

KOKEN MET KINDEREN EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD

CULINAIRE EDUCATIE VAN KINDEREN

- ✓ Laat kinderen helpen in de keuken, praat met hen over eten en koken, laat ze proeven, ontdekken en experimenteren op hun maat.
- ✓ Betrek kinderen ook bij de voorbereiding van de maaltijden: samen boodschappen doen of naar de moes- of pluktuin, groenten laten kiezen in het weekmenu, enz.
- ✓ Vergeet er vooral ook niet samen van te genieten!

GOED OM TE WETEN

- Hou rekening met de ontwikkelingsfase en de leefwereld van het kind (meer lezen: Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag – www.eetexpert.be).
- Kinderen zijn erg gericht op de gezinsleden als rolmodel. De voorbeeldfunctie van ouders, broers en zussen in de keuken is dus belangrijk. Lagereschoolkinderen worden steeds zelfstandiger en gaan zich ook meer en meer richten op leerkrachten en leeftijdsgenoten als modelfunctie. Samen koken op school of in de jeugdbeweging wordt dan ook interessanter.
- Geef kinderen tijdens het koken inspraak door een zekere keuzevrijheid te bieden uit een afgebakend 'gamma' ingrediënten en keukenmaterialen. Maak goede afspraken en leg uit waarom (meer lezen: Pedagogen raden een autoritaire opvoedstijl aan – www.nice-info.be > Rol van de ouders in aanleren van gezond eetgedrag).
- Plezier in de keuken stimuleert de creativiteit en de kookvaardigheden. Leg geen druk of stress. Dat vergt soms geduld.



TIPS & TRICKS OM KINDEREN OP MAAT TE BETREKKEN EN TE BEGELEIDEN IN DE KEUKEN

WAAR KUNNEN KINDEREN MEE HELPEN?

- Veel hangt af van het kind zelf, de ervaring die het in de keuken heeft, het gebruikte materiaal en de begeleiding. Ouders of zorgfiguren kunnen het beste inschatten wat het kind al kan.
- Leg kinderen de mogelijke gevaren in de keuken uit (bv. warmte, scherpe voorwerpen, elektrische apparaten) en maak daarrond goede afspraken.

Hou altijd een oogje in het zeil. Hou het veilig en proper, maar bemoei je ook niet te veel.

- Let erop dat kinderen makkelijk kunnen werken: voldoende ruimte, geen te hoog werkblad. Gebruik eventueel een opstapje of laat kinderen aan tafel werken.
- Bouw geleidelijk aan keukenvaardigheden op in functie van de ervaring en de leeftijd van het kind. Start bijvoorbeeld met kindvriendelijke messen (bv. plastic messen of botermesjes) en met zachte voedingsmiddelen zoals bananen of kruiden. Door oefening en naarmate het kind ouder wordt en meer kracht kan gebruiken, kunnen scherpere

messen en hardere voedingsmiddelen zoals wortelen geïntroduceerd worden.

- **Kleuters** kunnen bijvoorbeeld:
 - ✓ groenten en fruit wassen,
 - ✓ de bladeren van bladgroenten scheuren,
 - ✓ een bloemkool in roosjes breken,
 - ✓ balletjes rollen,
 - ✓ eitjes pellen,
 - ✓ smeerbaar beleg uitsmeren,
 - ✓ kneden en mengen.
- **Kinderen** van de lagere school kunnen bijvoorbeeld:
 - ✓ eten wegen en afmeten,
 - ✓ een dunschiller gebruiken,
 - ✓ eten snijden met een scherp mes,
 - ✓ een handmixer gebruiken,
 - ✓ een eenvoudig recept lezen en uitvoeren,
 - ✓ een lunchbox samenstellen,
 - ✓ een fruitsalade maken.



WAT KOOK JE MET EN VOOR KINDEREN?

- Gebruik de leeftijd van het kind, zijn smaakontwikkelingsfase en zijn relatie met voeding als gids.
- Betrek kinderen niet alleen bij het bakken van zoetigheden voor speciale gelegenheden maar ook bij het koken van doordeweekse maaltijden.
- Hou de gerechten kindvriendelijk, bijvoorbeeld geen te scherpe smaken, niet te gekruid of te pikant, zonder alcohol en met zoveel mogelijk verse en weinig of niet-bewerkte producten.
- Ouders bepalen wat en hoe er gekookt wordt. Kinderen kunnen bijvoorbeeld wel helpen kiezen welke groentesoort of kruiden er worden gebruikt, welke kleuren ze in het gerecht willen zien en welke vormen ze verkiezen (bv. in blokjes, slierten of reepjes).
- Maak verschillende soorten groenten klaar. Zowel op

vlak van kleur, textuur en smaak. Kinderen houden van variatie en dat stimuleert ook (hun bereidheid) tot proeven.

Rauwe groenten zijn ideale aperitiefhapjes voor tijdens het koken. Dat is ook een ideale gelegenheid om kinderen meer groenten te laten proeven.

