



KO(E)KEN TROEF

Zoals lezen en schrijven is ook koken een basisvaardigheid die men best van jongs af aan meekrijgt. De motivatie om het te leren mag geen kwestie zijn van er al dan geen talent voor hebben of het al dan niet graag doen. Schrijven heb je ook niet geleerd met de bedoeling om een uitstekende schrijver te worden. Je hebt het als kind geleerd omdat het een belangrijke troef is in het leven die je zelfredzaamheid en welzijn verhoogt. Kinderen van jongs af aan in de keuken betrekken bij het kookgebeuren is belangrijk voor de relatie die kinderen met voeding ontwikkelen. Het zorgt mee voor een culinair fundament dat kan bijdragen tot meer gezonde variatie in hun latere leven.

KOOKVAARDIGHEDEN BIJ KINDEREN EN JONGEREN VERSTERKEN

G. VANDERSPIKKEN

Voedingsdeskundige NICE


Jong leren koken is oud gedaan. Het belang om samen met kinderen en jongeren te koken wordt onderschat. Het is een van de belangrijkste bouwstenen voor de relatie die kinderen met voeding opbouwen. **Het wekt interesse op, het vergroot de kans op een positieve attitude ten aanzien van eten en het verbetert de kook- en andere voedselvaardigheden**, een belangrijke voorspeller voor gezond eet- en kookgedrag op latere leeftijd.

JONG LEREN KOKEN

De kinderleeftijd en de adolescentie zijn optimale periodes om bepaalde kennis, attitudes en vaardigheden bij te brengen. Ook in de keuken kunnen bij kinderen de basisinteresse en -kennis rond voeding en koken worden gelegd. Ze leren dat eten niet zomaar op het bord verschijnt maar dat daar heel wat stappen aan vooraf gaan. Weten waar de voeding vandaan komt en meer betrokkenheid in de verschillende stappen van het voedselbereidingsproces kan bijdragen tot meer waardering voor voedsel, een positieve attitude ten aanzien van voeding, eten en koken en een bewuster en gezonder voedingspatroon.

ZELF KOKEN DOET PROEVEN

Samen koken is een goede manier om nieuwe ingrediënten, smaken en texturen te leren ontdekken. Uit onderzoek blijkt dat kinderen die mee koken minder vooroordelen hebben over de smaak van voedingsmiddelen die ze nog niet kennen en dat ze makkelijker proeven (3). Jonge kinderen betrekken in de keuken is daarom ook een goede strategie om voedselneofobie - afwijzing van voedsel dat nieuw of onbekend is, een normaal gegeven in de ontwikkeling van het jonge kind - te helpen overwinnen of om moeilijke etertjes 'warmer' te helpen maken voor bepaalde voedingsmiddelen. Laat hen nieuwe voedingsmiddelen ontdekken met al hun zintuigen: zien, voelen, ruiken en proeven.

 [Kinderen leren proeven en bewegen: kinderspel](#)

Ook voor jongeren kan het kookgebeuren een interessante ontdekkingstocht zijn naar nieuwe smaakcombinaties en ingrediënten. Jongeren staan geleidelijk aan meer open voor andere en meer vreemde smaken en experimenten met voedsel.

WIE KOOKT ER VANDAAG? IK!

Kinderen en jongeren meer betrekken en verantwoordelijkheden geven in de keuken, draagt bij tot hun ontwikkeling en empowerment. Het versterkt hun kookcompetenties, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit. Het betreft hier niet noodzakelijk ingewikkelde kookvaardigheden, maar bijvoorbeeld ook groenten leren schoonmaken en snijden. Hoe meer technieken ze van jong af aan leren, hoe meer mogelijkheden ze ontdekken om er later verder mee aan de slag te gaan en ermee te variëren. Lagereschoolkinderen en zeker jongeren ontwikkelen steeds meer zelfstandigheid en worden onafhankelijker van de zorgfiguren. Dat betekent echter niet dat ze geen ondersteuning of begeleiding meer nodig hebben in de keuken. Geef ze geleidelijk aan wel meer inspraak en maak samen goede regels en afspraken (3). Uit een zelfrapportering in een cross-sectionele studie blijkt dat volwassenen die op jonge leeftijd leerden koken, meer zelfvertrouwen hebben in het koken en over meer kookvaardigheden beschikken dan volwassenen die pas later hebben leren koken. Die eersten zijn ook creatiever in de keuken en zien zichzelf vaker als 'kok' (6). Op jonge leeftijd leren koken heeft dus een positieve invloed op het kookgedrag op volwassen leeftijd.

