

GROENTEN ETEN OP de bso is kinderspel

Groenten... kinderen staan meestal niet juichend op de tafels als het woord valt. De cijfers bevestigen dit: 85% van de basisschoolkinderen eet veel minder dan de dagelijks benodigde 100 à 150 gram. Bij de kinderen die het wél halen, is de variatie vaak beperkt tot wat snoeptomaatjes of komkommer. Met leuke spelletjes en activiteiten maak je groenten eten tot een feestje op de bso.

TEXT PHAEDRA MENSEN, SPOONY FOTO'S SPOONY



TIPS OM MEER GROENTEN TE ETEN

Zet het voor het grijpen

De eerste is een inkomper: zet in de namiddag – als de magen knorren – op grijpafstand wat bakken met rauwkost neer bij de kinderen. Besteed er vooral geen aandacht aan, maar laat ze het gewoon zelf pakken.

Bied kleurrijke keuze

Zorg dat er in de rauwkostbakken meerdere soorten groenten zitten, zodat kinderen zelf kunnen kiezen en het een mooi kleurenpalet is. Probeer naast snoeptomaat, puntpaprika (lekker zoet), gele paprika, worteltjes en komkommer ook een keer kleine roosjes

bloemkool, venkel of plakjes courgette. Of doe er eens paarze, gele en rode wortels bij. Helemaal ideaal: laat de kinderen meehelpen met wassen, snijden en het gezellig neerleggen en rangschikken van de groenten in de bakken.

Ga samen koken

Kinderen zijn dol op koken en bakken. Op menig bso worden regelmatig prachtige cupcakes en koekjes gemaakt, maar kinderen worden óók super enthousiast van het raspen van een wortel (wat een spannend apparaat!), het pellen van een ui (wie ver-

Een gezond en gevarieerd eetpatroon met veel groenten is de basis voor een gezonde groei, ontwikkeling en een goed concentratieniveau. Elke groente heeft hierbij weer een andere rol – zo zitten groene groenten bonnavol anti-oxidanten en is het betacaroteen in oranje groenten echt goed voor je ogen.

SMAAKPILLEN TRAINEN

Het is bewezen dat kinderen die op jonge leeftijd veel groenten eten en veel nieuwe smaken ontdekken, dat op latere leeftijd blijven doen. Het trainen van die smaakpapillen is dus een cadeautje voor de rest van hun leven.

Daar trainen blijkt ook écht te kunnen. De natuur heeft ons een voorkeur gegeven voor vet en zoet. Groenten hebben meestal een wat vlakke of licht bittere smaak, maar na 10 tot 15 keer proeven wennen de smaakpapillen eraan. Dat lijkt misschien onhaalbaar vaak, maar de bso is in een unieke positie om ouders daar een handje bij te helpen!

DE BSO HELPT

Eén van de beste manieren om de groenteconsumptie van kinderen te vergroten, is om overdag meer groentemomenten te creëren. In onze eetcultuur worden groenten voornamelijk 's avonds gegeten, als leiders toe is van een drukke dag. Door bij de lunch of als tussendoortje al een lekkere portie te eten, is de druk er 's avonds vanaf en worden de porties haalbaar.

Daarnaast heeft de buitenschoolse opvang níóg een interessant jazer in het vuur: 'zien eten doet eten'. Het is bewezen dat kinderen het meest openstaan voor nieuwe smaken als het oefenen met die smaken gezamenlijk gebeurt. Het laatste ingrediënt dat je nodig hebt om kinderen te verleiden om groenten te ontdekken is een vrolijke, ongedwongen en positieve setting. <



WAT MOET JE VOORAL NIET DOEN?

- > Dwing kinderen niet om iets op te eten. Onderzoek heeft aangetoond dat de veelige tactiek 'Eet eerst je bordje leeg, dan krijg je een toetje' juist averechts werkt. Eigenlijk bevestigt je hiermee het beeld dat groenten eten iets vreselijks is dat je moet doorstaan om met iets lekkers beloond te worden.
- > Complimenteer veelvuldig als ze durven proeven – daar gaat het namelijk om. Op naar die tien keer en op naar het openstaan voor nieuwe smaken!
- > Geef zelf het goede voorbeeld. Proef, eet en ontdek dus maximaal meel!



Doe leuke eetspelletjes

Maak van groenten eten een spel. Ga met de kleintjes bijvoorbeeld knutselen met rauwkost. Snoepgrafien, gemaakt van snoeptomaatjes, snackpaprika's en bleekselderij, galopperen bijvoorbeeld gegarandeerd de monden in. Tijdens de lunch kun je van je broodje kaas met receptjes paprika en stukjes tomaat een vrolijk mannetje of monsterbroodje maken. Voor de oudere kinderen kun je eens een groentesoep proberen met eetspelletje. Spoony heeft eetspelletjes in alle soorten en maten. Een voorbeeld van zo'n eetspelletje met bijbehorend recept kun je nu tijdelijk gratis

OVER SPOONY

Spoony is een sociale onderneming met de missie om kinderen meer, vaker en gevarieerder groenten te laten eten. Zij leveren kant-en-klaar producten en doe-het-zelf-pakketten aan de buitenschoolse opvang, waarmee kinderen zelf verrassende groententussendoortjes kunnen maken. Daarnaast hebben ze eet- en proefspelletjes om kinderen spelenderwijs op gezonde ontdekkingsgastochten te laten gaan. Onlangs organiseerde Spoony, samen met Jong Lereren Eten, de Oranje Smakkelweek om bso's te inspireren met groentenactiviteiten. Behalve aan buitenschoolse opvang leveren ze ook aan retailers, dichtstbij kinderen. Recent hebben ze maar liefst 3 Gezonde Innovatie Awards gewonnen. Voor meer informatie: www.spoony.nl.



Maak een Veggie-vlog

Bug de negatieve vibe rondom groenten om naar een positieve, op een manier die maximaal aansluit bij de beleevingswereld van het kind. Hou bijvoorbeeld een 'Veggie vlog-wedstrijd'. Kinderen mogen dan hun favoriete groenten in een vlog promoten. Je zult zien hoe ze vechten om de wortels, avocado's en puntpaprika's! De wat oudere kinderen monteren daarna al die 'groententent' reclamefilmpjes' in een paar minuten aan elkaar en dan heb je een waanzinnig leuk filmpje dat je kunt afspeelen tijdens het volgende groentensnack-moment. Veel leuker dan tiktok!

downloaden op www.spoony.nl/kinderopvangtotaal. Speleplezier en een vleugje competitiedrang doet wonderen!

Proef rare groenten

Organiseer een 'rare groenten proefsessie'. Je kunt kinderen niet-alledaagse groenten laten zien, voelen en ruiken. Of laat ze met een masker op proeven en raden wat het is. Voor elk goed antwoord krijg je een punt. Voor veel kinderen is het echt de eerste keer dat ze met een vette lach een stukje venkel (net drop!), een rauwe choggabiobiet of little gem gegeten hebben. Voorbeelden hiervan vind je bij ook bij Spoony.