

**ONTDEK  
EEN WERELD  
VOL  
SMAAK**



**[WWW.SMAAKKLASSEN.EU](http://WWW.SMAAKKLASSEN.EU)**

**SMAAKGIDS VOOR  
OUDERS**

**Tips en uitleg over het integreren  
van voeding in de opvoeding van je kinderen**

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>1.</b>	<b>QUIZ-JE-GEZOND !?</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>WAT IS GEZONDE VOEDING?</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>WAAROM MOET MIJN KIND GEZOND &amp; GEVARIIEERD ETEN?</b>	<b>11</b>
<b>4.</b>	<b>HOE KAN IK ALS OUDER MIJN KIND STIMULEREN OM GEZOND TE ETEN?</b>	<b>12</b>
<b>5.</b>	<b>HET DAGBOEK VAN EEN OUDER</b>	<b>14</b>
<b>6.</b>	<b>DE 5 ZINTUIGEN</b>	<b>16</b>
<b>7.</b>	<b>EERSTE HULP BIJ HET ONTDEKKEN VAN SMAKEN</b>	<b>17</b>
<b>8.</b>	<b>JARIGE, WAARMEE GA JE TRAKTEREN?</b>	<b>18</b>
<b>9.</b>	<b>WIST JE DAT</b>	<b>19</b>
<b>10.</b>	<b>GROENTE- EN FRUITKALENDER</b>	<b>20</b>
<b>11.</b>	<b>INFO OVER GEZONDE VOEDING</b>	<b>21</b>
	<b>LITERATUURLIJST</b>	<b>22</b>

## VOORWOORD



Beste ouders,

Deze smaakgids is een realisatie binnen het project Smaakklassen, dat kadert in het Europees subsidieprogramma Interreg IV-project voor de grensregio Vlaanderen-Nederland. De Economische Raad voor Oost-Vlaanderen coördineert dit project en voert het uit samen met de UGent, de REO-Veiling, de Katholieke Hogeschool Zuid-West-Vlaanderen en de Zeeuwse projectpartner IVN Consulentenschap Zeeland. Smaakklassen is een samenwerking tussen de provincies Oost- en West-Vlaanderen en Zeeland en loopt van maart 2010 tot juni 2013.

'Smaakklassen' willen de onderwijsgemeenschap, met name leerlingen, ouders, leerkrachten en directie sensibiliseren voor streekgebonden en gezonde voeding. Het alomvattende project Smaakklassen beoogt door deze insteek de voedingsector in al zijn geledingen aan te zetten tot meer innovatie voor streekgebonden en in alle opzichten evenwichtige voeding. Het lessenpakket Smaakklassen ambieert duurzaamheid.

Een smaakklas is een driedaagse schooluitstap over de provinciegrens, waarbij leerlingen van 10 tot 12 jaar leren dat streekgebonden voeding een gezond en smaakvol alternatief is door zelf te koken, te proeven en de streek te verkennen.

Als ouder bepaalt u voor een groot deel wat kinderen eten. Deze Smaakgids biedt u handige tips om kinderen te leren kiezen voor onze gezonde, smaakvolle streekgebonden producten.

Graag dank ik allen die tot de redactie en de vormgeving hebben bijgedragen.

Veel lees- en eetplezier gewenst.

**Gedeputeerde Jozef Dauwe**

voorzitter EROV

bevoegd voor cultuur, leefmilieu, middenstand & EROV



## 1. QUIZ-JE-GEZOND!?

**WE DENKEN ALLEMAAL TE WETEN WAT HET GEZONDST IS VOOR ONS EN ONZE KINDEREN. MAAR IS DIT WERKELIJK ZO? TEST JE KENNIS!**

**1. HOEVEEL GLAZEN WATER MOET JE MINSTENS PER DAG DRINKEN?**

- A. 8 tot 10 glazen
- B. 6 tot 8 glazen
- C. 3 tot 5 glazen

**2. PER DAG EET JE ALS VOLWASSENE MAXIMAAL ... VLEES OF VIS.**

- A. 100 gram
- B. 125 gram
- C. 150 gram

**3. TOT WELKE GROEP VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK BEHOORT CHOCOPASTA?**

- A. Graanproducten en aardappelen
- B. Smeer- en bereidingsvet
- C. Restgroep

**4. HOEVEEL STUKKEN FRUIT EET JE HET BEST OP 1 DAG?**

- A. 1 stuk
- B. 2 stukken
- C. 3 stukken

**5. WELKE VAN ONDERSTAANDE ONTBIJTEN PAST HET BEST IN EEN GEZOND EETPATTERN?**

- A. Een croissant besmeerd met minarine en een glas fruitsap
- B. Een witte boterham met choco, een glas melk en een appel
- C. Een bruine boterham met choco, een glas melk en een appel

