

De voeding voor kinderen

Dagindeling

Wat bij de eeuwwisseling nog een voorspelling was, is intussen een problematische vaststelling geworden. Steeds meer kinderen kampen met overgewicht.

Daar dient opvoeding voor. Het is gewoon een kwestie van er vroeg genoeg mee te beginnen. Er wordt niet over gepraat, je doet het gewoon. Kinderen hebben tenslotte een eetgedrag naar het voorbeeld van hun ouders. Dat een kind al die gewoonten van de ouder zal overnemen maakt van een voorbeeldige opvoeding de beste bron van inspiratie voor later. In de wetenschap dat er geen betere leerschool is dan die waar je al doende leert.

Het belangrijkste wat je je als ouder moet afvragen is welke voedingsstoffen zich in een voedingsmiddel verdelen en waarvoor ze dienen. Daarom moet je leren in elke maaltijd de voedingsstoffen te zien.

Is er iets veranderd in het eetgedrag van de kinderen van nu?

Ik betwijfel het. Een kind kan er niks aan doen. De oorzaak ligt eerder bij massaproductie en klimaat. Je kunt nog zo vaak zeggen dat een kind fruit moet eten. Maar hoe leer je een kind fruit te eten als je zelf de smaak niet lekker vindt? Wie een boomgaard heeft, plukt het fruit van de boom. Hij heeft geluk. Want wat nu de eetlust prikkelt, doet dat later nog steeds. Het fruit van nu is heel ander fruit. De soorten groenten en fruit zijn nog dezelfde. Maar er is iets veranderd aan de smaakbeleving. En toch verwachten we van een kind dat het dit fruit opeet. Toch is een fruitsmaak nog altijd de favoriete smaak van een kind. Die fruitige smaak vindt hij eerder in een snoepje dan in een waterig smakend stuk fruit. Het is een interessant verschijnsel dat de voldoening die kinderen vroeger in een stuk fruit zochten nu in snoep wordt gevonden. Wat heeft een snoepje dat het onweerstaanbaar maakt? Geurstoffen, die aan fruit doen denken. En verleidelijke geuren maken ons buitengewoon blij. Aan geurstoffen geen gebrek in snoep. Iedereen eet altijd meer van smakelijke dingen omdat ze ons pleziëren. Jammer dat we ze niet terugvinden in het door massaproductie opgedreven fruit dat nooit echt de intense smaakbeleving meer heeft van langzaam in volle zon gerijpt biofruit.

Hoe kinderen beschermen tegen de verleiding van genotsmiddelen?

Als iemand me zou vragen naar positieve stimuli om kinderen gezonde eetgewoonten aan te leren dan zou ik antwoorden dat van alle levensstijlen die ik ken een traditionele opvoeding de beste kans op slagen biedt. Als we van alles wat we van vroeger overboord gooiden nu eens het beste opnieuw oprakelen? Dan komen we uit



✚ *Jammer dat we verleidelijke geuren niet terugvinden in het door massaproductie opgedreven fruit dat nooit echt de intense smaakbeleving meer heeft van langzaam in volle zon gerijpt biofruit.*

bij ouderwetse eetgewoonten die traditie ons brengt. Hoe kun je het aanpakken?

Wat je eerst zoal moet weten.

In een dag zijn er drie belangrijke maaltijden, tegen de honger die knaagt, die we hoofdmaaltijden noemen, en twee minder belangrijke maaltijden die tussendoor worden gegeten om een dipje op te vangen. Een tussendoor is nooit een complete maaltijd op zichzelf, maar een hongerstiller. Een kleinigheid, maar vol voedingsstoffen. Van alle hoofdmaaltijden is de warme maaltijd de belangrijkste maaltijd. Hieruit moet het grootste gedeelte van alle micro- en macronutriënten komen. Een kind dat groeit heeft een gigantische hoeveelheid voedingsstoffen nodig. Om hieraan te komen, wordt er geen snoep maar fruit gegeten, geen fastfood maar een volwaardige maaltijd, er wordt water gedronken, geen frisdrank. Kortom, geen snak maar iets verkwikkends. De eetlust gaat helemaal verloren door dat soort namaakvoedsel. En erger, een kind offert er zijn micronutriënten voor op.

