

Koken met kinderen is niet alleen leuk. Het geeft ze ook zelfvertrouwen, stimuleert hun zelfsturing en maakt ze cultureel bewust. Kookprojecten op school stimuleren het koken thuis, vooral bij gezinnen met een lage sociaaleconomische status. Wetenschapsjournalist Mark Mieras zet in deze korte literatuurstudie de voordelen op een rijtje.



[november 2024]

Handig, blij, sociaal en cultureel bewust

Waarom koken met kinderen belangrijk is

Kinderen krijgen minder en minder de kans om positieve ervaringen op te doen met koken. Ouders koken steeds korter en haastiger, met geprepareerde ingrediënten, of zetten een kant-en-klarmaaltijd op tafel. Gemak en tijd besparen krijgen voorrang. Nederland gaat daarin voorop.¹ Kleine nieuwbouwwoningen in grote steden worden zelfs al keukenloos ontworpen, met slechts een ingebouwde oven en magnetron. De trend raakt kinderen uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status het meest, door gebrek aan tijd, aandacht, geld en vaardigheid thuis. Kookprojecten op school hebben een positief effect. Ze stimuleren leerlingen en hun ouders om thuis vaker samen te koken.²

Hoe minder we koken hoe minder gezond we eten, en hoe meer overgewicht er is. Daar is elders veel over geschreven. Deze korte literatuurstudie richt zich op een ander – meer verborgen – nadeel van de steeds-minder-koken-trend: het effect op de geestelijke gezondheid van onze kinderen, en van onszelf. Koken is namelijk behalve praktisch – eten bereiden – ook een mentale activiteit die een goede invloed heeft op onze mindset. Al zeker een miljoen jaar beoefenenden onze voorouders de kunst van het koken. Er werd altijd al gekookt en vaak hielpen de kinderen mee.³ Koken nam dagelijks veel uren in beslag. Terwijl onze darmen ingesteld raakten op gekookt voedsel, raakte onze

hersenen ingesteld op het ritueel van kneden, snijden, roeren en samen eten. Onderzoek laat zien dat dit bijdraagt aan welzijn, sociale binding en cultureel zelfbewustzijn. Aandachtig koken helpt bovendien tegen zwaarmoedigheid. Deze studie zet het op een rijtje: wat levert het op om samen met kinderen en tieners te koken?

‘Kookprojecten op school stimuleren leerlingen en hun ouders om vaker samen te koken.’

Fijne motoriek en zelfsturing

Om te beginnen is koken uitdagend. Kooklessen stimuleren de fijne motoriek, dat ligt voor de hand.⁴ Verrassender is het cognitieve effect. Jonge kinderen die helpen koken ontwikkelen zich beter in getalleninzicht en rekenen.⁵ Vooral trouwens – en dat is veelzeggend – wanneer ze actief worden betrokken in samen een maaltijd bereiden. Dit helpt om de wiskundige concepten te plaatsen in een praktische, begrijpelijke context.⁶

Koken doet ook een beroep op de zelfsturende functies. Dat zijn hersenfuncties waarvan we

weten dat ze grote invloed hebben op de toekomst van kinderen. Wie kookt moet een goed plan hebben, het recept goed lezen en de ingrediënten en keukengerei voorbereiden. Je moet de volgorde van handelen onthouden, de aandacht vasthouden, impulsen beheersen en adequaat reageren als de saus te dun is of de aardappelen nog niet gaar zijn. Dat alles doet zo'n all-round beroep op de zelfsturing dat psychologen een gestandaardiseerde kooktest gebruiken om deze functies bij mensen te beoordelen.⁷ Ook weten we dat andere culturele activiteiten als toneelspelen⁸, dansen⁹ en musiceren¹⁰ de zelfsturing stimuleren.

‘Jonge kinderen die helpen koken ontwikkelen zich in getalleninzicht en rekenen.’

