



## Risotto met erwttjes, worteltjes en ham

Voor 4 personen, bereidingstijd: 25 min

### Ingrediënten

- 300 g erwttjes en worteltjes uit de diepvries of 1 blik of glas van 400 g
- 200 g rondkorrelige rijst
- 2 eetlepels olijf- of arachideolie
- 500 ml groentebouillon
- 4 sneden gekookte ham (of een dikke snede van 200 g)

### Bereiding

Bak de rijst 2 minuten in de olie en giet er de bouillon over. Kook gedurende 10 minuten met het deksel op de pan.

Roer regelmatig om.

Snijdt de ham in reepjes of blokjes.

Breng water aan de kook en kook de diepgevroren groenten 5 minuten in licht gezouten water of laat de erwttjes en worteltjes uit blik of glas uitlekken.

Voeg de ham en groenten toe als de rijst al het vocht heeft opgenomen.

Meng het geheel. Verwarm nog 1 minuut met het deksel op de pan.

Haal van het vuur en laat 3 minuten rusten alvorens op te dienen.

Je kan naar eigen smaak ook wat geraspte kaas toevoegen.

### Extra tips voor de moeilijke eters

- Lust jouw kind geen erwttjes en worteltjes? Dit recept is ook lekker met paprika en maïs.
- Om het gerechtje nog aantrekkelijker te maken kan je de hesp vervangen door de lievelingsvleessoort van je kind.
- Serveer de risotto in een leuk vormpje of maak er een gezichtje mee. Werk het gezichtje af met 2 stipjes ketchup voor de oogjes.
- Maak dit gerechtje samen met de kinderen. Zij kunnen de ingrediënten klaarzetten, de potten roeren, de tafel dekken en het bord mee helpen versieren.

VLAM vzw - F. De Waertier - Koning Albert II-laan 35 bus 50 - 1030 Brussel



# Groenten4kids

## Interessante weetjes en handige tips

Op zoek naar meer kindvriendelijke recepten? Surf naar  
[www.123aantafel.be](http://www.123aantafel.be)  
[www.makkelijkegroenten.be](http://www.makkelijkegroenten.be)



CAMPAGNE GEFINANCIERD  
MET STEUN VAN DE  
EUROPESE UNIE



# Meer groenten voor meer gezondheid!

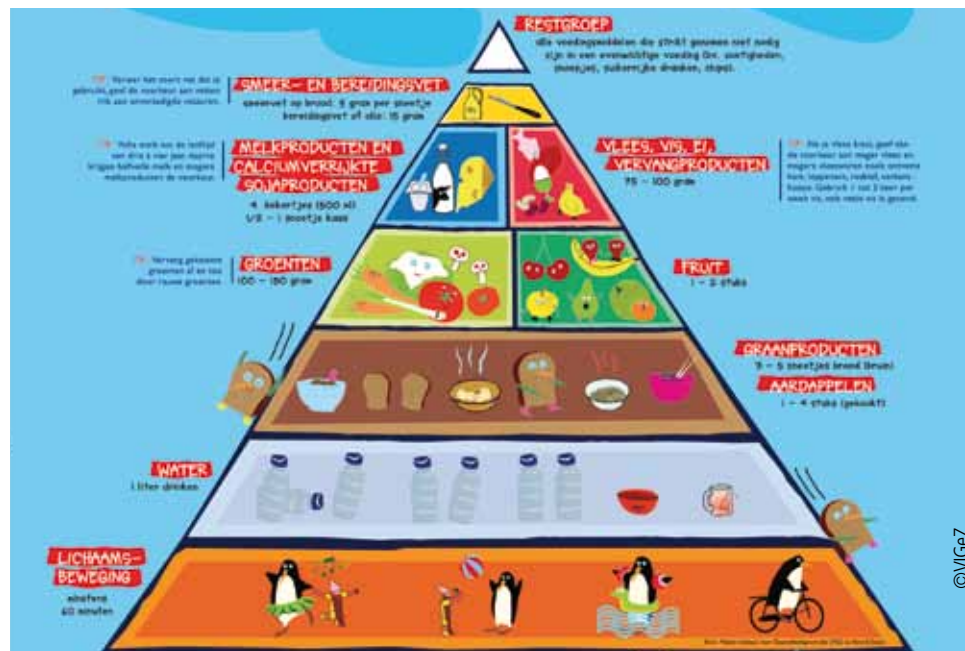
Een gezonde voeding is niet alleen belangrijk voor kinderen die te zwaar zijn. Ook kinderen met een normaal lichaamsgewicht hebben baat bij een gezonde voeding.

