



'Zuur en bitter
leren we pas
appreciëren na
meerdere
proefbeurten'

Aan tafel!

TEKST

CAROLINE BOUDRY

ILLUSTRATIES

ELISE VANDEPLANCKE

FOTO'S

CAROLINE BOUDRY

'Mmm, lekker!' Vind je het ook zo fijn als de kinderen duimen en vingers aflikken? Eten is een avontuur, maar niet altijd zo evident. Hoe zorg je ervoor dat de kinderen in je opvang of school samen met jou genieten van gezond en gevarieerd eten?

Eten is noodzakelijk om te leven, maar hoe zorg je ervoor dat jonge kinderen met plezier en veel smaak eten in de opvang of op school? En wat als ze iets niet lekker vinden? Smaakt het eten anders dan thuis of is het tijdens de maaltijd te druk? Hoe nodig je kinderen uit om eens te proeven van iets dat ze helemaal niet kennen? Hoe maak je kinderen nieuwsgierig en doe je ze voor de eerste keer bijten in een banaan of tomaat?

Van zoet naar zuur

Kinderen leren praten, lopen, samenspelen en veel meer, vaak met een steuntje in de rug van volwassenen. Ook gevarieerd eten lekker vinden, is een leerproces. Kinderen hebben een aangeboren voorkeur voor zoete smaken en een aangeboren afkeer van bittere en zure smaken. Beetje bij beetje, hapje voor hapje vinden jonge kinderen bepaalde smaken van groenten en fruit lekker. Zuur en bitter zijn smaken die we pas leren appreciëren na meerdere proefbeurten. De eerste smaakervaringen hebben kinderen al ontwikkeld tijdens de zwangerschap en later via borstvoeding of de eerste flesjes. Kennismaken met verschillende smaken, gebeurt dus letterlijk proefondervindelijk. Maar de leeftijd tussen een en vijf jaar wordt gezien als de gevoelige periode om zoveel mogelijk smaken en texturen te verkennen.

Eten is veel meer dan smaken en recepten

Er is niet één definitie voor wat gezond eten is voor alle bewoners van deze aarde. Elke regio of elk werelddeel geeft specifieke adviezen. In het ene

land is een avocado zeer voedzaam voor baby's, in andere contreien wordt een avocado pas vanaf twaalf maanden aanbevolen. In het ene land staan witte bonen als lievelingsgerecht op het kindermenu en in een ander land is dit appelmoes. Als kinderopvang of school is het dan ook nodig dat je samen met ouders praat over de maaltijden die je aanbiedt. Want niet alleen bestaan er verschillende smaken, maar iedere cultuur heeft ook verschillende eetgewoontes. Wakumbu kwam toen ze twintig maanden oud was samen met haar mama en papa uit Zambia naar België. Na een wenperiode ging ze volledige dagen naar de opvang. Wakumbu speelde, sliep goed maar weigerde te eten. De ouders brachten eten mee van thuis, maar Wakumbu at ook het eten van thuis niet in de opvang. Op een dag zat haar papa samen met Wakumbu en de andere kinderen aan tafel voor het middagmaal. Papa gaf Wakumbu eten. Hij schepte behendig het eten met zijn vingers en Wakumbu at met groot enthousiasme. De volgende dag at Wakumbu met haar vingers haar bordje leeg.

Munt ruikt lekker

'En heeft mijn kind goed gegeten?', vragen ouders elke dag opnieuw. Die vraag stellen ze vaak, omdat ze daar bezorgd over zijn. Het is dus belangrijk om goed af te stemmen met thuis. Als kinderen moeilijker eten, kan een gesprek met een ouder oplossingen bieden, want eten gaat samen met kijken, ruiken, smaken en sfeer. De maaltijden thuis, in de opvang of op school kunnen sterk van elkaar verschillen. Een beetje variatie en diversiteit binnen het aanbod brengt een beetje *thuis* binnen in de opvang. Het is vaak voldoende om wat kruiden aan



—

‘Hoe meer je jonge kinderen betrekt bij de maaltijd, hoe meer hun interesse groeit in smaken ontdekken’

