

10 tips om kinderen (en jezelf) meer groenten te doen eten

7 MAART 2016

Gespot op het internet: een filmpje op De Standaard met een tip hoe je kinderen (meer) groenten doet eten. Bekijk het [hier](#). We onthouden: kinderen het gevoel geven dat ze zelf iets te beslissen hebben (keuze tussen twee groenten of keuze van portie), doet hen meer groenten eten. Het deed ons nadenken: er moeten nog trucjes zijn, als deze zo eenvoudig is. En ja hoor, een korte zoektocht leverde meteen 10 tips op.

Lees meer over: [tip groente gezondheid](#)



Beeld: unsplash

Gespot op het internet: een filmpje op De Standaard met een tip hoe je kinderen (meer) groenten doet eten. Bekijk het [hier](#). We onthouden: kinderen het gevoel geven dat ze zelf iets te beslissen hebben (keuze tussen twee groenten of keuze van portie), doet hen meer groenten eten. Het deed ons nadenken: er moeten nog trucjes zijn, als deze zo eenvoudig is. En ja hoor, een korte zoektocht leverde meteen 10 tips op. Ouders, lees even mee:

1. Geef het goede voorbeeld

Een klassieker. Je kind doet jou na. Het neemt je woorden en gewoonten over, ook je eetgewoonten. Zorg er dus voor dat je zelf voldoende groenten eet, en eet ze gezellig samen aan tafel.

Vind je dit een hele opgave? Ook voor volwassenen hebben we enkele tips gevonden:

- Beperk het eten van groenten niet tot de avondmaaltijd, want zo is het halen van de aanbevolen hoeveelheid van 300 gram per dag moeilijk (300 gram, dat is de helft van je bord). Probeer dus groenten te eten verspreid over de dag: bij het ontbijt (bijvoorbeeld een omelet met groenten), bij de lunch (bijvoorbeeld rauwkost of een tas soep bij je boterham), als tussendoortje (koop groenten die je gemakkelijk als snack kan eten, zoals kerstomaatjes en wortels), als aperitief/voorgerecht (gebruik dezelfde snackgroentjes of drink een tas soep) en als tv-snack (idem).
- Bereid je voor: kook 's zondags een grote pot soep en vries die in porties in. Zo heb je altijd een snelle groenteportie achter de hand. Zorg er ook voor dat je altijd voldoende snackgroenten in huis hebt, zodat je ze gemakkelijk 's morgens in je tas kan steken. En koop gemakkelijke groenten voor tijdens de werkweek: voorverpakte sla, diepvriesgroenten, broccoli, tomaten,... Zodat je 's avonds na het werk niet tegen een berg snij- en kuiswerk opkijkt.
- Voeg extra groenten toe aan (klassieke) gerechten, ook al staat dat niet in het recept. Macaroni met kaassaus en hesp is bijvoorbeeld ook lekker met bloemkool of witloof, spaghetti carbonara wordt alleen maar beter met een beetje prei erbij, spaghettisaus met extra groenten zoals selder en champignons is een aanrader en een witloofslaetje maakt de klassieker stoofvlees-friet alleen maar feestelijker.
- Wees niet bang om verwerkte en diepvriesgroenten te gebruiken. Het verlies aan voedingswaarde tijdens het verwerkingsproces is miniem, en een zak groenten uit de diepvries halen maakt koken met groenten nu eenmaal eenvoudiger (en sneller – dat is geen schande, we hebben het allemaal druk).
- Geen inspiratie? Niets zo dodelijk voor onze goede voornemens als dat. Verzamel dus recepten op [Pinterest](#), schrijf je in op een foodie-nieuwsbrief (bijvoorbeeld die van [Libelle Lekker](#), [Jamie Oliver](#), [Lekker van bij ons](#),...) en wissel ideeën uit met je collega's en vrienden. Een goed recept doet altijd zin krijgen om te koken. En als je kookt, gebruik je gemakkelijker/meer groenten dan wanneer je een maaltijd besteld of uit eten gaat.

- Last but not leaste: zondigen mag! Ga gerust eens naar de frituur of uit eten. En kies dan gerust voor een vlees- of vis- in plaats van vegetarisch (en dus groenterijk) gerecht. Zo houd je je nieuwe goede gewoontes op andere dagen beter vol.

Beeld: [Bohnenhase.blogspot.de](https://www.bohnenhase.blogspot.de)

Ter info: waarom eten kinderen niet graag groenten?

Kinderen hebben meer smaakpapillen dan volwassenen, die bovendien meer verspreid zijn over mond en keel. Daarom reageren ze feller op de smaak van groenten, zeker als ze bitter of zuur zijn. De afkeer voor bitter en zuur heeft trouwens een biologische oorzaak. Onze voorouders hadden immers al snel door dat planten met een bittere of zure smaak vaak giftig waren, waardoor ze ze gingen mijden. Vet en zoet voedsel daarentegen was meestal veilig. De voorkeur van pasgeboren baby's voor zoete moedermelk bevestigt dit: onze voorliefde voor zoet in plaats van bitter en zuur is een reflex. Maar dit wil niet zeggen dat we bitter en zuur niet lekker kunnen leren vinden ;).

Bronnen: standaard.be, lekkervanbijons.be, vlam.be, een.be (Ook getest op mensen)

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f.

[screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/veldverkenners](https://www.facebook.com/veldverkenners)

Veldverkenners is een project van