**6. HOEVEEL MINUTEN MOETEN KINDEREN PER DAG BEWEGEN?**

- A. Anderhalf uur
- B. Een half uur
- C. Een uur

**7. DE MINST VETRIJKE BEREIDINGSWIJZE IS**

- A. Wokken
- B. Bereiden in de microgolfoven
- C. Stoven

**8. WELKE GROENTEN ZIJN HET GEZONDST?**

- A. Diepvriesgroenten
- B. Groenten uit blik
- C. Verse groenten

**9. WELKE VAN DEZE TUSSENDOORTJES HOORT NIET THUIS IN DE RESTGROEP?**

- A. Yoghurt
- B. Chocolate
- C. Suikerwafel

**10. MELK BEVAT CALCIUM, DIT IS NODIG VOOR :**

- A. Het goed functioneren van de darmen
- B. Een gezonde huid en goede ogen
- C. De ontwikkeling en het onderhoud van gezonde botten

**ANTWOORDEN:** 1B - 2A - 3C - 4B - 5C - 6C - 7B - 8A - 9A - 10C

**Bereken je eigen score. Elk juist antwoord staat voor één punt.**

**0 - 4:**

Gezonde voeding? Wat is dat? Je weet al een aantal belangrijke zaken over gezonde voeding, maar misschien zijn er nog meer zaken die je moet weten. Deze smaakgids zal je hier zeker en vast bij kunnen helpen.

**5 -7:**

Je weet al heel wat over gezonde voeding, maar je kan nog altijd heel wat bijleren. In deze smaakgids vind je nog meer informatie over gezonde voeding en hoe je je kind gezonde voedingsgewoontes kan aanleren.

**8-10:**

Gezonde voeding heeft geen geheimen maar voor jou. Toch is het zeker nuttig om deze smaakgids even door te nemen. Je ontdekt ongetwijfeld nog een aantal weetjes.

## 2. WAT IS GEZONDE VOEDING?

**KAN GEZOND ETEN OOK LEKKER ZIJN? HOE ZORG JE VOOR EEN EVENWICHTIGE MAALTIJD? ONZE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK (WWW.VIGEZ.BE) BEANTWOORDT DEZE VRAGEN.**

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 9 groepen: 8 groepen van voedingsmiddelen en 1 groep lichaamsbeweging. Hoe groter de lagen, hoe meer ons lichaam deze voedingsmiddelen nodig heeft om gezond en in goede conditie te blijven. Niet alleen gezonde voeding is belangrijk, maar ook voldoende lichaamsbeweging is noodzakelijk. Daarom spreken we van de actieve voedingsdriehoek.



## WIST JE DAT ...

### JE MET FRUIT EN YOGHURT HEERLIJKE SMOOTHIES KAN MAKEN?

De eerste laag (de onderste laag) in de actieve voedingsdriehoek is de bewegingslaag. Beweging is belangrijk voor de lichamelijke ontwikkeling, het helpt calorieën te verbranden en is een ideale uitlaatklep na een dag stilzitten in de klas. Bewegen is beter dan voor de tv te liggen of op de computer te spelen. Kinderen leiden al te vaak een zittend leven. Wanneer ze na school ook nog eens de hele avond gaan zitten, creëren de kinderen een slechte gewoonte die ze ook als volwassene behouden.

Het is heel belangrijk dat kinderen van kleins af aan gestimuleerd worden tot bewegen. Zo kunnen ze uitgroeien tot actieve en gezonde volwassenen.

#### Enkele voordelen van bewegen :

- \* Kinderen voelen zich fitter en gezonder.
- \* De kinderen voelen zich minder snel moe en uitgeput.
- \* Ze ontwikkelen een groter uithoudingsvermogen.
- \* Ze kunnen zich meer en beter ontspannen.
- \* Kinderen die vaak bewegen kunnen zich beter concentreren.
- \* Hun beenderen en spieren worden sterker.
- \* Door te sporten vergroot hun weerstand. Hierdoor hebben ze minder kans op infecties en zijn ze minder snel ziek.
- \* Tijdens het sporten leren de kinderen ook samenwerken, elkaar helpen en steunen.

## WIST JE DAT ... JE OP DE SITE VAN JOUW GEMEENTE HEEL WAT INFORMATIE TERUGVINDT OVER DE VERSCHILLENDE SPORTCLUBS?

Hoe je kinderen aan dat uurtje bewegen per dag komen, maakt niet zoveel uit. Je kind kan sporten in clubverband, voetballen met een vriendje, buiten spelen, fietsen, zwemmen, ...

#### Beweegtips:

- \* Koop eens speelgoed dat je kind uitdaagt om te bewegen bv. skeelers, een skateboard, stelten, een trampoline, ...
- \* Als je kind je graag helpt met klusjes bv. tuinieren, vegen,... zeg dan zeker niet nee
- \* Laat je kinderen naar hartenlust in de zandbak spelen, op het grasveld voetballen of kampen bouwen
- \* Hou bij het kiezen van een sport rekening met de interesses van je kind
- \* Fiets of wandel met je kind naar school. Ligt de school te ver van huis? Parkeer je wagen dan iets verder van de schoolpoort en doe het laatste stukje te voet
- \* Stimuleer je kind bij het sporten en geef als ouder het goede voorbeeld

# SMAAKKLASSEN



De tweede laag van de actieve voedingsdriehoek is de **groep water**.