Alle gezinnen hoeven natuurlijk niet hetzelfde eetpatroon te hebben, elk gezin maakt zich wel vaste eetgewoonten eigen. Een dagindeling, als een routine die vertrouwd aanvoelt.

Een gezin van gewoontes. Geen orthorexia, wel gezond verstand. Met een ouder die vindt dat een tafel dient om samen aan te zitten.

Het ontbijt

Het begint al bij het opstaan. 's Morgens neemt iedereen tijd voor een ontbijt, wel een halfuur lang. Elk kind ontbijt voordat het naar school gaat. Want op een lege maag kun je niet leren. Het is een ontbijt dat bestaat uit een eitje, een dun sneetje kaas, brood besmeerd met boter en jam. Of, als ze daar meer van houden, eten ze granola of havermoutpap met fruit. En melk of yoghurt. Geen magere levensmiddelen, maar voedsel waarin alle macronutriënten aanwezig zijn. Na het ontbijt is de glucosevoorraad aangevuld. Glucose houdt de geest alert, en glucose wakkert het geheugen aan. Het is een ontbijt dat alle micro- en macronutriënten oplevert, en voldoende calorieën om de voormiddag mee door te komen. Van zo'n ontbijt is een kind fit en goedgemutst. Elk kind neemt een stuk fruit uit de fruitmand die altijd op tafel staat mee naar school, en een flesje water. Dat kan als tussendoor dienen.

Er zijn altijd kinderen voor wie een ontbijt niet hoeft. En omdat ze een stevig ontbijt hebben gemist zijn ze niet alert op school. De avond daarvoor waren ze nog uitbundig als alleen een kind kan zijn, ze waren te laat in bed, en voor het slapengaan groeide het verlangen naar een hongerstiller. De volgende ochtend heeft het kind geen honger aan het ontbijt – het is nog moe, en in de cellen zit nog onopgebruikte energie die van het late eten van de vorige avond is overgebleven. Zo moet het niet.

Op zondagmorgen met het vooruitzicht van samen uitgebreid te kunnen ontbijten gaat papa bij de bakker. Geen haastige hap op zondag, maar een uitgebreid ontbijt deze keer die de tafel in een veelkleurig buffet omdovert – confituren van pure smaken, yoghurt met verse fruitsla, bij de muesli liggen bananen en appels in de winter en frambozen tussen de aardbeien in de zomer. Er zijn scharreleitjes en zachte boter, het volkoren brood ligt naast de appelcakejes, de kerstomaatjes en de komkommer bij de kaas, en de thee en chocolademelk worden vers opgediend. Het begint met huisbereide granola en vers fruit met yoghurt of melk, daarna grof brood besmeerd met boter en jam, een zacht gekookt eitje, en eindigt met zelfgebakken appelcakejes. En tot slot een glaasje vers fruitsap.

De lunch

Als je zelf een warm maal kookt, nemen ze een lunchpakket mee naar school. In de brooddoos zitten sneetjes grof brood, besmeerd met hoeveboter, belegd met roerei. Een belegde boterham smaakt net zo goed - als je het brood met kaas belegt, leg er dan een blaadje sla op, een schijfje hard gekookt ei, en tomaat, zoals je op tonijnsla



Soep voor het avondmaal prikkelt hun eetlust meer dan een zoetigheid.

komkommer dresseert. Voor de meeste kinderen is dit genoeg voor tijdens de lunch.

