

Hap slik weg

Zo krijg je ze aan de groente

Groente is gezond. Maar wat als je kind elke avond roept: 'Lust ik niet!' Dwingen heeft geen zin. Daarmee ontwikkel je meestal slechts een grotere afkeer voor alles wat groen is. Zo houd je het gezellig aan tafel en krijg je er ook nog iets in.

"Groente lust hij niet, maar mijn oudste is gek op vlees. Dus kneed ik gepureerde prei en broccoli door mijn gehaktballen", zegt Nelleke Steenbergh, moeder van Alex (2) en Justus (3 maanden). "Ook in de fruitsmoothies die ik mijn zoon voorzet, verstop ik hier en daar een worteltje. En maïskorrels en bruine bonen gaan er ook in, want die heb ik gepresenteerd als snoepjes. Eén nadeel, dat laatste trucje werkt alleen als de groente niet groen is." Ook al eet haar zoon te weinig groente, zorgen maakt Nelleke zich niet. "Volgens mijn ouders en schoonouders waren mijn man en ik als peuter net zo. Nou, dat is meer dan goed gekomen."

FINGERFOOD

Dat veel kinderen in eerste instantie geen lof, spruitjes en peulvruchten lusten, komt door de ietwat bittere smaak. Liggen de smaakpapillen van volwassenen alleen op de tong, bij kinderen zitten ze verspreid over de hele mond en keel. Zoet, zuur, bitter en zout ervaren ze hierdoor veel heftiger. "Een andere oorzaak zou kunnen zijn dat baby's die worden grootgebracht met kunstvoeding, de eerste vier tot zes maanden alleen maar koemelk proeven", zegt Stefan Kleintjes, lactatiekundige, kinderdietist en auteur van het boek Eten voor de kleintjes. "Uitzonderingen daar gela->



Soep verstandig

Waarom maskeren met appelmoes als je groente op een smakelijke manier kunt verwerken? Het 'Keet Smakelijk Peuter Soepboek' staat boordevol overheerlijke maaltijdsoepen vol groenten, maar zonder een korrel zout. Je kind mag beslissen. Wordt het Knolaap of 'n Soepslootje? Of toch die Plonstomaat? Nieuwe smaken en 'gekke' groenten gaan er zo een stuk sneller in. Plus voor de ouders serieuze, maar hapklare informatie over vitaminen, ijzer en vezels. En tips voor heikele kwesties als 'zelluf doen' en de NEE-fase. 'Keet Smakelijk Peuter Soepboek' van Laura Emmelkamp en Scato van Opstall ISBN 9789079919116, € 9,95

Statement

Voor de kinderen die gruwelen van groente ontwierp Studio Niet Lief T-shirts met hilarische teksten als 'Groente? Nee bedankt!' en 'Ik wil chips, taart & chocola'. Niet pedagogisch verantwoord, wel reuze grappig! T-shirts € 18,50 www.studionietlief.nl

Er was eens...

'Het geheim van het broccolibos', 'De list van Dolf de maiskolf', 'Hendrikje en het toverspruitje' en 'Bertje, het verdwaalde doperwtje' zijn stuk voor stuk spannende groentesprookjes, bedacht, verteld en begeleid door componist en tekstschrijver Raimond Lap. De cd 'Ik groei van Groente' bevat zeven educatieve groentesprookjes, voor kinderen die willen groeien. EAN 8713612951128 € 8,99

een halve banaan, bloemkool, schijfjes wortel, een halve courgette en een avocado weg. Het mooie van het hele verhaal is dat Elin's gezonde eetlust een positieve uitwerking heeft op Joël. Moest hij tot voor kort niets hebben van komkommer of tomaat, tegenwoordig smult hij ervan. Tja, hij wil natuurlijk niet onderdoen voor zijn zusje."

SNAVELTJESMETHODE

Het begin van leren eten is, volgens Stefan Kleintjes, dichtbij de natuur blijven. Een voorbeeldje: de snaveltjesmethode. Een beetje apart is het wel, maar Stefan Kleintjes ziet de voordelen: "Doe net als de vogels. Je kauwt even voor en geeft het hapje over aan je kind. Met deze natuurlijke manier van 'voeden' laat je je kind zien dat het voedsel dat op zijn of haar bord ligt 'veilig' is. De 'snaveltjesmethode' werkt ook goed bij baby's die geneigd zijn voor elke hap hun hoofd weg te draaien. Want zeg nou zelf, een kusje van mama is toch veel leuker dan een volgeladen lepel? Erg belangrijk hierbij is: zien eten doet eten. Dus: 'Hapje voor mama en een hapje voor jou.' Pureren is niet per se ver-



Wat dacht je van een partijtje vorkbal met spruiten? Of sperziebonenmikado?

keerd, zolang je de smaken niet mixt. Hoe moet je kind er anders achterkomen wat hij of zij wel en niet lekker vindt? Trekt je zoon een vies gezicht bij erwten? Houdt je dochter voor elke hap spinazie haar lippen stijf op elkaar? Geen nood. Een tijdje geen groente eten is helemaal niet erg. Niemand lust alles. Ook jij niet. Accepteer dat je kind bepaalde groenten (voorlopig althans) niet lust, maar blijf het zo af en toe wel aanbieden. Er komt een dag dat hij of zij toch een likje neemt of een heel klein hapje en ontdekt dat de smaak van bietjes, bloemkool of doperwtten best meevalt."