Het drinken van 2,5 liter per dag is geen luxe, maar een noodzaak. Tijdens de maaltijden overdag neem je al 1 liter vocht op. Dit betekent dat er nog een 6 tot 8 glazen drank nodig zijn, om te zorgen voor een goede vochtbalans.

## WEETJE

Het dorstgevoel is nog niet helemaal ontwikkeld bij kinderen en in sommige situaties verliezen ze ook meer vocht. Daarom is het belangrijk om hen te stimuleren voldoende te drinken.

### WIST JE DAT ... ONS LICHAAM VOOR 60 - 70% UIT WATER BESTAAT?

Energie neem je op uit **graanproducten** en aardappelen, wat de derde laag is van de actieve voedingsdriehoek.

### WIST JE DAT ...

**JE BIJ VOORKEUR VOLKORENDRANEN KIEST? DEZE BEVATTEN MEER VOEDINGSVEZELS, MINERALEN EN VITAMINEN DAN DE WITTE SOORTEN.**

Als vierde belangrijke laag hebben we **groenten en fruit**. Zowel voor kinderen als voor volwassenen is het noodzakelijk elke dag ongeveer 300 gram groenten en 2 à 3 stukken fruit te eten.



De vijfde laag bestaat uit de **melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten**. Ook **vlees, vis, eieren en vervangproducten** behoren tot deze vijfde laag. Deze producten brengen essentiële voedingsstoffen, eiwitten en vitaminen aan.



## WIST JE DAT ...

**VOOR EEN VOLWASSENE 100 GRAM VLEES PER DAG VOLSTAAT?  
DIT IS DE GROOTTE VAN EEN PAK SPEELKAARTEN.**



De **smeer- en bereidingsvetten** bevinden zich in de zesde laag. Hieronder verstaan we oliën, minarines, margarines, boter, ... Smeer- en bereidingsvetten leveren in de eerste plaats energie, maar zijn ook belangrijk voor het aanbrengen van essentiële vetzuren.

## WIST JE DAT ?

**DE MEESTE PRODUCTEN WORDEN VAAK  
TOT CALORIEBOM GEMAAKT  
DOOR DE MANIER VAN BEREIDING.  
GEBRUIK MAXIMAAL EEN EETLEPEL  
BEREIDINGSVET.**

De zevende en kleinste laag is de **restgroep**. In de restgroep vinden we alle producten die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, enz. vallen hieronder ... Moeten we deze producten dan verbieden? Zeker niet, enkel matigen is de boodschap.

Eet jij wel volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek?  
Test dit op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)



## De noodzakelijke hoeveelheden (voedingsbehoeften) van kinderen en volwassenen, per dag

	6-12 jaar	19-59 jaar
Beweging	60 min	30 min
Water	1,5 l drinken	1,5 l drinken
Graanproducten en aardappelen	5 - 9 sneden brood 3 - 4 stuks	7 - 12 sneden brood 3,5 - 5 stuks
Groenten	250 - 300 g	300 g
Fruit	2 - 3 stuks	2 - 3 stuks
Melkproducten en sojaproducten	3 glazen 1 - 2 sneden kaas	3 glazen 1 - 2 sneden kaas
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	75 - 100 g	100 g
Smeer- en bereidingsvet	Een mespuntje smeervet per sneetje Max. 1 eetlepel per persoon per dag	Een mespuntje smeervet per sneetje Max. 1 eetlepel per persoon per dag
Restgroep	Niet nodig	Niet nodig

*Didactische werkmap 'aan Tafel', Christelijke mutualiteit, 2007*

## 3. WAAROM MOET MIJN KIND GEZOND & GEVARIEERD ETEN?

**Zowel kinderen als volwassenen hebben energie nodig om te bewegen en te denken. We hebben ook energie nodig voor het vervangen van lichaamscellen, de groei, het genezen van verwondingen, het groeien van onze nagels, ... Deze energie vinden we in verschillende stoffen in onze voeding. Deze stoffen zijn: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines en mineralen.**

**Koolhydraten** vinden we o.a. terug in brood, pasta, aardappelen, couscous, ... Koolhydraten heb je het meest nodig. Ze zijn gemakkelijk te verteren en leveren het meest energie.

**Eiwitten** hebben we nodig voor het herstel van ons lichaam, voor de aanmaak van nieuwe cellen en voor het onderhouden van de spieren. Ze zorgen er ook voor dat kinderen goed groeien. Eiwitten vind je in o.a. vlees, kaas, yoghurt, vis, tofu, eieren, ...

**Vetten** geven ons lichaam ook energie. Deze energie dient als reserve voor momenten waarop we ze nodig hebben.

**Vitamines** zitten o.a. in groenten en fruit en zorgen ervoor dat we minder snel ziek worden.

**Mineralen** zijn, net als eiwitten, ook belangrijke bouw- en onderhoudsmaterialen van ons lichaam. Mineralen vind je in o.a. groenten en vis.