SPELENDERWIJS (VOEDSEL) VAARDIGHEDEN OEFENEN

Koken met kinderen versterkt niet alleen hun kookcompetenties maar ook andere (voedsel) vaardigheden. Het draagt ook bij tot de ontwikkeling van motorische vaardigheden zoals snijden, rollen, kneden en roeren (zie verder 'Motorische vaardigheden'). Een recept lezen en mee helpen uitvoeren kan de lees- en rekenvaardigheden van lagereschool-

kinderen helpen bevorderen. Door ingrediënten af te meten en te wegen krijgen ze meer inzicht in getallenkennis en in verschillende maateenheden zoals grammen, liters, eetlepels. De hoeveelheden van een recept aanpassen is een goede rekenoefening. Kinderen kunnen eveneens de klok oefenen door bijvoorbeeld de juiste kooktijd in te stellen voor de oven of de microgolfoven. Tijd is ook een belangrijk ingrediënt in de keuken. Kinderen ontwikkelen in de keuken eveneens sociale en communicatieve vaardigheden (bv. leren samenwerken met ouders, broers, zussen of vriendjes) en ze leren organiseren, plannen en timen (10). Wanneer kinderen en jongeren zich ten slotte mogen uitleven in de keuken, spreekt dat ook hun nieuwsgierigheid en creativiteit aan en laat het hen toe om te leren door te experimenteren maar ook om ervan te genieten.

VOORSPELLER VAN GEZOND EETGEDRAG

Koken met kinderen en jongeren kan een nuttige interventiestrategie zijn om gezonde eetgewoonten aan te leren (5). Uit onderzoek blijkt dat wie meer kookt en kookvaardiger is, doorgaans betere voedingskeuzes maakt. Het zou bij kinderen samengaan met de inname van meer groenten maar ook bij adolescenten met een gezonder eetpatroon en een sterker competentiegevoel om gezond te eten (3,5). De cross-sectionele zelfrapporteringstudie van Lavelle *et al* laat ook zien dat volwassenen die op jonge leeftijd leerden koken meer tijd in de keuken spendeerden (vermoedelijk omdat ze meer met verse basisingredienten aan de slag gingen en niet omdat ze weinig vertrouwen hadden in hun eigen kookkunsten), minder voedsel verspilden, minder kant-en-klare en ultrabewerkte voedingsmiddelen consumeerden dan diegenen die pas later leerden koken (6).

STRATEGIE TER PREVENTIE VAN KINDEROBESITAS

De Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) stelt dat kinderen meer kookvaardig maken tevens een goede strategie kan zijn ter preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen (9). Kookvaardigheden zouden integraal deel moeten uitmaken van de multifactoriële benadering van preventiestrategieën tegen obesitas. Een duidelijk pleidooi om verder en meer in te zetten op de culinaire educatie van kinderen (9,12).

THUIS LEREN KOKEN

BARRIÈRES OM SAMEN TE KOKEN

Kinderen leren in het algemeen nog altijd het meest koken van hun ouders. Ouders hebben vandaag echter niet altijd de tijd, noch de goesting, om hun kinderen te betrekken in de keuken. Het moet vaak snel gaan, er is weinig tijd om te experimenteren en te knoeien, om uitgebreid te vertellen over wat er op tafel komt, ze vinden het 'te gevaarlijk' om kinderen te betrekken in de keuken of ze zijn niet zeker over welke keukentaken ze hun kinderen kunnen toevertrouwen (2,6). Het alternatief: de kinderen uit de keuken houden. Dat is echter geen goed idee (voor tips, zie www.nice-info.be > Tools 'Koken met kinderen en jongeren: een praktische leidraad'). Kinderen die nooit in de keuken staan, leren ook niet hoe ze veilig moeten omgaan met keukenmateriaal en -apparaten. Dat kinderen knoeien en rommel maken is logisch. Ook dat maakt deel uit van het leerproces (2).

Ouders moeten natuurlijk zelf voldoende kookvaardig zijn om hun kinderen te kunnen betrekken en kookkennis te kunnen overdragen. Er moet ten slotte interesse zijn bij het kind. Die moet en kan worden opgewekt en aangemoedigd door een positieve kookattitude van de ouders zelf.

