

Voedsel voor de geest

“Kinderen en voeding” is een onderwerp dat ons langs vele paden leidt: gezondheid, psychologie, sociologie, antropologie, psychoanalyse, economie... Bij het samenstellen van dit nummer werd ik dan ook geconfronteerd met vele belangwekkende vragen. Ik stelde mezelf in de plaats van een kind dat naar een kinderdagverblijf of school gaat: wat betekent ‘maal-tijd’ in het verloop van een dag? Hoe belangrijk is het? Hoe wordt de maaltijd gepresenteerd? Welke implicaties zijn er voor de algemene ontwikkeling van het kind? Daarnaast heb ik enkele onderwerpen extra belicht die ik met u wil delen.

Opvoeding is een holistisch proces

Eten gaat om méér dan alleen maar het innemen van de nodige voedingsstoffen: het impliceert het gebruik van alle zintuigen waarbij tijd, ruimte, context en relaties een belangrijke rol spelen. Met de ogen monteren we de ingrediënten en beoordelen we de vormen, de kleuren en de wijze waarop ze gepresenteerd worden. Met onze tastzin herkennen we de textuur van het voedsel en maken we een onderscheid tussen knapperig en zacht, vast en vloeibaar. Onze neus ruikt verschillende geuren en aroma's. De tong proeft zoete, zoute, kruidige en bitterzoete smaken. We horen hoe gerecht sist in de pan en hoe een drank uit een fles wordt geschonken. Ook ons geheugen kan geprikkeld worden door de herinnering aan een gerecht, die een ervaring vol emotionele betekenis en warmte kan zijn.

Desmond Morris relateert voedsel aan het gemeenschappelijk geheugen dat we hebben geërfd van onze jagende en agrarische voorouders: we kiezen voedsel met de kleuren van fruit en bessen (geel, oranje en groen) of vlees en vis (rood of wit). Technologisch is het perfect mogelijk om voedsel met andere kleuren te produceren, maar wie zou met plezier blauwe saus eten? Wanneer



we een leeg restaurant binnenstappen, gaan we vanuit een beschermende reflex automatisch met onze rug naar de muur toe zitten, net zoals onze voorvaders die ervoor oppastten hun prooi kwijt te raken aan concurrenten wanneer ze die verdeelden in de open vlakke. Zulke factoren spelen mee wanneer we ruimten ontwerpen waar kinderen eten opdat ze zich veilig en ontspannen kunnen voelen: zo vermijden we best al te fel licht, lawaaiërige dienbladen en harde tafelloppervlakken.

De sociale dimensie van voeding

Dat eten niet alleen een reactie is op honger hebben maar ook een sociale en een gezelligheidsdimensie bezit, zit geworteld in het oergeheugen. Dit is uiteraard van belang in een kinderdagverblijf of op school, waar het kind deel uitmaakt van een grotere groep: het eet immers niet alleen. Deze ervaring wordt

gedeeld met andere kinderen, met wie verschillende en nieuwe smaken worden uitprobeerd en verschillende gewoonten en voorkeuren worden vergeleken. Eten betekent in contact komen met iets buiten jezelf, met stoffen die onderdeel worden van je lichaam. Je hebt dus behoefte aan voldoende tijd om op je eigen ritme te kunnen eten. Een ander aspect van eten is de veiligheid van herhaalde patronen en bereidingsrituelen: je wast je handen en dekt de tafel. Bij eten zijn er duidelijke regels die spelen: ieder heeft zijn of haar plaats aan tafel.