## Voor vandaag,...

Iedereen weet het ondertussen al. Een gezonde voeding is belangrijk voor jong én oud. Een gezonde voeding zorgt ervoor dat kinderen de nodige voedingsstoffen binnenkrijgen om goed te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Groenten spelen hierbij een belangrijke rol want ze leveren een flinke portie van deze broodnodige voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en voedingsvezels.

## ... én voor morgen

Een gezonde voeding rijk aan groenten is ook op lange termijn een prima investering. Gezond eten van jongs af aan vermindert de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen op latere leeftijd.



## Recept voor een gezonde voeding

- Eet gevarieerd.
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volkoren graanproducten.
- Wees matig met vlees, vet, suiker en zout.
- Drink veel water en voldoende melkproducten.
- Eet regelmatig maar niet meer dan 6 maal per dag.
- Extra tip: beweeg, dans en sport samen met het hele gezin.

# Eet jouw kind voldoende groenten?

Duid aan hoeveel groenten jouw kind gisteren gegeten heeft.

## Gisteren at mijn kind als rauwkost:

|                                             |               |   |
|---------------------------------------------|---------------|---|
| ... dessertbordjes sla                      | x 50 = .....  | g |
| ... tomaten                                 | x 150 = ..... | g |
| ... schijfjes tomaat                        | x 15 = .....  | g |
| ... eetlepels geraspte wortelen             | x 20 = .....  | g |
| ... rauwe wortelen                          | x 100 = ..... | g |
| ... eetlepels komkommer                     | x 40 = .....  | g |
| ... eetlepels rauw witloof of gekookte mais | x 15 = .....  | g |
| ... eetlepels andere rauwe groenten         | x 25 = .....  | g |

## Gisteren at mijn kind als gekookte groenten:

|                                                                                        |              |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|
| ... eetlepels gekookte wortelen, knolselder, courgette, bloemkool of broccoli          | x 30 = ..... | g |
| ... eetlepels gekookte witte kool, rode kool, savooikool, doperwten of prinsessenbonen | x 25 = ..... | g |
| ... eetlepels bereid witloof, spruiten, snijbonen, prei of spinazie                    | x 40 = ..... | g |
| ... eetlepels andere gekookte groenten                                                 | x 30 = ..... | g |

## SUBTOTAAL (1)

..... g

## SUBTOTAAL (2)

..... g

## TOTAAL (1)+(2)

..... g

Bron: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie – [www.vigez.be](http://www.vigez.be)

## Het resultaat

Hoeveel groenten jouw kind dagelijks moet eten hangt af van zijn leeftijd.

|                                         |               |
|-----------------------------------------|---------------|
| ➤ Peuters (1,5 tot 3 jaar)              | 50 tot 100 g  |
| ➤ Kleuters (3 tot 6 jaar)               | 100 tot 150 g |
| ➤ Lagere schoolkinderen (6 tot 12 jaar) | 250 tot 300 g |
| ➤ Adolescenten (12 tot 18 jaar)         | 300 g         |

Deze aanbevolen hoeveelheden kan je bereiken door zowel bereide als rauwe groenten aan te bieden, verspreid over de verschillende maaltijden. De warme maaltijd zou steeds de grootste portie groenten moeten bevatten. Maar ook het ontbijt, de broodmaaltijd en de tussendoortjes mogen best een groentetintje krijgen.