VAN MOEDER OP DOCHTER

Hoewel ook steeds meer vaders de kinderen leren koken, blijkt het in het algemeen toch nog vooral de taak van de moeders. Koken was vroeger vooral een vrouwenaangelegenheid. Familierecepten en handige kooktips werden toen systematisch van moeder op dochter

doorgegeven. Dat gebeurt nu minder. Volgens de laatste Belgische voedselconsumptiepeiling (2014) helpt de helft van de adolescenten mee met de bereiding van maaltijden, meisjes vaker dan jongens. Vrouwen besteden vandaag ook minder tijd aan koken als gevolg van onder meer veranderende rollen en sociale normen rond koken en buitenshuis eten, kleinere gezinnen en meer vrouwen die buitenshuis werken. Enkel vrouwen op voldoende overdracht van moeders op dochters volstaat dus niet meer. Er moeten nog andere bronnen worden ingezet, zoals vaders, de schoolomgeving, familie en vrienden (1,2).

OP SCHOOL LEREN KOKEN

LEERLIJN VOEDING

De leerlijn 'Voeding en eetgedrag' voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs in Vlaanderen is een praktisch instrument dat schoolteams ondersteunt bij het invullen en afstemmen van hun gezondheidseducatie rond het thema voeding in verschillende leergebieden en vakken (4). Het doel is om kinderen en jongeren te interesseren in smaak, voedselproductie, gezond eten, consumentenvaardigheden en koken, zodat zij later bewuste en duurzame keuzes kunnen maken en voldoende voedselvaardig zijn. Een van de vijf thema's binnen de leerlijn voeding is bereiden en bewaren van voeding en voedselveiligheid. Dit thema wordt behandeld vanaf de eerste graad van de lagere school (LO) tot in de 3^{de} graad van het secundair onderwijs (SO). De bijhorende subthema's en leerdoelen (kennis, vaardigheden en attitudes) zijn aangepast per graad, rekening houdend met de normale ontwikkeling van het eetgedrag en de eetvaardigheden bij lagereschoolkinderen en jongeren (3,4). Voorbeelden van te verwerven vaardigheden zijn een boterham kunnen smeren en beleggen (1^e graad LO), een eenvoudig gerecht kunnen klaarmaken (3^{de} graad LO) en verschillende bereidingstechnieken kunnen toepassen zoals koken, bakken, braden, stoven (2^{de} graad SO).

KOOKLESSEN OP SCHOOL

Voorals meisjes die vroeger niet van thuis uit leerden koken, konden nog kookvaardigheden oppikken via praktische kooklessen die destijds deel uitmaakten van het lessencurriculum (1). Vandaag is dat meestal niet meer het geval. Het zou nochtans een goed alternatief zijn voor kinderen van ouders die weinig of geen tijd of zin hebben om samen te koken. Op school worden bovendien alle jongeren (meisjes en jongens) bereikt, ook uit lage-inkomensfamilies en jongeren die weinig toegang hebben tot goede informatiebronnen (2). Interactieve kooklessen op school kunnen bij kinderen en jongeren meer belangstelling wekken voor verse basisvoedingsmiddelen en smaken. Zij kunnen leren om eenvoudig, snel en budgetvriendelijk gezond te koken. Het plezier dat

men aan koken, experimenteren en proeven kan beleven mag ook op school niet ontbreken. Plezier hebben in koken bevordert de kookvaardigheden. Een te enge focus op gezondheid riskeert al te belerend en saai over te komen. Steun van leeftijdsgenoten speelt ten slotte een belangrijke rol om het kookgedrag verder aan te moedigen en de opgedane kennis en ervaringen vanuit de klas mee naar huis te nemen (1).