## 4. HOE KAN IK ALS OUDER MIJN KIND STIMULEREN OM GEZOND TE ETEN?

Het voedingsgedrag van kinderen wordt maar gedeeltelijk bepaald door persoonlijke factoren zoals vrije tijd, voorkeur voor bepaalde smaken en aroma's, erfelijkheid, leeftijd, ... Daarnaast bestaat er een niet te onderschatten invloed van de naaste omgeving (ouders, vrienden, school, ...) en de ruimere omgeving (regio, religie, overheid, cultuur, ...) Bij de 'smaakopvoeding' komt het er dus op aan om kennis te verzamelen over de behoeften van je kind en daarbij de invloedsfactoren uit de omgeving niet uit het oog te verliezen.

### 10 PRAKTISCHE TIPS

#### BEREID HET MOMENT VAN AAN TAFEL GAAN VOOR

Wanneer je 10 minuten voor het aan tafel gaan je kinderen roept, kunnen ze hun spel of hun activiteit rustig beëindigen. Op die manier komen de kinderen rustig aan tafel.

#### BEGIN MET EEN BEETJE

Schep het bord van het kind niet onmiddellijk helemaal vol. Laat het kind eerst een kleine hoeveelheid opeten. Wanneer het kind dan nog wil, kan je het nog wat bijgeven.

#### LEER KINDEREN PROEVEN

De smaak van kinderen is nog volop in ontwikkeling. Ze moeten vaak eerst 10 à 15 keer proeven voordat ze een smaak herkennen en waarderen. Het is belangrijk dat je als ouder niet toegeeft aan het kind, maar dat je het zeker één hapje laat proeven.

## **EEN MOOI GEDEKTE TAFEL TREKT AAN**

Leuk en kleurrijk eetgerief, een mooi gedekte tafel, ... maken van eten een groot feest.

## **GEEF HET GOEDE VOORBEELD**

Als je van je kind verwacht dat het gezond en gevarieerd eet, is het belangrijk dat je dat als ouder ook doet.

## **PRAAT MET JE KIND OVER HET BELANG VAN GEZOND ETEN EN WEES HIER ZELF ENTHOUSIAST OVER**

Vertel je kind al vanaf de peuterleeftijd dat groenten en fruit goed zijn voor het lichaam. Hoe ouder je kind wordt, hoe meer uitleg je hierover kan geven.

## **BIED JE KIND EEN AANTAL KEUZES AAN**

Als kinderen mogen kiezen, zijn ze minder opstandig dan wanneer ze moeten eten wat ze krijgen. 2 of 3 keuzes zijn ideaal. Zo kan je aan een kind vragen: "Wat wil je als tussendoortje: een appel, een mandarijn of een banaan?"

## **LAAT KINDEREN NIET TE LANG AAN TAFEL ZITTEN**

Samen aan tafel zitten is het ideale moment om de gebeurtenissen van de voorbije dag te overlopen, maar houd de kinderen zeker niet te lang aan tafel. Door goede afspraken te maken, creëer je een rustige en gezellige sfeer aan tafel.

## **BETREK JE KIND BIJ HET KOKEN EN BIJ HET WINKELN**

Wanneer je je kind mee inkopen laat doen en af en toe ook eens laat meehelpen met de bereiding, zal het veel sneller geneigd zijn om te proeven.

## **EET ZOVEEL MOGELIJK OP EEN VAST TIJDSTIP EN EEN VASTE PLAATS**

Kinderen hebben behoefte aan regelmaat. Zo weten ze later, wanneer ze de klok kunnen lezen, om hoe laat ze aan tafel verwacht worden.

## 5. HET DAGBOEK VAN EEN OUDER



**Naam:** Marcel Telaar

**Leeftijd:** 39 jaar

**Burgerlijke staat:** gescheiden

**Kinderen:** 2

**Beroep:** Scheikundige

### GETUIGENIS MARCEL:

**06.00** De wekker gaat af. Het is maandag en alweer start een nieuwe werkweek. Het liefst van al zou ik blijven liggen, maar de kinderen moeten op tijd naar school. Als alleenstaande ouder wordt het weer een race tegen de klok. Tijd om te ontbijten is er zowel voor mij als voor de kinderen niet. Ik heb nog net de tijd om de kinderen een chocoladekoek mee te geven naar school.

*Deze situatie zal veel ouders bekend in de oren klinken. Vaak is er geen tijd om te ontbijten, maar ontbijten loont de moeite.*

*Een goed ontbijt is zeer belangrijk en zou minstens 25% van de benodigde energie per dag moeten bevatten. Het levert niet alleen genoeg voedingsstoffen om de voormiddag door te komen, het is ook bewezen dat jongeren en volwassenen die niet ontbijten sneller zullen grijpen naar vet- en suikerrijke tussendoortjes.*

**10.00** Het was de hele ochtend ontzettend druk op het werk. Eindelijk heb ik pauze. Tijd om iets te doen aan het grommen van mijn maag. In de cafetaria haal ik een suikerwafel uit de automaat.