Optimisme en welzijn

Dan is er de emotionele kant. Koken helpt tegen stress en angst¹¹ en stemt optimistisch en blij.¹² Ook dat heeft koken gemeen met andere vormen van cultuur. Muziek maken, schilderen en breien verdrijven zwaarmoedigheid. Dat komt doordat ze ons beloningssysteem activeren, want muziek, de groeiende trui of een lekkere maaltijd ervaren we als belonend. Dit effect wordt versterkt door de fijne motoriek van pianospel, een breisteek of van schillen, snijden en roeren.¹³ Optimisme wordt dus geboren waar we met eigen handen bijdragen aan iets wat waardevol en dus belonend is.

Leren koken bevordert het welzijn ook doordat kinderen winnen aan zelfstandigheid.¹⁴ En kinderen die vanaf jonge leeftijd zelfstandigheid ervaren bouwen een positievere identiteit.¹⁵ Kookvaardige en dus zelfredzame tieners hebben een betere mentale gezondheid, met een beter welzijn en minder zwaarmoedigheid.¹⁶ Vandaar dat kooklessen waarbij zij zelf leren koken, een positiever effect hebben dan kookdemonstraties waarbij ze alleen passief toekijken.¹⁷

Sociaal verbonden

Hoe nauwer we zijn verbonden met vrienden, hoe uitgebreider we voor ze koken en hoe meer we samen eten.¹⁸ En dat versterkt de sociale relaties;

overall ter wereld delen mensen hun voedsel om hun sociale banden te versterken.¹⁹ Ook dat heeft koken gemeen met andere cultuurvormen. Bij muziek is het effect bij jonge kinderen al meetbaar. Jongens zijn vier keer zo vaak geneigd tot samenwerking nadat ze samen hebben gezongen of op muziek hebben gedanst.²⁰ Koken maakt ook mindfull.²¹ Wie kookt heeft z'n aandacht in het hier en nu. Voor kinderen is koken aandachtstijd: hét moment voor een gesprekje. Jonge Japanse kinderen bij wie de ouders dagelijks koken vertonen minder gedragsproblemen en ontwikkelden zich beter dan de kinderen voor wie dat niet geldt.²²

Gezinnen waar wordt gekookt eten vaak uitgebreider. Dat helpt kinderen om sociaal en weerbaar te worden.²³ Samen eten maakt tieners mentaal gezonder, minder geneigd tot risicogedrag en geeft hen meer zelfvertrouwen.²⁴ Zo tonen adolescenten die vaak deelnemen aan gezinsmaaltijden, meer tevredenheid met hun leven en een sterker gevoel van verbondenheid met hun gezin. Ook hun vaardigheid met koken draagt bij aan mentale gezondheid en verbinding.²⁵

Herinneringscultuur

De nauwe verbinding van koken, eten, warme familiebanden en vriendschap is een motor voor culturele identiteit. Studenten aan wie werd gevraagd om hun lievelingseten mee te nemen kwamen opvallend vaak aanzetten met gerechten waarbij ze warme herinnering hadden.²⁶ Deze associaties scheppen een zwaan-kleef-aan-effect. We dragen die herinneringen vanzelf over op onze kinderen en vrienden als we dit feestelijke eten voor hen koken.²⁷

Eten is sowieso bij uitstek geschikt voor positieve herinneringen. Geur is namelijk een krachtige trigger voor het geheugen. Zelfs nog meer dan muziek roept eten levendige en gedetailleerde herinneringen op die nog verder teruggaan in de tijd.²⁸ Dat noemen we het “Proust-effect”, naar schrijver Marcel Proust die beschreef hoe de geur van een Madeleine (cakejes) hem terugbracht naar zijn jongste jaren.²⁹ Het effect is zo sterk doordat het centrum voor geur nauw is verbonden met de belangrijkste centra van ons geheugen (de amandelkern en de hippocampus).

Vandaar dat voedsel, koken en eten zo'n centrale plaats inneemt in onze herinneringscultuur. Overal ter wereld zijn er rituelen en feesten met specifieke gerechten, met geuren die ons herinneren aan de fijnste moment in onze jeugd. Denk aan pepernoten en oliebolletjes. Ze vormen een culturele code die worden doorgegeven van generatie op generatie

Dit maakt van koken en eten een dankbaar hulpmiddel bij het bouwen van culturele bruggen. Bij een naschools kookprogramma in het Britse Leeds ontwikkelden leerlingen niet alleen hun kookvaardigheden maar ook hun kennis over, en hun begrip en respect voor elkaars culturen. De smaken en gerechten stimuleerden het gesprek.³⁰

‘Koken en eten is een dankbaar hulpmiddel bij het bouwen van culturele bruggen.’