LEREN DOOR TE DOEN

ZIEN KOKEN, DOET KOKEN

Kinderen leren van wat ze elke dag rondom zich zien en voelen gebeuren (sociaal of observationeel leren). Dat geldt ook voor gezond eten en koken en ervan genieten (1,3,7). Vooral zorgfiguren, zoals de (groot)ouders, spelen hierin een belangrijke rol maar ook leerkrachten en vrienden en leeftijdsgenoten hebben een modelfunctie. Ouders regelmatig met plezier zien koken, een leerkracht die zijn leerlingen verzamelt rond de tafel om samen pompoensoep te maken en samen met vrienden kooklessen volgen op school of in de jeugdbeweging, geeft kinderen en jongeren meer goesting om vaker mee te koken. Vandaag zijn ook tv en het internet belangrijke bronnen van leren door observeren (14,15). Voorbeelden zijn de talloze kookprogramma's op tv, kook'reels' op Instagram en 'Food Hacks' en allerlei kooktutorials online over hoe je bijvoorbeeld het best groenten schoonmaakt, eenvoudige basisrecepten kan bereiden of je snijtechnieken verder kan optimaliseren. Dergelijke platformen kunnen mogelijk meer jongeren inspireren en motiveren om eens vaker in de keuken aan de slag te gaan, zeker ook als ze door jongeren voor jongeren zijn gemaakt (peer education) (12,13).

VAN OBSERVATIONEEL NAAR EXPERIMENTEEL LEREN

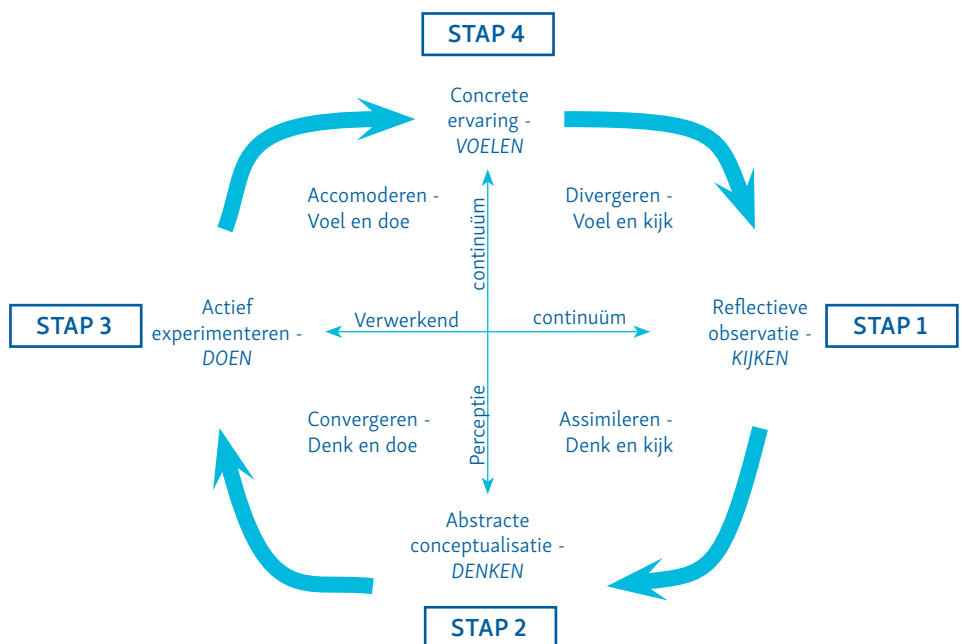
Kinderen en jongeren leren in de keuken vooral bij door zelf met hun handen bezig te zijn en het hele kookproces van dichtbij te beleven. Volgens de experimentele leertheorie van Kolb is dat het fundament om meer en meer complexe kennis en vaardigheden op te doen (figuur 1). Met andere woorden: op een plezierige manier mogen helpen in de keuken stimuleert de ontwikkeling van andere (voedsel)vaardigheden en vormt het fundament voor levenslang leren (7,9,12).

ANDERE KLEMTONEN PER LEEFTIJDFASE

Kinderen en jongeren maken verschillende lichamelijke en sociaal-cognitieve ontwikkelingen door gedurende de verschillende leeftijdsfasen. Dat geldt ook voor het eetgedrag en de relatie die kinderen en jongeren met voeding hebben (3,9). De klemtonen per leeftijdsgroep variëren dus en bijgevolg ook de bijhorende begeleiding en aanpak in de keuken. Bij jonge kinderen zullen bijvoorbeeld de smaakontwikkeling en motorische ontwikkeling een rol spelen wanneer ze willen helpen, bij lagereschoolkinderen kan hun rijke fantasie een manier zijn om hun aandacht en interesse voor het koken aan te wakkeren en bij jongeren is het bijvoorbeeld belangrijk om ze voldoende inspraak te geven. In de leerlijn voeding voor het kleuter-, basis- en secundair onderwijs is bij de uitwerking van de leeftijds specifieke leerdoelen

Kinderen leren van wat ze elke dag zien en voelen gebeuren. Dat geldt ook voor gezond eten en koken en ervan genieten.

