

GETEST

Groenten 'in vermomming': de kleuter proeft, de expert oordeelt

Courgettelinguini, wortelpaggetti, rammenasnoedels of wortelsticks, de versafdeling bij Delhaize is gevuld met groenten die lijken op een ander – lees: volgens kleuters véél lekkerder – voedingsmiddel. Ideaal om die dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te laten opeten? «Alleen goed als variatie op echte groenten», vindt voedingswetenschapper Hella Van Laer.

KRISTEL MAURIN

Te koop
bij Delhaize:

RAMMENASNOEDELS

€2,99 voor 200 g



COURGETTELINGUINI

€2,99 voor 200 g



WORTELPAGGETTI

€2,99 voor 200 g

PASTINAAK
BAKTAGLIATELLI

€2,99 voor 200 g

VOORGEKOOKTE GROENTESTICKS
MET WORTELS OF SPINAZIE

€2,49 voor 180 g

«Noedels van rammenas? Écht niks voor moeilijke eters»

Drie- of vier kinderen eten niet de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten en voor het wat ouders is dat geen verrassing: Spaghetti en fiskhaketis gaan er bij onze eigen vierjarige doergaans in als zoete broeders, maar groenten? Die worden veelal op eenzijdig of onbevat.

Om het probleem op te lossen bedachten voedingswetenschappers variatie in de vorm van voedingsmiddel wat groen wordt, zoals groentepaggetti en ge-

Zijn er dan groentevriende kinderen die je wel kan bedriegen met deze versies in een 'schaapsjape'? 'Afhankelijk van de versie is in de vorm van pasta najagen is een leuke manier om te variëren, maar meer ook niet», zegt Hella Van Laer, licentiaat voedings- en dieetwetenschappen van Gezondheidszorg, een nieuw platform om kinderen onder meer gezonder te laten eten.

In pure vorm «Het blijft belangrijk dat kinderen wortelen, pastinaak en courgette leren eten in hun pure vorm, herkenbaar als groente op zich. Dat rammenasnoedels niet gemaakt worden, versen in meel. Rammenas heeft een zeer uitgesproken smaak en is geen evidente groente voor kinderen. Je kan die ook niet eik kind verdoen in oerproefde en je moet ze bakken, waardoor je extra vetstoffen gaat toevoegen. Sprakelijk zijn groentesticks aan je kind voorzichteren kan geen kwaad, maar je leert hen groenten beter niet te associëren met 'ongezonde' dingen als fiskhaketis.»

Hoe het komt dat het ene kind gemakkelijker groenten eet dan het andere, is moeilijk te verklaren. Van Laer: «We hebben allemaal een angstniveau voor een voorwerp, en dat is reden waarom we aan ons baby's eerst groente-papje laten eten in plaats van fruitpapje. Het wordt ontwikkelen van smaakopbouw en het is een bepaald voedingsmiddel – wat proef je het?», wat traktatie, wat wordt bij het eten? – die zijn bij het ontwikkelen van een smaakopbouw. Maar ook om brein spre-

ken niks: het ene kind reageert vroeger. Het kan het andere op bijvoorbeeld zoete smaken. Smaakopbouw is dat ook een ingewikkeld proces. Sommige groenten, zoals veneti en paprika, hebben aparte smaken, andere zijn dat weer beter (witloof, spruitjes) of hebben een vreemde structuur (champignons). Het vraagt tijd om heraan te wennen en dit gebeurt bij het ene kind sneller dan bij het andere.»

Hou het gezellig Van Laer raadt ouders aan zich niet te veel zorgen te maken als hun kind moeilijk groenten eet. «Stapje voor stapje komt het wel. Ziet u vooral niet niet te veel aandacht aan te besteden aan tafel.

«Zoete groenten als wortelen, pastinaak, zoete aardappel, erwten en mais eten kinderen doorgaans makkelijker. Lijkt je kind een voorkeur te hebben voor vlees, dan kan het helpen om wat vlees aan groenten toe te voegen»

Bepaalde groenten zullen nu eenmaal stiefder of meer gemaakt worden dan andere. Zoete groenten als wortelen, pastinaak, zoete aardappel, erwten en mais eten kinderen doorgaans makkelijker. Lijkt je kind een voorkeur te hebben voor vlees, dan kan het helpen om wat vlees aan groenten toe te voegen: gebruik het op groentesticks, spek bij spruitjes, reepjes heren bij bloemsoep... Variatie is belangrijk en vooral: het goede voorbeeld geven door zelf voldoende groenten te eten, meermaals per dag. We krijgen ook veel deuk en stress mede het eten van groenten. Maak met je kind realistische afspraken en hou je daaraan.»

Wacht op ouders raadt Van Laer een groentepaggetti aan. «Zowel kinderen als ouders vinden het een makkelijke methode om stressrijke groenten te leren eten. Pas na tien leerproeven mag je kind aanbieden of het een groente al dan niet leuker vindt.»

Geensnoepje «Er zijn talloze trucs om kinderen (meer) groenten te doen eten, maar je moet zelf aanvoelen wat voor jou het beste werkt. Zo heb je bij het ene kind een leuke presentatie op het bord, terwijl het andere af en toe al het in een potje is verwerkt. Wij te echter niet mag eten op je kind (meer) groenten te doen eten, is het raden hebben met een snoepje of een desertje. Dit versterkt nog meer het idee dat snoep en desserts leuk zijn en groenten niet.»

panereerde groentesticks. Maar helaas: ook deze blijven groen sucres bij onze waartrouwige testpersonen. Een bage van de wortelpaggetti en de voorgebakken groentesticks met wortels kan nog eet, maar de andere variatie blijven onaangetroffen of worden boos maar de andere kant van de breken geproefd. Aangezien herendragers niet spaghettiana en geproefde kaas kunnen ook niet overtuigen en worden weggevoerd van concenteren als 'spaghetti is niet groen', dit stinkt en jakkes, dat het is niet.»

VOEDINGSDEKUNDE
HELLA VAN LAER