

## Voedselkeuze en verstandelijke beperkingen

In de kantine kozen cliënten vooral het eten dat anderen namen. Begeleider: ‘Het is een sociaal samenzijn. Ze kiezen zelf bij wie ze gaan zitten en wat ze eten.’.<sup>[1]p.107-108</sup>

### Waarover gaat het?

Veel mensen met verstandelijke beperkingen kunnen niet zelf kiezen wat ze eten. We zijn benieuwd wat ze eten wanneer ze wel zelf kunnen kiezen. Dit feitenoverzicht gaat over voedselkeuze en mensen met verstandelijke beperkingen.

### Wat willen we weten?

We willen weten welk voedsel mensen met verstandelijke beperkingen kiezen.

### Hoe weten we het?

We hebben onderzoeken gezocht die in wetenschappelijke tijdschriften zijn gepubliceerd tussen 2011 en 2021. De onderzoeken moesten gaan over mensen met verstandelijke beperkingen en voedselkeuzes. We hebben zes onderzoeken gevonden.

### Wat weten we nu?

Mensen met verstandelijke beperkingen krijgen wel adviezen over goede voeding. Begeleiders vinden de wensen van cliënten toch het belangrijkste. Ook al kiezen cliënten voor ongezond eten. Sommige begeleiders en familieleden letten op gezonde voeding. Maar andere eten zelf ongezond. Dat is verwarrend. Die begeleiders en familie hebben voorlichting nodig. Kinderen met verstandelijke beperkingen krijgen vaak eten dat zij lekker vinden. Dan weten hun ouders dat ze het opeten.

Er zijn proeven gedaan. Mensen met verstandelijke beperkingen kregen in de kantine gezonder eten aangeboden. Maar cliënten kozen vooral het eten dat anderen namen. Dus deze proef hielp maar een beetje.

In een andere proef kregen cliënten voorlichting over gezonde voeding en oefeningen. Deze proef hielp ook een beetje.

Mensen met verstandelijke beperkingen krijgen wel eens beloningen als ze iets goed hebben gedaan. Het is niet zo dat zij dan altijd voedsel kiezen. Ook andere beloningen (bijvoorbeeld knikkers of een puzzel) vinden zij leuk.

Het is belangrijk dat ook mensen met verstandelijke beperkingen kiezen voor gezonde voeding. Daarvoor hebben zij wel advies en goede voorbeelden nodig. Familie en begeleiders kunnen daarvoor zorgen.

\*Cartwright, L., M. Reid, R. Hammersley, C. Blackburn & L. Glover. *Food choice by people with intellectual disabilities at day centres: A qualitative study*. Journal of Intellectual Disabilities, 2015; 19(2): 103-115.