

Extra info, tips en tricks voor moeilijke eters

Groenten zijn gezond! Logisch dus dat we ze best verschillende keren per dag op het menu zetten.

Maar wat als je kroost de neus ophaalt voor groenten?

Samen koken is een prima manier om je kind kennis te laten maken met gezonde voeding.

Vandaag ga je aan de slag met je (klein) zoon/(klein)dochter. Jullie leren groenten anders klaar te maken of te combineren. Zo kunnen er al eens 'ongemerkt' groenten gegeten worden.

We hebben ons onder andere geïnspireerd op het kookboek 'Ketchup is een groente' van Isabel Boons. Een mama van 2 kinderen die op zoek ging naar alternatieven zodat haar kinderen meer groenten gingen eten.

Info

Waarom zijn groenten belangrijk?

Groenten zijn leveranciers van voedingsvezels, vitamines en mineralen. Onderzoek heeft aangetoond dat groenten een positief effect hebben op onze gezondheid bv. ze verlagen de bloeddruk, de cholesterol en beschermen ons tegen hart- en vaatziekten, zorgen voor een goede darmwerking.

Hoeveel groenten eet je best?

Groenten moeten de hoofdrol krijgen in je dagelijks eten. We moeten minstens 300gr groenten per dag eten en dit best spreiden over twee maaltijden:

- Vul bij iedere warme maaltijd de helft van je bord met groenten, als je meerdere soorten op hetzelfde moment aanbiedt gaat dit makkelijker.
- Voeg groenten toe aan een broodmaaltijd bv. een slaatje of een bord verse soep.
- Eet als tussendoortje wat groenten bv. kerstomaatjes, worteltjes, komkommer, paprikareepjes...

Kinderen vanaf 6 jaar eten best ook 250 tot 300 g groenten per dag.

Wissel zoveel mogelijk af in je groentesoorten en laat je keuze leiden door de seizoenen.

Verwerkte groenten, een goed idee?

Verse groenten vragen iets meer tijd om te bereiden, vooral het schoonmaken van grote hoeveelheden. Als je geen tijd hebt om met verse groenten te werken, dan kan je ook je toevlucht nemen tot 'bewerkte' groenten'. Hierbij denken we vooral aan diepvriesgroenten en groenten in blik of glas.

Veel consumenten zijn overtuigd dat verwerkte groenten minder gezond zijn dan verse groenten. Het industriële verwerkingsproces wordt vaak beschouwd als een proces dat de voedingswaarde aantast.

Uiteraard zullen de processen als blancheren, diepvriezen, inblikken een invloed hebben op de voedingswaarde. Maar dit is ook het geval wanneer we verse, onverwerkte groenten bewaren (al dan niet gekoeld) en vervolgens bereiden.

Eveneens moet men er rekening mee houden dat groenten die zogenaamd vers worden aangekocht dikwijls niet veldvers zijn. Ze bereiken de consument pas een aantal dagen later en de gekoelde opslag gaat onvermijdelijk ook gepaard met verlies van voedingsstoffen. Ook thuis laten we die soms nog enkele dagen liggen.

Verwerkte groenten worden industrieel op zo'n manier verwerkt en verpakt dat ze langer houdbaar zijn en hun voedingswaarde maximaal behouden.

Het grootste gedeelte wordt in openlucht geteeld. Na de oogst worden de groenten op zeer korte tijdschillen verwerkt: gewassen, geschild, versneden tot de gewenste dikte.

Diepvriesgroenten worden nadien geblancheerd d.w.z. enkele seconden tot minuten in contact gebracht met heet water of stoom. Vervolgens worden ze gekoeld in stromend koud water om het kookproces te stoppen. Vervolgens gaan ze de vriestunnel in waar ze snel worden gekoeld tot de kern van de groenten de temperatuur van $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ bereikt heeft. Hierna volgt nog een zeef- en sorteerstap om nadien verpakt te worden.