VORKBAL

Spelen met voedsel is ook leuk. Wat dacht je van een partijtje vorkbal met spruiten of sperziebonenmikado (wegpakken is opeten)? Of je verstopt doperwtten onder de aardappelpuree en je verzint een spannend verhaal over groene rovers die hun prinses moeten bevrijden uit het broccolibos. Stefan Kleintjes: "Ben jij geen creabea of zit je niet ruim in je tijd, dan kun je je kinderen ook stimuleren door samen naar de supermarkt te gaan. Laat je kind bepalen welke groenten er voor die avond op het menu staan. Laat hem of haar helpen bij het klaarmaken van de maaltijd, bijvoorbeeld door samen groente te wassen en te snijden. De verantwoordelijkheid bij je kind leggen, is ook een goed hulpmiddel om het gezellig te houden aan de eettafel. Laat je kind zelf opscheppen, mits de zelf toebedeelde portie ook echt op gaat. Soms duurt het even voor een kind iets lekker gaat vinden. Net als met leren lopen, kan je hem of haar hierin uitdagen. 'Wat denk je, zou er nog een hapje ingaan?' Het vergt geduld, maar in de meeste gevallen wordt die theelepels boontjes vanzelf een opscheplepel." Samen groente verbouwen is ook leuk. Dat kan in de tuin, maar ook in potjes die je neerzet in de vensterbank. Kyra Gunneweg is zo'n moeder met groene vingers. "Sinds ik aan de slag ben gegaan met 'de Familiemoestuï'n' van Tuinfotografe Modeste Herwig, eten Muus (6) en Lova (4) het liefst rauwe bonen, zanderige worteltjes en pluktomatjes."

DE AANHOUDER WINT

Probeer als ouders nooit de nadruk te leggen op wat een kind niet lust, maar zoek uit wat hij wél lekker vindt. Er zijn

vast en zeker andere kleuren, smaken of structuren die er wel ingaan als pap. "Olivia's eerste zinnen waren: 'Lust ik niet', 'Wil ik niet' en 'Nee, is voor zus'", zegt Anoeek Mensink, moeder van Ilja (5) en Olivia (2). "Tot een maand of acht wilde mijn jongste zelfs niets anders dan borstvoeding. Olivia's eerste vaste voedsel was een kippenpoot. We zaten te jui-chen aan tafel. Een dag later zijn we naast stukjes kip steeds iets nieuws gaan aanbieden: brood met smeerkaas, ontvelde mandarijntjes, gepureerde appel, rijpe peer en blokjes mango. Van groente wilde Olivia nog steeds niets weten. Toch bleven we aanbieden en jawel, rond haar eerste verjaardag probeerde ik een hapje broccoli en een plakje komkommer en dat at ze op. Intussen zijn we anderhalf jaar verder en eet Olivia ook kleine beetjes rauwe wortel, sperziebonen en maiskolven. Groentebeestjes of van die gezellige puntzakjes 'groene' friet heb ik nooit gemaakt. Het idee is leuk, maar mijn man en ik werken allebei dus ik zou niet weten waar ik de tijd vandaan moet halen." Mischa Gangweg, moeder van Jip (4), Lot (2) en Nina (1), maakte soms wel 'groentegezichten' voor haar kinderen, totdat haar oudste voor zijn vierde verjaardag een Foot Face bord cadeau kreeg, een bord met een 'kaal' hoofd om zelf met je eten 'in te kleuren'. "Hij vindt het geweldig om lekker te klooiën. Niet dat er meer groente ingaat, maar nu eet hij tenminste met plezier."

VRUCHTENSMOOTHIE MET BIETENSAP

Twee ons groente en twee stuks fruit. Deze slogan is volgens Stefan Kleintjes volkomen kolder. "Kijk eens naar jezelf, naar familie en vrienden. Geen mens is hetzelfde. Misschien lust jouw kind geen groente, maar verorbert hij of zij dagelijks een appel, een sinaasappel en een banaan, wat globaal gezien dezelfde vitaminen en mineralen verschaft. Maak je vooral geen zorgen, kinderen kunnen best een tijdje zonder groente. En anders kun je ze altijd nog verstoppen. Een vruchtensmoothie met bietensap vinden veel kinderen lekker, net als koekjes van linzenpuree en sliertjes wortel. Rode pastasaus leent zich bij uitstek om groente te verstoppen: prei, champignons en paprika meebakken, even door de blender en klaar is kees. Eenmaal niet meer als zodanig herkenbaar, gaan de meeste groenten er opeens in als zoete koek." ■

'Ik gaf haar een stuk broccoli ter grootte van haar knuistje'