*Wanneer de werkdag/schooldag vordert krijgen we vaak een drang naar een tussendoortje. Meestal laten we ons verleiden door suikerrijke en energierijke tussendoortjes. We kiezen voor iets dat in de kast ligt en vlug kan opgegeten worden. Nochtans kan de keuze van je tussendoortje je voedingspatroon evenwichtiger maken. Hierdoor krijg je ook een grote aanbreng van energie. Een kind heeft tussendoortjes nodig om de tijd tussen de verschillende maaltijden te overbruggen en tussendoortjes houden*

onze verbranding op peil. Omwille van de tandhygiëne wordt het aantal het best beperkt tot 2 per dag.

Enkele tips voor een gezond tussendoortje: Een stuk fruit, een rijstwafel, een granenkoek, yoghurt, soep, een smoothie, ...

Probeer ook uw kind gezonde tussendoortjes mee te geven naar school. Kinderen zijn vaak minder te vinden voor deze gezonde varianten, maar met een beetje creativiteit kan u gezonde tussendoortjes heel aantrekkelijk maken voor kinderen. Laat ook af en toe de kinderen zelf hun eigen tussendoortjes bereiden.

Chips, chocolade en koeken zijn natuurlijk niet verboden. Deze maken deel uit van de restgroep, maar zijn niet noodzakelijk. Geniet ervan met mate!

**12.00** Ik rammel van de honger. Wat ben ik blij dat ik eindelijk mag eten. Deze middag eet ik net zoals mijn 2 kinderen boterhammen met choco.

Een gezonde brooddoos naar school of naar het werk meenemen is al een grote stap. Door op enkele zaken te letten, kan je de brooddoos omtoveren tot een gezonde brooddoos.

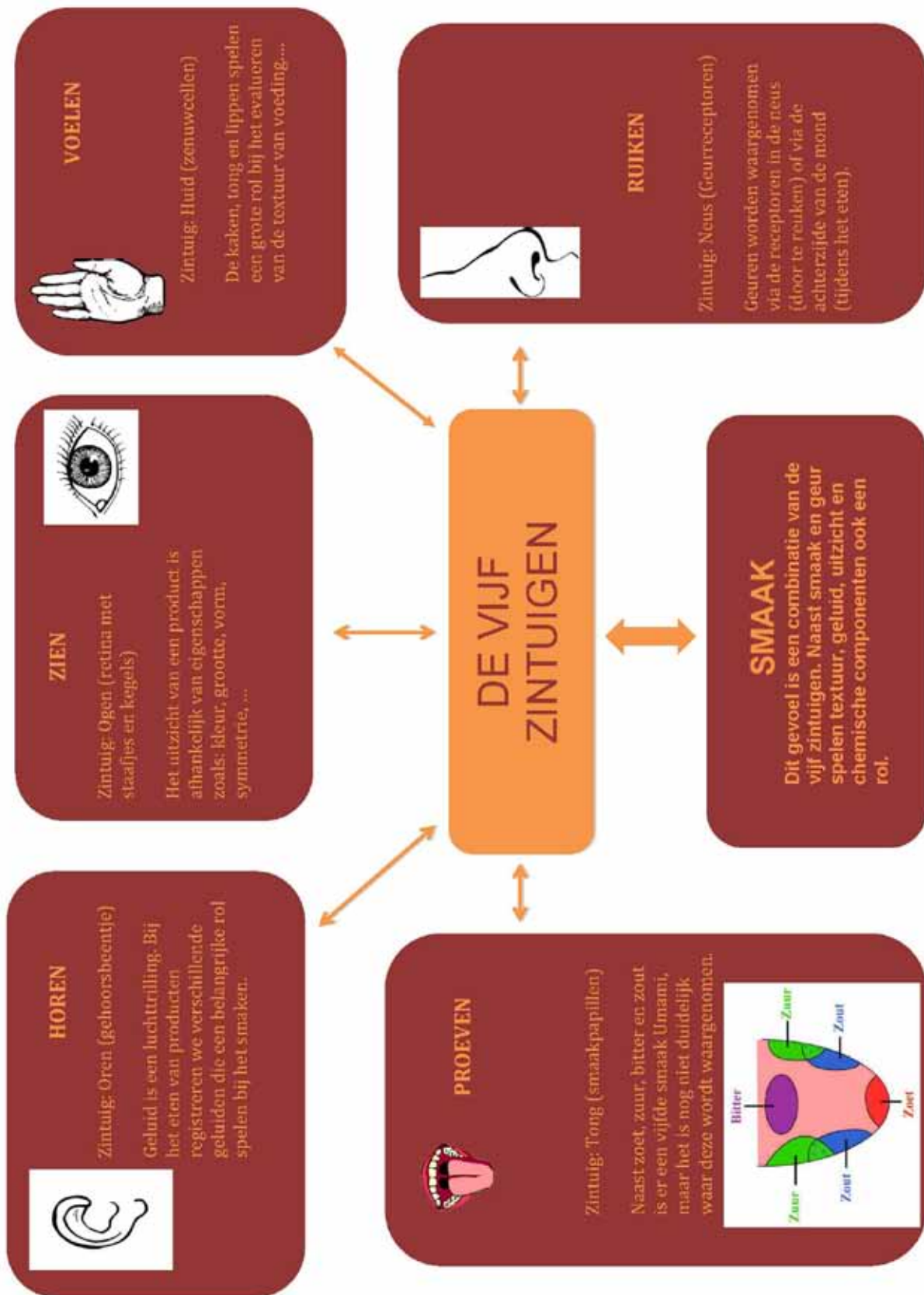
- \* Zorg voor gezond beleg, waarbij je een boterham eet met beleg en niet omgekeerd (kaas, hesp, kippenwit).
- \* Fruit is een ideaal dessert.
- \* Sla, tomaat en komkommer doen het brood minder snel uitdrogen.
- \* Voorzie voldoende variatie in de brooddoos.
- \* Af en toe een groente- of pastaslaatje kan de boterham vervangen.
- \* Zorg voor een leuke en stevige brooddoos, zodat de kinderen ze met plezier meenemen en alles lekker vers blijft.

