

Gezondheidsmaand bulletin 'Health matters in schools' nr. 3

EET UW KIND GROENTE?

Als er 1 ding is waar voedingsdeskundigen het over eens zijn, dan is het dat groenten goed voor ons zijn. Groene bladgroenten in het bijzonder! We weten dan ook allemaal dat onze kinderen groenten moeten eten, maar waarom eigenlijk?

Waarom zijn groenten goed voor je kind?

- Groene bladgroenten bevatten belangrijke voedingsstoffen, mineralen en anti-kanker eigenschappen.
- Bladgroenten bevatten veel vitamines (waaronder A en C) en versterken zo het immuunsysteem van je kind (hij of zij wordt minder vaak ziek)
- Ter bevordering van gezonde darmen (onder andere door de vezels). Gezonde darmen beschermen tegen allerlei ziektes en kwalen.

Groene bladgroenten zijn van groot belang bij een gezonde groei en ontwikkeling van je kind.

Zelf groenten planten

Als je je kind wilt motiveren om meer groenten te eten, dan is zelf groenten planten misschien iets om te overwegen. Samen planten, de vrucht of groente zien groeien, verzorgen en vervolgens oogsten en eten is een mooi en stimulerend proces. En je hoeft niet direct heel groots te beginnen; een pot met soepgroente of prei is al een goed begin.



Zelf planten heeft diverse voordelen:

- Je eet onbespoten groenten; vrij van chemische verdelgingsmiddelen die allerlei gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken.
- Planten reageren op liefde en aandacht; door je eigen inspanning gaat er letterlijk liefde in de groenten zitten en dat proef je.
- Het bevordert het humeur, het zelfvertrouwen en de gezondheid van je kind. Een onderzoek van de Universiteiten van Westminster en Essex in Engeland geeft aan dat een half uurtje tuinieren per week al een positieve uitwerking heeft.
- Het is een prima manier om in beweging te komen en dat is weer goed voor het hart.
- Het kan je kind helpen om te ontspannen en wellicht beter te slapen. Het wroeten in de aarde heeft een 'grondend' effect.

Om bij stil te staan:

- Het Nederlands Voedingscentrum adviseert om dagelijks de volgende hoeveelheden groente te eten: 100-150 gram voor kinderen tussen 4-8 jaar (dat zijn 2-3 flinke groentelepels), voor kinderen tussen 9-13 jaar is dat 150-200 gram (dat zijn 3-4 flinke groentelepels) en voor volwassenen 250 gram (dat zijn 5 flinke groentelepels). Dit kun je over maaltijden verdelen.
- Onbespoten of verantwoord geteelde groenten hebben de voorkeur. Als je niet zelf plant, probeer dan bij iemand te kopen die verantwoord plant.
- De Amerikaanse Environment Working Group adviseert onder andere om vooral bladgroenten, komkommers, appels, peper, paprika, druiven en aardappels onbespoten te kopen. Minder bespoten schijnen te zijn advocaat, uien, boulangier en zoete patat. (Let wel: dit is gebaseerd op de situatie in de VS)
- Traditioneel verbouwde groenten heeft altijd de voorkeur boven helemaal geen groenten eten. Laat je kind dagelijks groenten eten.
- Was de groenten altijd heel goed voor gebruik.
- Groenten kunnen in allerlei gerechten verwerkt worden: bij de maaltijd, door de rijst, aardappelpuree, smoothies, omeletjes, in salades, als broodbeleg, in baksels (denk aan 'carrot cake'), soepen etc. Probeer je kind zoveel mogelijk groenten te laten eten (al is het verstopt in een gepureerde pastasaus!)

Op zoek naar een gezond tussendoortje? Misschien is een kopje tajerblad soep iets voor je kind.

Dit heb je nodig:

2 eetlepels olijfolie

2 uien gesnipperd

5 tenen knoflook in plakjes

500 gram tajerblad

Room (kookroom, kokosroom, soyaroom)

300 gram zoete aardappel (ongeveer 2 middelgrote, geschild en in blokjes gesneden)

1 liter groentebouillon



Zo maak je het:

Verhit de olie in een soeppan en bak de ui 5 minuten. Voeg knoflook en tajerblad toe. Laat slinken en doe dan de in blokjes gesneden zoete aardappel erbij. Voeg de bouillon toe en kook het geheel gaar (15-20 minuten). Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Houd je van een romige soep dan kun je room toevoegen. Dit is een basisrecept; wees vrij om dingen toe te voegen!

Tip: Je kunt ook spinazie gebruiken in plaats van tajerblad en het geheel kruiden met garam masala. En heb je geen staafmixer, dan kun je de soep ook overschenken in een blender.