Ten slotte

Koken is veel meer dan voedsel bereiden alleen. Het heeft alle kenmerken van een culturele activiteit vol rituelen en herinnering die ons helpen om zelfsturend, sociaal, zelfbewust en weerbaar te zijn.

En deze kookcultuur staat onder druk door de opmars van voorbewerkte ingrediënten, kant-en-klare maaltijden en toenemende haastigheid. Voor veel kinderen geldt dat koken thuis vooral wordt gezien als corvee.

Het helpt als we leerlingen op een positieve manier in aanraking brengen met koken en ze leren om het zelf te doen. Dat is een oefening voor motoriek en wiskundige vaardigheden, maakt leerlingen kookbewust en versterkt hun zelfvertrouwen, en helpt om culturele verschillen te overbruggen.

Een sprekend voorbeeld is het Britse kookprogramma van de Academy of Culinary Arts. Jarenlang bezochten chefkoks basisscholen. Leerlingen kregen jaarlijks lessen, waaronder een bezoek aan de keuken van een restaurant. De vaardigheid en het enthousiasme van de koks werkten aanstekelijk. Veel leerlingen werden gegrepen door wat ze meemaakten en hongerig om zelf nog beter te leren koken.³¹

Mark Mieras is wetenschapsjournalist gespecialiseerd in hersenontwikkeling. Deze studie sluit aan bij een eerdere studie over gelijke kansen: ‘Hoopvol onderwijs, hoe kunst gelijke kansen schept.’ (Zie ook: mieras.nl)