**17.00** De kinderen en ik komen thuis van het werk en school. Ik help de kinderen bij het maken van hun huiswerk. Tussendoor vul ik nog een wasmachine en gaan de kinderen in bad. Na zo'n drukke dag heb ik weinig zin om te koken. Om tijd te besparen bestel ik dan maar pizza.

Een gezonde warme maaltijd bestaat uit volgende delen en bevat ongeveer 30% van de benodigde energie per dag. Probeer in elke maaltijd de volgende zaken te voorzien:

- \* Aardappelen, rijst of pasta.
- \* Minimaal 200 gram groenten.
- \* Vlees, vis, eieren of vervangproducten.
- \* Plantaardige oliën (als bereidingsvet).
- \* Een drankje zoals een groentesoep of water.
- \* Een dessert, bv. een stuk fruit of een zuivelproduct.

## 6. DE 5 ZINTUIGEN





## 7. EERSTE HULP BIJ HET ONTDEKKEN VAN SMAKEN

### NIEUWE UITDAGINGEN

De smaakontwikkeling begint al heel vroeg en blijft zich ontwikkelen. Voedingsdeskundigen ijveren ervoor dat ouders steeds nieuwe producten blijven aanbieden. Pas na gemiddeld 10 tot 15 keer proeven, herkennen en waarderen kinderen een nieuwe smaak. Doe dit niet elke dag, maar presenteer regelmatig 'nieuwe' smaken.

### HERKENNING

Door hun aangeboren angst voor nieuwe producten, willen kinderen alleen maar eten wat ze (her)kennen. Dit kan overwonnen worden door kinderen geleidelijk te laten wennen. Maak kinderen al vertrouwd met nieuwe voedingsmiddelen alvorens ze op hun bord belanden (betrekken bij oogsten in de moestuin, inkopen doen, bereiding in keuken, ...)

### REGELS

Leer je kind dat het niet alles moet opeten wat het echt niet lekker vindt. Het kind moet echter wel aanvoelen dat het altijd moet proeven van wat er op tafel komt. Kinderen kunnen verrast worden door de smaak. Ten slotte: rekening houden met het feit dat er voedingsmiddelen zijn die het kind steeds zal blijven afwijzen.

### KENNIS

Spreek niet alleen over de smaak van voedingsmiddelen in de termen van: "Ik vind dit lekker", of "Het is goed voor de gezondheid." Tracht ook smaken te beschrijven of associaties te leggen met dingen die ze goed kennen. Op deze manier krijgen kinderen een zekere smaakopvoeding. Ze zullen aanvankelijk onbekende voedingsmiddelen sneller leren herkennen en zijn gemakkelijker te overhalen om nieuwe producten te proeven.

### LEUKE OMGEVING

Wanneer een kind in een open en gezellige sfeer aan tafel zit, samen met personen die zelf positief tegenover het aangeboden voedsel staan, zal het meer openstaan om zaken te proeven. De aanpak: "Eet je spinazie op of je krijgt geen dessert", heeft meestal als effect dat de afkeur voor spinazie nog groter wordt.

### COMBINATIE

Combineer weinig geliefde producten met eten waar ze wel dol op zijn zoals appelmoes of ander fruit, worteltjes, spaghetti, lasagne en pizza.

### VERSCHILLENDE GERECHTEN

Laat kinderen af en toe opnieuw bepaalde voedingsmiddelen proeven, eventueel in een andere gerecht.

## 8. JARIGE, WAARMEE GA JE TRAKTEREN?

Voor kinderen is hun verjaardag een bijzondere dag. Ze kijken uit naar de cadeautjes, het feest en de aandacht. In de klas krijgen ze een moment waarbij ze even in het middelpunt van de belangstelling staan. Ook het trakteren van de klasgenootjes is een belangrijk moment. Als ouder kies je vaak de makkelijkste oplossing en grijp je naar snoep. Af en toe snoepen kan geen kwaad, maar waarom zou je de klas niet eens verrassen met een 'andere en gezonde' traktatie?

### ENKELE IDEEËN:

Verrassende verjaardagstraktaties ([http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde\\_traktaties.html](http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde_traktaties.html)):



#### \* FRUITSPIESJES

Satéprikkers met verschillende soorten fruit. Door bovenop de prikker een papieren ster, bloem of dier te kleven ziet het er extra feestelijk uit.