Groenten in blik of glas worden na het blancheren samen met drinkwater en een bepaalde concentratie natriumchloride afgevuld. Vervolgens wordt de verpakking gesloten en gesteriliseerd. Nadien worden de potten of blikken afgekoeld en voorzien van een etiket.

Is er een verschil tussen diepvriesgroenten en groenten uit glas of blik?

Groenten in blik of glas worden na het blancheren samen met water en een bepaalde concentratie natriumchloride afgevuld in blik of glas. Na het inblikken start het sterilisatieproces waardoor een bijkomend verlies van vitaminen (vooral vitamine B1) ontstaat.

Worden er bewaringsmiddelen toegevoegd?

Verwerkte groenten zijn geblancheerd of gesteriliseerd, processen die behoren tot de meest effectieve manieren om de chemische en microbiologische stabiliteit van voedingsmiddelen te garanderen.

Bij het blancheren worden de enzymen die verantwoordelijk zijn voor smaak- en geurafwijkingen uitgeschakeld. Blancheren heeft ook nog volgende voordelen: stabilisatie van de textuur, afsterven van micro-organismen... → het diepvriesproces en sterilisatieproces zorgen voor een microbiologisch stabiel product.

Aan alle verwerkte producten kunnen bewaarmiddelen toegevoegd worden, dus ook aan verwerkte groenten → raadpleeg hiervoor de ingrediëntenlijst op de verpakking. Meestal wordt er zout en zelfs suiker toegevoegd.

Tips en tricks

Hoe leer ik mijn kinderen meer groenten te eten?

Geef zelf het goede voorbeeld

Eet zelf veel groenten en liefst samen met je kinderen. Het is aangetoond dat kinderen die vaak met hun ouders samen eten en waar veel groenten op tafel komen, meer groenten eten. Eet best ook heel de dag groenten, zet ze ook op tafel bij het ontbijt, bij de broodmaaltijd, als tussendoortje, televisiehapje...

Leer je kinderen proeven met al hun zintuigen

Het is zeer belangrijk om je kind te leren proeven! Maar doe het wel beetje bij beetje.

Proeven = even in de mond nemen om te wennen.

Verplicht je kind niet bij het proeven van iets 'nieuw' om het door te slikken. Geef aan dat ze het mogen uitspuwen (in een servet of bordje).

Laat je kind eten aanraken, ontdekken, met de vingers eten. Je kind wil misschien eerst voelen of ruiken, proeven doe je met al je zintuigen.

Geef niet te snel op. Pas na gemiddeld 10 à 15 keer proeven, leert je kind een nieuwe smaak kennen en waarderen. Schrap dus niet te vlug de spruitjes of het witloof van het menu. Probeer gewoon een paar dagen opnieuw.

Onderzoek heeft aangetoond dat herhaling de beste manier is om jonge kinderen vertrouwd te maken met nieuwe smaken. Lukt het na 10 pogingen toch niet, probeer dan na enkele maanden opnieuw. Naarmate een kind meer leert eten, gaat het aanbieden van andere smaken ook gemakkelijker. Smaken veranderen ook bij kinderen, wat ze vandaag niet lekker vinden kunnen ze later wel appreciëren. Anderzijds hoeven kinderen niet alle groenten te eten, wij als volwassenen hebben ook onze voorkeuren.

Variatie is belangrijk

Varieer in vorm door dezelfde groente bv. rauw, gekookt of in soep... te verwerken. Lust je kind een bepaalde groente niet als deze gekookt is kan je deze misschien rauw, gestoofd of gewokt... aanbieden. Ook met een lekkere saus of juist zonder kan je ze misschien overtuigen om de groente te eten.

Bereidingswijze

Uit onderzoek blijkt dat iets oudere kinderen knapperige groenten en groenten met een egale kleur (geen bruinverkleuring) lekkerder vinden. Biedt daarom de groente 'beetgaar' aan en niet 'plat' gekookt.

Qua bereidingswijze gaat de voorkeur naar gestoomde en gekookte groenten, gegrilde en gefrituurde groenten vallen minder in de smaak bij kinderen.