- Wissel af met bereidingswijzen die zorgen voor knapperige, krokante texturen, bijvoorbeeld roerbakken, grillen, in de oven bakken. Lagereschoolkinderen hebben doorgaans een voorkeur voor knapperige en sappige groenten en fruit.
- Groenten 'verstoppert' om kinderen meer groenten te laten eten of variëren in bereidingswijzen om smaakmoeheid tegen te gaan kan helpen maar kan ook op weerstand stuiten. Jonge kinderen kunnen weigerachtig staan tegenover 'gemengd' voedsel (bv. groentepuree, spaghetti saus, ovenschotel, eenpansgerechten). Ze verkiezen soms om alle voedingsmiddelen apart op hun bord te zien en te eten. Door samen te koken, zien ze en leren ze ook alle afzonderlijke ingrediënten van gerechten kennen. Als dat niet volstaat, zet dan de afzonderlijke ingrediënten apart in kommetjes op tafel waaruit iedereen zelf kan opscheppen (bv. tomatensaus met afzonderlijke kommetjes groenten, een maaltijdsoep die ze zelf samenstellen, een wrap die ze zelf beleggen).

 [Check onze kindvriendelijke recepten](#)

(GEEN) TIJD IN DE KEUKEN?

- Kinderen hoeven niet elke dag mee in de keuken helpen. Betrek de kinderen een of meerdere keren per week of tijdens het weekend.
- Jonge kinderen haken af wanneer iets te moeilijk is of te lang duurt. Kies dan voor eenvoudige recepten, met weinig ingrediënten en een korte bereidingstijd. Of laat ze helpen bij een onderdeel van het gerecht.

Kinderen hoeven niet perse van het begin tot het einde mee in de keuken te staan. Geef kleine taakjes zoals iets uit de koelkast halen, proeven of iets lekker (genoeg) is, groenten wassen, even in de pot roeren.

- Het hoeft niet altijd met alle kinderen. Een kind begeleiden is makkelijker voor de ouders en soms ook fijner voor de ouder-kindrelatie.
- Helemaal geen tijd of zin om samen te koken? Neem de kinderen mee in de keuken of zorg ervoor dat ze je vanop afstand kunnen zien koken. Zien koken, doet (later) koken. Vertel ook over wat je klaarmaakt en over de (smaak) eigenschappen van de ingrediënten. Zo prikkel je toch hun interesse zonder dat ze direct actief betrokken zijn.

 [Check onze kookplanner](#)

VERLEID SPELENDERWIJS TOT (ZELF) ONTDEKKEN

- Door fantasie- en/of spelelementen in een kookactiviteit te integreren, sluit je beter aan bij de leefwereld van kinderen.
- Bedenk leuke namen voor ingrediënten en gerechten (bv. toverstokjes, boompjes, regenboogsla).
- Presenteer het eten in een leuke vorm voor kleuters (bv. gezichtje, bloemetje, diertje) of op een toffe manier voor lagereschoolkinderen (bv. frietzakje, groentefondue, high tea, rolletjes, spiesjes). Kinderen vinden het ook leuk om hierbij te helpen.
- Laat kinderen spelenderwijs proeven en ruiken, bijvoorbeeld geblinddoekt, zonder gekke gezichten te trekken, enz. Voorwaarde: ouders of zorgfiguren proeven ook mee.
- Vertel op een speelse manier over eten en koken, bijvoorbeeld aan de hand van raadseltjes, verhaaltjes, wist-je-datjes, spelletjes, enz. Kinderen zijn nieuwsgierig, ook rond voeding en waar het vandaan komt.
- Laat ze de wondere wereld van de wetenschap ontdekken in de keuken. Zoek leuke experimenten of leuke weetjes over

ingrediënten die je kan uittesten, bijvoorbeeld de drijftest met een ei, geen bruinkleuring dankzij citroensap, zout dat zichtbaar water onttrekt, olie en water dat niet met elkaar mengt.


- Vraag kinderen om hun mening tijdens het koken. Is het lekker? Naar wat smaakt het? Moet er nog iets bij?
- Zet hen eens voor de uitdaging om een hele maaltijd te koken voor vrienden of familie.

VERTEL EN PRAAT OVER ETEN

Wij helpen je alvast op weg. Vul zelf verder aan volgens de interesses van de kinderen.



- “Noem groenten in verschillende kleuren”
- “Welk fruit heeft een rode kleur?”
- “Welke groenten kan je in ons land kweken?”
- “Durf je een groente proberen die je nog nooit hebt gegeten?”
- “Welk eten past bij aardappelen?”
- “Hoe smaakt yoghurt?”
- “Welke smaak heeft een appel?”
- “Wie legt elke dag een ei?”
- “Welke groenten kan je rauw eten?”
- “Waar komt melk vandaan?”
- “Waarom moeten we onze handen wassen voor het koken?”

 [Kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken. Nutrineren 2021 nr. 4](#)

 [Toolbox - Gezond gebeten voor kleuters](#)

 [Toolbox - Gezond gebeten voor lagereschoolkinderen](#)