- 1 Tijdsbestedingsonderzoek, Sociaal en Cultureel Planbureau multicultural, experiential intervention on food and cooking behaviors among elementary-school students from low-income ethnically diverse families." *Appetite* (2014)
- 2 Lancy, D. F. "The anthropology of childhood: Cherubs, chattel, changelings." Cambridge University Press. (2014)
- 3 Taverna, L., Bellavere, M., & Tosetto. "Oncological Children and Well-Being: Occupational Performance and Hrql Change After Fine Motor Skills Stimulation Activities." *Pediatric Reports* (2021)
- 4 Jo, SeungJung. "'I Can Create and Eat It for Snack': How Can Cooking Activities Support Early Mathematics Learning?." PhD diss., State University of New York at Buffalo, (2021)
- 5 Son, Seung-Hee Claire, and Jin Hee Hur. "Parental math talk during home cooking and math skills in head start children: The role of task management talk." *Journal of Research in Childhood Education* (2020)
- 6 Doherty, T. A., L. A. Barker, R. Denniss, A. Jilil, and M. D. Beer. "The cooking task: making a meal of executive functions." *Frontiers in behavioral neuroscience* (2015)
- 7 Kosokabe, Taku, Makoto Mizusaki, Wakako Nagaoka, Miwa Honda, Noriyuki Suzuki, Reiko Naoi, & Yusuke Moriguchi. "Self-directed dramatic and music play programs enhance executive function in Japanese children." *Trends in Neuroscience and Education* 24 (2021)
- 8 Zinelabidine, Khawla, Yousri Elghoul, Ghada Jouira, & Sonia Sahli. "The effect of an 8-week aerobic dance program on executive function in children." *Perceptual and Motor Skills* 129, no. 1 (2022)
- 9 Rodriguez-Gomez, Diego Alejandro, & Claudia Talero-Gutiérrez. "Effects of music training in executive function performance in children: A systematic review." *Frontiers in Psychology* 13 (2022)
- 10 Farmer, N., Touchton-Leonard, K., and Ross, A. "Psychosocial benefits of cooking interventions: a systematic review." *Health Educ. Behav.* (2018)
- 11 Jyväkorpi, S., Pitkälä, K., Kautiainen, H., Puranen, T., Laakkonen, M., and Suominen, M. "Nutrition education and cooking classes improve diet quality, nutrient intake, and psychological well-being of home-dwelling older people—a pilot study." *Morb. Mortal.* (2014)
- 12 Lambert, K. G. "Rising rates of depression in today's society: consideration of the roles of effort-based rewards and enhanced resilience in day-to-day functioning." *Neurosci. Biobehav. Rev.* neubiorev. (2006)
- 13 Kuroko, Sarahmarie, Katherine Black, Themis Chryssidis, Rosie Finigan, Callum Hann, Jillian Haszard, Rosalie Jackson et al. "Create our own kai: A randomised control trial of a cooking intervention with group interview insights into adolescent cooking behaviours." *Nutrients* (2020)
- 14 Harter, S. "Emerging self-processes during childhood and adolescence. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*" (2nd ed., pp. 680-715). The Guilford Press. (2012)
- 15 Utter, J., Denny, S., Lucassen, M., and Dyson, B. "Adolescent cooking abilities and behaviors: associations with nutrition and emotional well-being." *J. Nutr. Educ. Behav.* (2016)
- 16 Levy, J., and Auld, G. Cooking classes outperform cooking demonstrations for college sophomores. *J. Nutr. Educ. Behav.* (2004)
- 17 De Castro, J. M. "Family and friends produce greater social facilitation of food-intake than other companions." *Physiol. Behav.* (1994)
- 18 Alley, T. R., Brubaker, L. W., and Fox, O. M. "Courtship feeding in humans? The effects of feeding versus providing food on perceived attraction and intimacy." *Hum. Nat.* (2013)
- 19 Kirschner, Sebastian, & Michael Tomasello. 'Joint Music Making Promotes Prosocial Behavior in 4-Year-Old Children'. *Evolution and Human Behavior* 31, nr. 5 (1 september 2010).
- 20 Lavelle, F., McGowan, L., Spence, M., Caraher, M., Raats, M. M., Hollywood, L., et al. "Barriers and facilitators to cooking from "scratch" using basic or raw ingredients: a qualitative interview study." *Appetite* (2016)
- 21 Tani, Yukako, Satomi Doi, Aya Isumi, and Takeo Fujiwara. "Association of home cooking with caregiver-child interaction and child mental health: results from the Adachi Child Health Impact of Living Difficulty (A-CHILD) study." *Public Health Nutrition* (2021)
- 22 Wolfson, Julia A., Sara N. Bleich, Katherine Clegg Smith, and Shannon Frattaroli. "What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior." *Appetite* (2016)
- 23 Utter, Jennifer, Simon Denny, Elizabeth Robinson, Theresa Fleming, Shanthi Ameratunga, and Sue Grant. "Family meals and the well being of adolescents." *Journal of Paediatrics and Child Health* (2013)
- 24 Utter J, Denny S, Lucassen M, Dyson B. "Cooking and the health and wellbeing of adolescents." *J Nutr Educ Behav* (2016)
- 25 Hamburg, Myrte E., Catrin Finkenauer, and Carlo Schuengel. "Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation." *Frontiers in psychology* 5 (2014)
- 26 Hamburg, Myrte E., Catrin Finkenauer, and Carlo Schuengel. "Food for love: the role of food offering in empathic emotion regulation." *Frontiers in psychology* (2014)
- 27 Rey, Lucile. "Are odors the best to tell memories?: cognitive and neural singularities of episodic memory evoked by odors, music, and faces." PhD diss., Université de Lyon, (2022)
- 28 Troscianko, Emily T. "Cognitive realism and memory in Proust's madeleine episode." *Memory Studies* 6, no. 4 (2013)
- 29 Gatenby, L. A., J. Donnelly, and R. Connell. "Cooking Communities: using multicultural after-school cooking clubs to enhance community cohesion." (2011)
- 30 Caraher, Martin, Annie Seeley, Michelle Wu, and Susan Lloyd. "When chefs adopt a school? An evaluation of a cooking intervention in English primary schools." *Appetite* (2013)