## Waarom zijn kinderen niet zo gek op groenten?

### Angst voor nieuwe voedingsmiddelen

Sommige kinderen weigeren halsstarrig nieuwe voedingsmiddelen zoals groenten te eten. Anderen staan veel meer open voor nieuwe smaken. De angst van kinderen voor nieuwe en onbekende voedingsmiddelen (voedselneofobie) is normaal. Voedselneofobie is het meest uitgesproken tussen de leeftijd van 4 tot 7 jaar. Kinderen moeten leren hun afkeer voor onbekende voedingsmiddelen te overwinnen. Dit kan door hen geleidelijk te laten wennen aan nieuwe voedingsmiddelen.

### Andere smaakvoorkeuren

De smaakvoorkeuren van kleine kinderen zijn in grote lijnen voorspelbaar. Nagenoeg alle kinderen zijn gek op zoet, het is een aangeboren voorkeur. Meer speciale smaken en groenten worden maar matig gewaardeerd. Zeker de groenten met een bittere smaak zoals courgette, andijvie, spinazie en

diverse koolsoorten worden vaak met opgetrokken neus ontvangen. Terwijl kinderen opgroeien leren zij hun initiële afkeer voor bepaalde voedingsmiddelen te overwinnen. Groenten zullen dus geleidelijk aan toch meer in de smaak gaan vallen.

### Voorkeur voor energierijke voedingsmiddelen

Kinderen verkiezen energierijke voedingsmiddelen zoals chocolade boven energiearme voedingsmiddelen zoals groenten. Waarschijnlijk hebben ze ondervonden dat bijvoorbeeld frietjes sneller de honger stillen dan groenten. Groenten bevatten veel water en hebben een relatief laag verzadigingsgevoel. Dit verklaart ook waarom groentepuree vaak beter scoort dan groenten op zich want de gekookte aardappelen zorgen voor een extra verzadigend gevoel.

## Enkele belangrijke aandachtspunten

- **Maak kinderen al vertrouwd met groenten nog voor ze op hun bord belanden** door hen te betrekken bij het oogsten in de moestuin, de inkopen in de winkel en de bereiding.
- **Kinderen moeten niet bepalen wat er op tafel komt maar laat hen wel mee beslissen.** Laat hen bijvoorbeeld kiezen tussen 2 verschillende soorten groenten.
- **Spreek niet alleen over de smaak van groenten in 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 die manier krijgen kinderen een zekere smaakopvoeding waardoor zij onbekende voedingsmiddelen sneller zullen herkennen en makkelijker zullen proeven.
- Als papa de groenten niet lust, waarom zou junior ze dan wel opeten? **Het goede voorbeeld van mama en papa, oma en opa, ... is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden.** Kinderen imiteren hun gedrag en blijven het levenslang onthouden. Jong geleerd is oud gedaan: dit geldt zeker voor eetgewoontes.
- Spreek af met een kind dat het niet altijd alles moet opeten wat het niet lekker vindt. **Geef echter wel aan dat het altijd moet proeven van wat er op tafel komt, minstens één hapje.**
- **Schep niet onmiddellijk een grote lepel groenten op** maar begin met een beetje. Je kan later nog altijd een schepje bijgeven.
- **Dwing een kind niet om zijn bord leeg te eten.** Een kind heeft het aangeboren gevoel om zijn voedselinname af te stemmen op zijn behoefte. Stimuleer je het kind steeds opnieuw om meer te eten dan het zelf zou doen, dan verliest het zijn voeling met zijn interne signalen van honger en verzadiging en vergroot de kans op overgewicht. Wil het kind kort na de maaltijd toch nog iets om te eten omdat het nog honger heeft, wees dan kordaat en laat het wachten tot de volgende maaltijd.
- **De aanpak 'eerst je spinazie opeten en dan pas krijg je een dessert' maakt van eten een machtsmiddel** en vergroot vaak de afkeer voor het desbetreffende voedingsmiddel. Een dessert als beloning voor het opeten van bijvoorbeeld groenten versterkt bovendien het idee bij het kind dat een dessert lekker is en groenten niet.
- **Zorg voor een aangename en gezellige sfeer aan tafel en vermijd stress en spanning.** Wees zelf ook altijd enthousiast over welke voedingsmiddelen op tafel komen.
- **Roep wanneer het eten bijna klaar is.** Zo kunnen kinderen nog afronden waarmee ze bezig zijn en komen ze rustig aan tafel.