Als je de prikkers in een halve meloen of (ingepakte) kool prikt staan ze mooi overeind.



#### \* PIRATEN

Teken op een banaan een gezicht, met ooglap en een flinke stoppelbaard. Knoop een servet om de nek voor een extra stoere piraat.

### WEETJE

Ook op het internet en in boeken vind je heel wat leuke en interessante ideeën voor gezonde verjaardagstraktaties.

## 9. WIST JE DAT...

... het meestal ongezonde voeding (snoepgoed, chips, frisdrank, ontbijtgranen en fast-food) is die in reclame aan bod

... de invloed van de vriendjes en vriendinnetjes groot is? Een appel wordt veel minder aantrekkelijk wanneer een vriend aan het snoepen is.

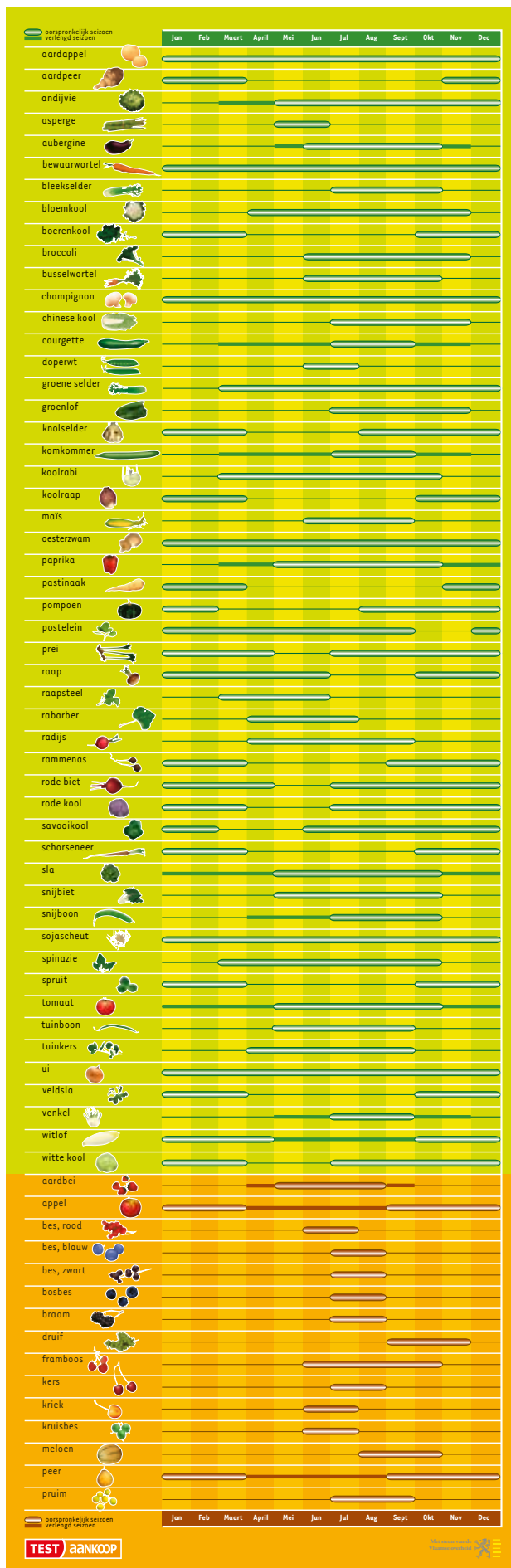
... een beloning geven voor het leegeten van het bord geen oplossing is? Het kind zal enkel nog eten omwille van de beloning.

... een kind vooral een afkeer zal hebben van bitter voedsel omdat dit wordt aanzien als schadelijk of vergif? Vele gevaarlijke producten uit de natuur zijn bitter van smaak. Het is dus een natuurlijke bescherming.

... de afkeer van kinderen voor bepaalde producten naar voorkeur kan veranderen naarmate ze ouder worden?

... er zelfs een groente- en fruitkalender bestaat. Deze kalender vind je op de volgende bladzijde.

## GROENTE- EN FRUITKALENDER ([www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=3960](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=3960))



## 10. INFO OVER GEZONDE VOEDING

Als kinderen op school over voeding leren, willen ze misschien thuis ook wat meer over dit onderwerp lezen. Hieronder vind je een aantal boekentips en interessante websites.

Je vindt deze boeken zeker in de openbare bibliotheek.

### Boekentips

- **Stoere sapjes voor eigenwijze kids. Groenten en fruit waar ze dol op zijn.** / John, L. Red. - Baarn: Tirion, 2007. - ISBN 9789043909297

Ieder kind houdt van groenten en fruit. Zolang je maar weet hoe je ze moet klaarmaken. In dit boek staan meer dan 60 smoothies en gezonde sapjes die kinderen heerlijk vinden. Bij de recepten staan ook telkens het aantal vitamines en de mineralen vermeld.