FIGUUR 1 - Model experimentele leertheorie van Kolb toegepast op het aanleren van kookvaardigheden - overgenomen en vertaald uit Nelson *et al* (12).



TABEL 1 - Classificatie van kookvaardigheden op basis van fijne motoriek - overgenomen en vertaald uit Dean *et al* (9).

	Grove handbeweging	Radiale-palmar greep	Pinceptgreep	Combinatie van verschillende grepen	Aanvullende vaardigheden nodig
LEEFTIJD	2-3 JAAR	3-5 JAAR	5-7 JAAR	7-9 JAAR	+9 JAAR
KOOKVAARDIGHEID	Groenten en fruit wassen	Roeren en mengen ^a	Sprenkelen, strooien, inwrijven	Wegen en meten ^d	Roeren en mengen ^a
	Kneden en mengen met de handen	Pureren of prakken	Paneren, bloemen, dippen	Rasp gebruiken ^d	Snijden en hakken ^b
	Scheuren	Lepel gebruiken	Plukken en doppen	(Microgolf)oven gebruiken ^b	Schaar gebruiken ^b
	Deegrol gebruiken	Snijden en hakken ^b	Invetten	Blikopener gebruiken ^b	Dunschiller gebruiken ^b
	Vormpjes gebruiken	Smeerbaar beleg uitsmeren	Pellen met de vingers	Pletten, kloppen	Spiesjes maken ^b
	Balletjes rollen	Schaar gebruiken ^b	Spiesjes maken ^b	Vloeistoffen uitschenken	Wegen en meten ^d
	Knijpen	Dunschiller gebruiken ^b		Handmixer gebruiken ^c	(Microgolf)oven gebruiken ^{a,d}
	Groenten in stukken breken	Invetkwastje gebruiken (bakvormen invetten)		Vloeistoffen shaken in een afgesloten beker	Blikopener gebruiken ^b
	Kom uitschrapen			Handmixer gebruiken ^c	

De categorisatie van kookvaardigheden op basis van fijne motoriek is sequentieel, d.w.z. oudere kinderen hebben zowel de capaciteit om de motorische vaardigheden van de jongere kinderen nauwkeurig(er) uit te voeren als de meer complexe vaardigheden afgestemd op hun leeftijdscategorie (Gerber *et al.*, 2010; Payne & Isaacs, 2017; Rosenbloom & Horton, 1971). Superscriptletters vertegenwoordigen kookvaardigheden waarmee op oudere leeftijd rekening moet worden gehouden vanwege aanvullende ontwikkelingsvereisten: a – veiligheidsrisico, kans op brandwonden; b – veiligheidsrisico, scherpe instrumenten of messen; c – veiligheidsrisico, andere; d – vereiste van reken-/leesvaardigheid.

(kennis, attitude en vaardigheden) rond het thema 'bereiden en bewaren van voedsel en voedselveiligheid' ook rekening gehouden met de verschillende ontwikkelingsfasen. Dit kan daarom ook een goede leidraad zijn voor voedingsvoorlichters (bv. diëtisten, koks, kindercoaches) die in de keuken met kinderen of jongeren aan de slag willen gaan en hen hierbij op maat wil begeleiden.

ELK KIND KAN HELPEN IN DE KEUKEN

De mate van betrokkenheid en de taken die een kind kan uitvoeren in de keuken hangen af van verschillende factoren: de ervaring van het kind in de keuken, de interesse van het kind in koken, zijn motorische ontwikkeling en kracht, de begeleiding door zorgfiguren (bv. de mate waarin er begeleiding nodig en/of mogelijk is), het gebruikte keuken-

materiaal (bv. scherpe messen, kindvriendelijk keukenmateriaal), de ingrediënten (bv. harde en droge voedingsmiddelen zijn moeilijker te manipuleren dan zachte en vloeibare voeding) en het beoogde doel (een kleuter kan bijvoorbeeld wel helpen kneden maar niet voor een homogeen mengsel zorgen).