Het vieruurtje

Het is vier uur 's middags, zorg ervoor dat er iets voedzaams voor ze klaarstaat wanneer ze van school thuiskomen. Er hoeft geen snoep in huis te zijn. Ieder kind neemt altijd wat er op tafel staat als er niets anders voorhanden is dat de eetlust kan stillen. Soep is altijd snel opgewarmd, terwijl ze uit de fruitmand alvast een appel eten. Andere mama's hebben kruidenthee met heerlijke scones en huisbereide jam klaarstaan, hoewel het helemaal niet nodig is een kind aldoor energierijk voedsel te geven. Dit vieruurtje lijkt eerder op een hoofdmaaltijd. Als het kind al geen grote honger heeft, en er daarna nog een hoofdmaal is voorzien, heeft zo'n kind geen zin om alweer te eten. Een appel of soep voor het avondmaal prikkelt hun eetlust meer dan een zoetigheid. En als je er een gewoonte van maakt het avondeten op tijd klaar te hebben, is er geen gevaar dat ze gaan snakken omdat ze uitgehongerd zijn.

Niet dat een kind nooit eens zoetigheden mag eten. Op een warme zomerse middag is er het heerlijkste ijs, dat misschien van de boerderij om de hoek komt. En op zondag is er taart. Zo eentje die je zelf bereidt. Het lekkerst vindt iedereen altijd een taart helemaal vol gelegd met vers fruit uit de tuin. Soms is er cake om mee naar school te nemen. En bij elke verjaardag worden er pannenkoeken gebakken. In dit soort gezin leert een kind dat er alleen taart is op zondag en pannenkoeken bij feestjes, dat kinderen alleen in de zomer of na een feestmaal een ijsje eten, wat niet belet dat alle kinderen er altijd de beste herinneringen aan hebben.

De warme maaltijd

Schoolmaaltijden

Als de ouder zich niet om hun eetgewoonten bekommert, dan moet het maar op school. Er hoeft 's avonds thuis niet gekookt te worden. Want elk kind kan warm eten op school. Tegenwoordig wordt er fatsoenlijk gegeten. Zelfs in soep is dagelijks voorzien. Er zijn bereide groenten of rauwkost dagvers van de veiling, met vrijwel iedere dag gekookte aardappelen. En na een hele week vlees of kip te hebben gegeten is er vis. Er zijn ook geen frisdrankautomaten meer. Ze geven tegenwoordig water op school.

Een hele geruststelling voor de ouder om te weten dat ze kinderen op school vertrouwd maken met de gewoonte van alle dagen groenten te eten. En op woensdag is het "tutti frutti" dag. Een uitstekend idee om een kind het fruit van elk seizoen te leren eten.

Er is de school veel aan gelegen om de kinderen gezonde eetgewoonten aan te leren omdat ze daar begrijpen dat ze niets aan luidruchtige of lome kinderen hebben. Of het nu boterhammen zijn, fruit of een warm maal, het is daar allemaal verkrijgbaar. Voor een aantal kinderen heeft dat alleen maar voordelen. Ze leren er des te beter van.

Als koken er niet elke dag van komt dan moet het maar in de weekends – omdat je zelf ook weet dat de herinnering aan heerlijke etensgeuren de beste stimulans is om later hetzelfde te doen voor je eigen kinderen. Als koken geen taak is, is het iets waar je al je creativiteit in kwijt kan. En in ruil voor al die moeite wacht een smakelijk maal. Alles wat je zelf maakt, smaakt tenslotte altijd beter. Gezond moet het van nature zijn. Natuurlijk moet het ook lekker smaken. Zoals de groenten en fruitsoorten geoogst in volle seizoenen. Er is geen betere keuze dan een gerecht met zachte smaak om op jonge leeftijd mee te beginnen. Tomatensaus met worstjes wordt erg gesmaakt. Appelmoes en kip zijn favoriete gerechten van een meer-



Enmaal het zomert is er altijd genoeg fruit om sap te maken.