Jij bepaalt *wat* en *wanneer* ze eten, een kind bepaalt zelf *hoeveel* het eet.

Vermijd te grote porties groenten op het bord. Geef je kind een haalbare portie zodat het trots kan zijn op wat het al gegeten heeft. Bij iets oudere kinderen kan je ze zelf laten opscheppen. Zorg ook voor een leuke presentatie en snij de groente best in kleine stukjes.

Focus – in het algemeen - niet te fel op hoeveel je kind eet, of je dat nu te veel of te weinig vindt.

Zeker jonge kinderen voelen goed aan hoeveel energie ze nodig hebben, afhankelijk van de groei.

Laat kinderen zelf een keuze maken

Uit onderzoek aan de Universiteit van Wageningen is gebleken dat als kinderen een keuze krijgen uit meer dan één groente, ze iets meer groenten eten dan kinderen die geen keuze hebben. Dit werkt vooral bij kinderen vanaf de leeftijd van 3 - 4 jaar.

Maak dus best telkens twee groenten klaar, een die ze lekker vinden en een ander die ze (nog) niet kennen of niet echt lekker vinden. Laat kinderen herhaaldelijk proeven van de groenten die ze niet lekker vinden. Daarna kan het kind verder eten van de groente die het wel lekker vindt. Zo leren ze ook groenten waarderen die ze eerst niet lustten.

Straffen en belonen

Forceer kinderen niet om hun bordje helemaal leeg te eten of groenten te eten die ze niet lekker vinden. Door ze te dwingen gaan ze nog meer een afkeer krijgen van die groente.

Beloon of straf dus niet omwille van het eetgedrag. Je kind zal dit snel door hebben en doet alleen wat hij moet omwille van de beloning. Bovendien is een goede eter niet altijd een kind dat zijn bord leegeet, maar een kind dat gevarieerd eet en proeft wat zich aandient. Geef in de plaats complimentjes als hij of zij wel een hapje neemt, je zult zien dat het een wereld van verschil is!

Het eetmoment aan tafel

Probeer samen te eten aan tafel en niet in de zetel, elk op zijn momentje. Dit kan wel eens gebeuren, maar de eetmomenten aan tafel moeten primeren. Over de juiste plaats aan tafel hebben we het straks.

Vermijd stress aan tafel. Een ontspannen sfeer is belangrijk om te voorkomen dat een kind druk voelt maar ook dat het eten niet geassocieerd wordt met iets onaangenaams. Spreek af met je kind dat het van alles wat op tafel komt minstens één hapje proeft.

Wanneer je kind proeft van de groenten die je aanbiedt, geef je met een compliment aan dat je zijn inspanningen waardeert.

Wil je kind niet eten? Geen probleem, maar compenseer dan ook niet met een extra tussendoortje. Het is helemaal niet zo erg om te wachten met eten tot aan de volgende maaltijd.

Verberg groenten

Je kan ook meer groenten eten door ze te 'verbergen'. Een gekend iets is bv. de pasta vervangen door courgetteslierten. Wellicht is dit niet het beste voorbeeld voor kinderen, maar bij hen is er ook een en ander mogelijk. Maak bv. een pastasaus met veel groenten of maak pizza en laat kinderen ze beleggen met allerlei groenten of gebruik groenten in een pannenkoek (evt. in het beslag) of wrap. Soep blijft een ideale manier om verschillende groenten te combineren.

Kinderen betrekken

Dit kan op verschillende manieren. Van bij het opstellen van het weekmenu en bijhorende boodschappenlijstje tot het kiezen van de groenten in de supermarkt. Betrek je kind bij het koken. Misschien wil het bij de voorbereiding wel proeven van de groente die je net klaarmaakt? Geef kinderen in de moestuin een eigen bedje met gemakkelijk te kweken groenten (radijs, sla, wortelen, boontjes, aardbeien...). Dit kan ook in potjes of bloembakken op het terras. Wat je zelf kweekte, daar moet je op zijn minst een keer van proeven, toch?