken de tool tot groenten samen worden gegeven of porties groter worden. Dit was voor sommige baby's bij vier en een halve maand en voor andere bij zes maanden. De meeste materialen worden gebruikt (Figuur 2). Weinig ouders herinneren zich de tip om door te zetten en eenzelfde groente 10 keer geven.



Figuur 2: Gebruik van Groentehapjes-in-10-stapjes materialen door ouders

### Groentehapjes-in-10-stapjes kenmerken bij ouders thuis

Ouders zijn positief over de tool. Ze vinden de tool makkelijk in gebruik en zichtbaar. Het verhoogt hun motivatie en vertrouwen om groenten te geven aan hun baby. Ook kunnen ouders de informatie nalezen, geeft het tips over groenten geven en een overzicht van welke groenten gegeven kunnen worden en kunnen ze bijhouden welke groenten ze al gegeven hebben. Wanneer groente porties groter worden, is de ijsblokjeshouder niet meer handig. De magneten blijven niet hangen op inbouwkoelkasten.

### Groenteaanbod door ouders thuis

Vanaf de leeftijd van 4 maanden geven de meeste ouders een keer per dag 3 lepels van een zelf gemaakte groente. Sommige ouders geven een groente 3 en andere 10 keer achter elkaar. Als baby's groente afkeuren, zetten de meeste ouders door. Sommigen zetten niet door, omdat spugen als onprettig wordt ervaren of de ouder denkt dat de baby de groente niet lust. Na de eerste weken met groentehapjes vertellen de meeste ouders dat ze de groente variatie en porties verhoogd hebben. Bij de meeste ouders met een baby vanaf 5 maanden oud past de tool minder goed. Zij weten niet hoeveel groenten ze mogen geven en wat een goed dagschema voor hun baby is.

*"De groenten lieten hem spugen. Toen stopte ik tot hij zes maanden oud was. Wij volwassenen vinden het ook niet leuk als we spugen (ouder)".*

### Wat deden ouders anders door Groentehapjes-in-10-stapjes?

Veranderingen die ouders het vaakst benoemen zijn het vaker achter elkaar geven van één groente, het gebruik van een ijsblokjeshouder en het zelf maken. Sommige ouders veranderen de manier waarop ze starten met groente geven. Ouders die dit al weten, raken vooral meer gemotiveerd. Sommige ouders met meerdere kinderen vertellen over veranderingen in het gezin, zoals dat de oudere broer ook meer groenten is gaan eten.

### Aangepast gebruik van Groentehapjes-in-10-stapjes

Ouders gebruiken de ijsblokjeshouder niet alleen voor enkele groenten maar ook voor wortel met melk, inhoud van potjes en gemengde maaltijden. Een ouder gebruikt de tool vooral voor een oudere broer.

## Conclusie

### Belangrijkste uitkomsten

De tool Groentehapjes-in-10-stapjes wordt in de praktijk al vaak gebruikt. Verpleegkundigen besteden tijdens het consult meer tijd aan de tool dan artsen. Dat werkt ook beter; een goede uitleg, ook bij ouders met meerdere kinderen, blijft belangrijk. Ouders vinden de tool handig en gebruiken deze thuis. De tool kan ouders helpen om groenten bij hun kind te introduceren. Optimalisering van het gebruik van de tool, draagt bij aan een gezonde start.

## Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek komen de volgende aanbevelingen naar voren die het gebruik van Groentehapjes-in-10-stapjes optimaliseren:

### **Consulteren:**

- Groentehapjes-in-10-stapjes wordt idealiter altijd uitgelegd door verpleegkundigen. Als de tool door een arts wordt uitgedeeld, is het belangrijk dat artsen worden gestimuleerd om de tool altijd goed uit te leggen. Als dit niet kan, dient altijd een 4-maanden consult ingepland te worden.
- Verpleegkundigen en artsen benadrukken altijd dat een groente 10 keer wordt gegeven door een paar dagen achter elkaar dezelfde groente te geven; hoe ouders doorzetten als baby's groenten weigeren; en waarom baby's soms weigeren.
- Als ouders bekend lijken te zijn met groenten geven, vragen verpleegkundigen en artsen hoe ouders gaan starten en leggen ze overige punten zelf uit.

### **Pakket:**

- Meerdere talen voor niet Nederlandssprekende ouders.
- In het pakket wordt beter benadrukt dat een groente 10 keer wordt gegeven door een paar dagen achter elkaar dezelfde groente te geven; hoe ouders doorzetten als baby's groenten weigeren; en waarom baby's soms weigeren.
- 10-stappenkaart: recepten over het klaarmaken van groenten (met name komkommer en tomaat), meer lege vakjes en meer bekende groenten voorbeelden.
- Ijsblokjeshouder: een deksel en twee ijsblokjeshouders (of meer vakjes).
- Belangrijk: uitleg over de opbouw van groenten van 4 maanden tot 1 jaar.

## Aandachtspunten onderzoek

Slechts een onderzoeker heeft de interviews onderzocht. Deelnemers kunnen gewenste antwoorden hebben gegeven en herinnering kan fout zijn geweest. Antwoorden van ouders zijn mogelijk positiever dan de realiteit, omdat alleen ouders die het pakket gebruiken zijn geïnterviewd. Ook zijn vooral moeders met aandacht voor gezondheid geïnterviewd.

### **Colofon**

Dit onderzoek is uitgevoerd door Drs. Maud ter Bogt, Masterstudente Health Education and Promotion aan de Universiteit Maastricht gedurende de periode april – juli 2021, onder begeleiding van Drs. Nicke Rutten en Drs. Suzanna van Dam (GGD Zuid Limburg) en Dr. Kathelijne Bessems (Universiteit Maastricht).

*Heerlen, november 2021*

### **Meer info?**

Deze factsheet is een samenvatting van de master thesis: 'A process evaluation of the Vegetablebites-in-10-steps tool for parents of infants' van Maud ter Bogt.

Kijk op:  
[www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl) of [www.academischewerkplaatslimburg.nl](http://www.academischewerkplaatslimburg.nl)  
of schrijf naar [academischewerkplaats@ggdzl.nl](mailto:academischewerkplaats@ggdzl.nl)

Voor vragen kunt u contact opnemen met de afdeling Kennis en Innovatie van de GGD Zuid Limburg (088 - 8805000)