## Tips om kinderen meer groenten te laten eten

### Zoek de 'winnende' combinatie

- Schrap de groente die wordt onthaald met een opgetrokken neus niet onmiddellijk van het menu. Het duurt 8 tot 9 keer voor kinderen de smaak zullen herkennen en waarderen. Laat ze af en toe opnieuw proeven. Eventueel in een andere vorm. Bijvoorbeeld: gratineerd witloof, witloofsoep, witloofsalade met appel, gekarameliseerd witloof, enz.
- Stamp de groenten door aardappelpuree, maak er soep van, mix extra groenten door de spaghetti saus, doe ze op een pizza of vul er een tortilla mee.
- Combineer de weinig geliefde groenten met voedingsmiddelen waar ze dol op zijn. Bijvoorbeeld: roerbak prinsessenbonen en schep er voedingsmiddelen onder die ze lekker vinden zoals blokjes hesp en/of kaas.
- Maak een melksaus bij bloemkool of broccoli.
- Appelmoes valt bij veel kinderen in de smaak. Appelen behoren echter tot de fruitgroep en kunnen groenten niet vervangen omdat ze andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten.

### Het oog wil ook wat

- Een groentepuree oogt net iets aantrekkelijker en smakelijker in een torentje of in een leuk vormpje.
- Schik de groenten, het vlees of de vis en de aardappelen in een gezichtje of in een andere leuke figuur.
- Maak kleurrijke gerechten. Kinderen houden van kleur op hun bord.
- De vorm speelt ook een belangrijke rol. Misschien lusten ze worteltjes liever in reepjes dan in blokjes.

### Ga met de kinderen aan de slag in de keuken

Papa of mama helpen in de keuken dat vinden kinderen reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel wat van bij. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaarmaken. Zo krijgen kinderen spelenderwijs aandacht voor voedsel en alles wat er mee te maken heeft. Vertel ook over de groenten die je gebruikt, hun kleur, smaak en voedingswaarde en laat ze van alles proeven.

## Wat kan jouw kleine chef in de keuken?



### Vanaf 3 jaar

Lepels afdrogen, groenten wassen, de bladeren van bladgroenten scheuren, bloemkool in stukjes breken, prinsessenbonen breken, ingrediënten klaarzetten, vloeistoffen inschenken, ingrediënten mengen, vloeistoffen shaken in een afgesloten recipiënt, smeerbaar beleg uitsmeren, dingen bij het afval zetten.

### Vanaf 4 jaar

Wat 3-jarigen kunnen + sinaasappelen en hardgekookte eieren pellen, balletjes rollen, bananen prakken met een vork, de tafel dekken.

### 5- en 6-jarigen

Wat 3- en 4-jarigen kunnen + ingrediënten afwegen en een garde gebruiken.

### Te weinig tijd voor al die extra inspanningen?

Kinderen opvoeden, het huishouden doen en dan nog een drukke job. Het is geen gemakkelijke opgave om met de weinige tijd toch een lekkere, gezonde en kindvriendelijke maaltijd op het bord te toveren. Maak het jezelf daarom gemakkelijk en kies voor verwerkte groenten. **Verwerkte groenten – uit diepvries, blik of glas – zijn even gezond als verse groenten.** Jouw kleine uk krijgt nog altijd dezelfde hoeveelheid voedingsstoffen binnen maar jij hebt wel heel wat tijd bespaard. Verwerkte groenten zijn reeds schoongemaakt en deels bereid. Bovendien zijn ze lang houdbaar. Ideaal voor als je geen tijd hebt om naar de winkel te gaan.