derheid van de kleuters. En ze zijn nog gezond ook. Spinazie is een van die groenten die ze graag lusten, in combinatie met een stukje vis bijvoorbeeld. Wortelen vinden ze ook altijd lekker. Zoet valt dan ook het meest bij hen in de smaak. Maar ze eten niet graag spruitjes waaraan ze de grootste hekel hebben omdat ze niet van bitter houden, en ze trekken hun neus op tegen de zwavelige geur die uit kool stijgt. Daarom weigeren ze ook andere groenten als bloemkool en prei omdat die wat naar zwavel ruiken. Maar weinig kinderen houden van scherpe smaken. Met iets zoets dat bitterheid verhult kun je een overheersende smaak verzachten. Geen geraffineerde suiker maar iets dat van nature een zoete smaak heeft. Doe partjes appel in plaats van suiker in rode kool en ze is licht verteerbaar. Met wortelen en een bijpassende saus smaakt prei ineens een stuk beter. Op zoek naar meer lekkere combinaties? Dan moet je ook eens een keer appelmoes met savoikool proberen. Partjes tomaat (zonder pitjes) passen bij gestoofd witloof. Kaassaus hoort bij broccoli zoals witte saus bij bloemkool. Breek mini-scharreleitjes in de pan en serveer frietjes bij de spiegeleitjes met sla en tomaat. Het is een klassieker voor kinderen en volwassenen, die er niet aan denken zout op de frietjes en de eitjes te strooien, zo heerlijk puur zijn de smaken op zichzelf. Wat kun je dan met spruitjes? Kunnen ze de krokante textuur van afgebakken spruitjes niet smaken, verwerk ze dan in een eenpansgerecht: kook eerst spruitjes in water, leg ze in een ovenschaal, voeg puree erbij en gehakt en laat garen in de oven. En wat vind je van blaadjes spruitjes bereid in de wok? Meng er gaargekookte rijst onder, werk af met gebakken worstjes. Eenmaal in een eenpansgerecht verwerkt wordt de bittere basissmaak veel milder. Daarvoor zoek ik het beste uit. De traditionele teelt van gewassen en dieren slaat opnieuw aan bij de gemiddelde consument. Het levert fruit en groenten op met volle smaak, en vlees

met een beet. Ik ken geen kind dat de verleiding van te proeven kan weerstaan.

Samen genieten.

Eenmaal het zomert is er altijd genoeg fruit om sap te maken. Dan is een sapcentrifuge in de keuken een uitstekend idee. Geen frisdrank die het kan opnemen tegen het sap met kersen, aardbeien, kruisbessen, framboos, perzik en stukjes rabarber uit de tuin – de smaken zijn zo puur en intens, allemaal heerlijk op zichzelf. En er hoeft niet eens suiker bij. Dorstig van het spelen komen de kinderen van buiten naar binnen, en ze willen maar wat graag proeven van dit sap dat vol smaak zit. De verkoelende smaak is ideaal om hun dorst te lessen. In het sap vinden ze de smaak van het fruit terug. De vitamine C krijgen ze erbij. En ijzer die dankzij de vitamine C bijzonder goed wordt opgenomen. Zo zijn ze bestand tegen ziekte.

Een melkgerecht

Het gebruik om na het avondeten – zo ongeveer een uur voor het slapengaan – een melkgerecht te bereiden zet je verder. De ene dag geef je een yoghurtje, de volgende dag karnemelkse pap, dan warme chocolademelk, de volgende dag eigenbereide pudding. Een kind wordt er rustig van. Daarna vallen ze snel in een diepe slaap. Een kind eet in de vroege avond. Voedt ze met net genoeg calorieën om de avond en de nacht door te komen, stop ze op tijd in bed, en het wordt 's morgens met een gezonde eetlust wakker. Het helpt ze 's ochtends uit bed te krijgen.

In een gezin waar het zo goed eten is wordt er niet naar gemaksv voedingsmiddelen verlangd. Symptomen van ADHD komen evenmin voor in dit gezin. Ouders die dit klaarspelen zijn erin geslaagd opvoeding tot een levenskunst te verheffen.

Nieuws en tips & tricks voor wie zijn ecologische voetafdruk wil verkleinen.

Schrijf je in en neem een **GRATIS** abonnement

www.gezondverstandig.be

www.facebook.com/gezondverstandig

GEZOND VERSTANDIG