- **Mijn kind eet gezond... maar weet het niet.** / L. Willaert, Image Books, 2010 ISBN 978-90-5856-350-7

Hoe maak je groenten nu aantrekkelijker dan een boterham met choco? Hoe leer je een kind verschillende smaken kennen? Hoe leer je het gezond eten en er ook van te genieten? In dit boek vind je allerlei handige tips om je kind gezond en lekker te leren eten.

- **Geef me de vijf! Heerlijke recepten en inspirerende tips om je kind zonder problemen groenten en fruit te laten eten.** / Graimes, N. - Zaltbommel: Element Uitgevers, 2005. - ISBN 90-5871-186-2

In dit boek vind je meer dan 80 heerlijke en eenvoudige recepten die zelfs de moeilijkste eters laten watertanden. Het boek help je om je kind 5 porties groenten en fruit per dag te laten eten.

- **Ik deel uit! 50 keer trakteren op school.** / van Arkel, F. - Baarn: Tirion; Den Haag: Voedingscentrum, 2007. - ISBN 9789043910026

Wanneer je op zoek bent naar leuke en gezonde manieren om te trakteren voor de verjaardag van je kind, dan is het boek dat je zoekt. Wat dacht je om eens met appelschildpadden te trakteren of spiesjes met poffertjes en aardbeien te maken. De traktaties variëren van fruit naar groenten tot zuivelproducten. Hier en daar wordt dit gecombineerd met snoep of een zoutje.

## websites

- [www.smaakklassen.eu](http://www.smaakklassen.eu)
- [www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)
- [www.visinfo.be](http://www.visinfo.be)
- [www.streekproducten.be](http://www.streekproducten.be)
- [www.vlam.be](http://www.vlam.be)

## Literatuurlijst

### Boeken

- Aan tafel! Christelijke mutualiteit, Dienst gezondheids promotie, Brussel: Justaert M, 2007, z.p.
- Gezond aan tafel! Christelijke mutualiteit, Dienst gezondheidsvoorlichting en – opvoeding, Schaarbeek: Justaert M, 2000, 271 p.
- Leefsleutels vzw, project eetgewoonten, Brussel, 2000, p. 1.
- Henderson S., Een themapakket over eetgedrag van kinderen voor bijeenkomsten met ouders van kinderen van 2 – 12 jaar; handleiding, TOP-punt, producthuis themamaterialen opvoeden en opgroeien, CA velp ( Nederland) 2008, 56 p.

### Brochures:

- Centrum voor het jonge kind, afdeling Preventie, gezondheidsopvoeding, Ganshoren, 15 p.
- VCLB Deinze, Als het maar beweegt!, Deinze: Vrij centrum voor leerlingenbegeleiding, 2007, z.p.

### Websites:

- gezondheid (z.d.): De actieve voedingsdriehoek, geraadpleegd op 11 februari 2011, <http://www.vigez.be/index.php?page=5&detail=27>
- gezondheid (z.d.) De actieve voedingsdriehoek geraadpleegd op 20 juni 2011, <http://www.fitteschool.be/html/actievedriehoek/actieve-driehoek-wat.html>
- Trakteren (z.d.) gezond trakteren, geraadpleegd op 31 maart 2011, [http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde\\_traktaties.html](http://www.kiind.nl/articles/140/Gezonde_traktaties.html)
- gezondheid (z.d.) Test je gezondheid zelf, geraadpleegd op 20 juni 2011 <http://www.gezondheidstest.be/>
- gezondheid (z.d.) : Tien praktische eettips voor ouders, geraadpleegd op 11 februari 2011, [http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=3877](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=3877)

## NAWOORD

Deze smaakgids kwam tot stand in het kader van het project Smaakklassen binnen de opleiding Bachelor Lager Onderwijs van KATHO-PHO en werd ontwikkeld door Charlien Blancke en Evie Adams, derdejaarsstudenten Bachelor Lager Onderwijs en de UGent, Faculteit Bio-Ingenieurswetenschappen, Vakgroep Landbouweconomie en Vakgroep Voedselveiligheid- en Voedselkwaliteit.

'Smaakklassen' kadert in het Europees subsidieprogramma Interreg IV voor de Grensregio Vlaanderen-Nederland en wordt gesubsidieerd door Europa, de provincies Oost-Vlaanderen, West-Vlaanderen en Zeeland, en de Vlaamse Gemeenschap.

De Economische Raad voor Oost-Vlaanderen leidt het project in samenwerking met de projectpartners; Universiteit Gent, REO Veiling, Katholieke Hogeschool Zuid-West-Vlaanderen (KATHO) en IVN Consuleringschap Zeeland (Stichting voor natuur- en milieueducatie).

Indien u dit product wilt bewerken, gelieve dit te melden aan de Economische Raad voor Oost-Vlaanderen (EROV vzw).



Economische Raad voor Oost-Vlaanderen vzw  
Huis van de Economie  
Seminariestraat 2, 9000 Gent  
v.u.: Daniël De Steur (directeur)  
Depotnummer: D/2013/9303/2  
Tel 09 267 86 10  
secretariaat.erov@oost-vlaanderen.be  
www.erov.be  
www.smaakklassen.eu