MOTORISCHE VAARDIGHEDEN

De motorische vaardigheden van kinderen evolueren met de leeftijd. In de keuken worden zowel fijne als grovere motorische vaardigheden van het kind aangesproken. Tabel 1 illustreert welke fijne motorische bewegingen belangrijk zijn om bepaalde kookactiviteiten (goed) te kunnen uitvoeren en op welke leeftijd ze normaal ontwikkeld zijn. Hoe ouder het kind, hoe accurater de fijne motoriek wordt uitgevoerd en hoe accurater de

beweging (bv. de balletjes die een kleuter maakt zijn minder gelijk qua vorm en grootte dan de balletjes die een kind van de lagere school rolt). Wanneer er risico is op verbranden (bv. bij contact met heet water, hete lucht of olie), wanneer er gewerkt wordt met elektrische apparaten of met scherpe messen of wanneer er extra kennis of vaardigheden nodig zijn (bv. letters en getallen kunnen lezen), dan zijn deze keukentaken eerder geschikt voor een ouder kind dan voor een jonger kind, ook al beschikt het over de juiste fijne motorische vaardigheden (8,9).



- **Nutrinews 2021 nr. 4**
> [Voedselvaardigheden om gezonder te eten](#)
- **Materialen > Tools**
> [Koken met kinderen: een praktische leidraad](#)
> [Koken met jongeren: een praktische leidraad](#)

Referenties

1. Coene I. Kunnen koken heeft een belangrijk invloed op de volksgezondheid. Waarom? Nutrinews nr. 1, 2014.
2. Lavelle F, Benson T, Hollywood L, Surgenor D, McCloat A, Mooney E, Caraher M, Dean M. Modern Transference of Domestic Cooking Skills. *Nutrients*. 2019 Apr 18;11(4):870. doi: 10.3390/nu11040870. PMID: 31003423; PMCID: PMC6520766.
3. Eetexpert vzw. Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag. 2014. Beschikbaar via https://eetexpert.be/wp-content/uploads/2019/08/groeiwijzer-pdf_samengevoegd.pdf
4. Vlaams Instituut Gezond Leven. Doorlopende leerlijn voeding & eetgedrag. Beschikbaar via <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Leerlijn-voeding.PDF>.
5. Bel S. Familiemaaltijden en betrokkenheid bereiding. In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015
6. Lavelle, F., Spence, M., Hollywood, L. et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 13, 119 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>
7. Nederlands Jeugdinstituut. Effectieve jeugdinterventies: superchefs. Beschikbaar via <https://www.nji.nl/interventies/superchefs>
8. BBC goodfood. A guide to cookery skills by age. Beschikbaar via <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/guide-cookery-skills-age>
9. Dean, M., O'Kane, C., Issartel, J., McCloat, A., Mooney, E., Gaul, D., Wolfson, J. A., & Lavelle, F. (2021). Guidelines for designing age-appropriate cooking interventions for children: The development of evidence-based cooking skill recommendations for children, using a multidisciplinary approach. *Appetite*, 161, 105125. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105125>
10. Sonneveld. Als kinderen koken, leren ze spelenderwijs. Beschikbaar via <https://www.sonneveltopleidingen.nl/artikel/als-kinderen-koken-leren-ze-spelenderwijs>
11. Voedingscentrum. Samen koken met kinderen. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/eten-4-13/wat-geef-ik-mijn-kind-als-avondeten-4-13-jaar-/samen-koken-met-kinderen.aspx> Geraadpleegd op 14 december 2021.
12. Nelson SA, Corbin MA, Nickols-Richardson SM. A call for culinary skills education in childhood obesity-prevention interventions: current status and peer influences. *J Acad Nutr Diet*. 2013 Aug;113(8):1031-6. doi: 10.1016/j.jand.2013.05.002. PMID: 23885701.
13. Ngqangashe Y, Backer CJS. The differential effects of viewing short-form online culinary videos of fruits and vegetables versus sweet snacks on adolescents' appetites. *Appetite*. 2021 Nov 1;166:105436. doi: 10.1016/j.appet.2021.105436. Epub 2021 Jun 10. PMID: 34119561.
14. Ngqangashe, Y., De Backer, C. J. S., Hudders, L., Hermans, N., Vandebosch, H., & Smits, T. (2018). An experimental investigation of the effect of TV cooking show consumption on children's food choice behaviour. *International Journal of Consumer Studies*, 42(4), 402-408. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12433>
15. Smits T. Eten zien, doet eten. Nutrinews 2018 nr. 2 - <https://www.nice-info.be/nutrinews/expert-aan-het-woord-eten-zien-doet-eten>