Ferruccio Cremaschi is de uitgever van Bambini magazine.
Email: bambini@edizionijunior.it

Voedsel is het resultaat van een complex proces

Wat kinderen op hun bord vinden, is het resultaat van een complex proces waarin vele keuzes werden gemaakt. De

informerer omtrent de gehanteerde criteria voor schoolmaaltijden en om met hen te overleggen over de meest geschikte menu's.

ken zijn afhankelijk van het vertrouwen dat ze stellen in de volwassenen die hun het voedsel aanbieden. Kinderen in een gezin doen wennen aan nieuwe smaken is een hele opgave. Maar buiten



Een studie die onderzocht wat kinderen lekker vinden en wat niet, wees uit dat dit vooral te maken heeft met de gastronomische traditie van het land en ook met de culturele diversiteit van gezinnen.

organisatie van maaltijden in kinderdagverblijven of scholen is het gevolg van de technische kennis van experts zoals pediaters en voedingsdeskundigen: zij stellen menu's samen die een evenwichtige voeding garanderen. Menu's moeten ook aangepast zijn aan verschillende medische, religieuze en etnische vereisten, én aan de keuzes van de kinderen zelf. De koks zorgen er ten slotte voor dat de ingrediënten er gevarieerd en aantrekkelijk uitzien en lekker smaken.

Deze meer technische aspecten zorgen dan wel voor voedzame maaltijden, maar worden die ook daadwerkelijk gegeten? Volgens een schatting van het Italiaanse Nationaal Instituut voor de Voeding wordt gemiddeld bijna de helft van alle schoolmaaltijden niet opgegeten. Een studie die onderzocht wat kinderen lekker vinden en wat niet, wees uit dat dit vooral te maken heeft met de gastronomische traditie van het land en ook met de culturele diversiteit van gezinnen. Daarom is het nodig om kinderen, leerkrachten, ouders en alle andere stakeholders te betrekken bij de keuze van de menu's. In vele streken in Italië zijn "voedingsopvoeding" en kooklessen voor ouders in opmars om hen te

Aandacht voor kindervoeding verandert de stad

In vele Europese regio's wordt in groeiende mate aandacht geschonken aan de oorsprong en kwaliteit van voedsel. Een goed voorbeeld is de stad Ferrara in Noord-Italië, in maart 2004 door het World Watch Institute erkend als een internationaal model voor systeemecologie. Ferrara heeft in haar vereisten voor goed voedsel opgenomen dat landbouwproducten gekweekt moeten worden volgens organische technieken. Dit initiatief wordt ondersteund door een controle- en ondersteuningssysteem voor producenten en combineert respect voor de volksgezondheid met milieubescherming. Het initiatief heeft ervoor gezorgd dat de eetgewoonten werden veranderd doordat organische producten meer kansen kregen en het heeft ook een cultuur aangemoedigd die deze keuze naar waarde weet te schatten.

Het kind centraal

Kinderen (op)voeden is nooit gemakkelijk, noch in een gezin noch daarbuiten. Ze bezitten uitgesproken smaken waarmee volwassenen het soms moeilijk hebben en weigeren vaak bepaalde zaken te eten. Het willen eten van voedsel en het open staan voor andere sma-

die gezinscontext kan het nog veel moeilijker zijn...

Eten is dus een complexe zaak voor kinderen en het stelt opvoeders regelmatig voor problemen. De oplossingen worden vaak door de kinderen zelf aangedragen.

Tot slot een kleine anekdote. In een klein dorp in de buurt van Emilia Romagna, beroemd omwille van zijn culinaire traditie en lekker eten, onderzocht het gemeentebestuur hoe het best kon worden ongegaan met de noden van kinderen uit diverse allochtone bevolkingsgroepen. Ze besloten naast de traditionele lokale gerechten zoals cappelletti (met vlees gevulde pasta in een rijke vleessaus), ook couscous op het menu te zetten en zo tegemoet te komen aan de cultuur van kinderen uit Noordafrikaanse families. De burgemeester bezocht een kleuterschool tijdens de lunch en praatte met een Noordafrikaans jongetje dat niet overtuigd leek van de couscous.

"Hoe vind je de couscous, Mohammed?"

"Die van mijn moeder is veel beter," antwoordde de jongen.

"Dan heeft ze misschien een speciaal recept?"

"Neen, maar mijn moeder maakt een laag couscous, dan een laag cappelletti, dan weer een laag couscous en dan weer een laag cappelletti..."

Mohammed's moeder had blijkbaar een gerecht gecreëerd dat, hoewel niet authentiek, in de praktijk door haar kinderen sterk werd geapprecieerd.