—

te bieden, waardoor de maaltijd de geuren en smaken van thuis benaderen. Een beetje munt in de soep doet niet alleen denken aan thuis, maar het creëert voor velen een bijzondere sensatie. Gezond maar ook voldoende eten, is een van de belangrijke factoren om te groeien. Als kinderen goed eten, is het vaak ook een signaal dat ze zich goed voelen, dat ze graag op die plek zijn. En een kind dat helemaal niet eet, is misschien ziek of ervaart te veel stress in de opvang. Eet het kind thuis goed? Wat zorgt ervoor dat het kind in de opvang niet eet? En wat als het kind thuis en in de opvang niet goed eet? Een wederzijds vertrouwen tussen ouder en opvoeder is heel belangrijk. De dingen kunnen zien, verwoorden en samen naar antwoorden zoeken zijn cruciaal voor iedereen.

Eten groeit en bloeit bij boer en tuinder

Eten komt niet zomaar op tafel. Vooraleer er eten op tafel staat, heeft een boer al heel veel werk verricht. Daarna liggen groenten, fruit, vlees of vis in de winkel om dan in een keuken verwerkt te worden tot een heerlijke maaltijd. ‘Hoe meer je jonge kinderen betreft bij dat hele proces, hoe meer de interesse groeit in het ontdekken van vele smaken’, vertelt Ann Van De Cauter, coördinator Kinderdagverblijf De Knuffelboom XL. ‘Ook het respect voor voeding en respect voor de boer en de

kok, vind ik belangrijk. Eten maakt deel uit van ons leven en ik sta erop dat we geen eten verkwisten. In onze opvang hebben we een kruidentuin en een kleine moestuin. Kinderen helpen met het zaaïen of planten en geven daarna de planten water. Kinderen zien hoe alles groeit en bloeit. Als de kinderbegeleiders later pompensoep maken of wat peterselie uit eigen tuin op tafel zetten, zullen de kinderen met plezier wat peterselie in hun soep strooien. Proeven gaat ook veel gemakkelijker.’

Een gezellige sfeer

‘Als volwassene zitten we zelf graag aan een tafel die mooi gedekt is en dat allemaal in aangenaam gezelschap. Samen lekker eten is altijd een beetje feest. Aan tafel wordt veel gebabbeld. Maar enkele jaren terug was het middagmaal in de leefgroep voor mij een stressmoment’, zegt Fleur Lagast, kinderbegeleider en pedagogisch coach in het kindcentrum De Tandem. ‘Samen met de collega’s wilden we de manier waarop we de maaltijd organiseerden, herzien. We koppelden alles wat met *eten* te maken heeft aan onze pedagogische visie, waarbij we zorgen, spelen en leren even belangrijk vinden. We observeerden elkaar tijdens de lunchtijd en leerden hier veel uit. Zo merkten we dat kinderen voor ze aten wel lang wachtten. Nu heeft elke leefgroep haar eigen kar met alle behoeften voor een maaltijd. We schakelden over naar porseleinen borden. Dat geeft ook aan dat we kinderen vertrouwen in het zorg dragen, want de borden kunnen weleens breken. Toch wel gek dat de porseleinen borden rust creëren, want ook wij als begeleiders zetten met de nodige zorg de borden op tafel. We plaatsen elk gerecht in dienschalen op tafel, zodat kinderen zelfstandig hun eten kunnen opscheppen. Vroeger liepen we veel rond om iedereen te bedienen of te helpen en dat creëerde extra drukte. Nu het eten op tafel staat, zitten we samen aan tafel tussen de kinderen en hebben we tijd om een hapje mee te eten. Zo nemen we een voorbeeldfunctie op. We proeven wat we samen eten en zo ontstaan er spontaan leuke babbels. En als er kinderen klaar zijn met eten, kunnen ze hun handen wassen en rustig gaan spelen. Ze hoeven niet te wachten tot iedereen klaar is. Vanuit onze pedagogische visie weten we dat kinderen zelf beslissen wanneer ze voldoende gegeten hebben. Kinderen stoppen niet met eten omdat er al eentje klaar is en een boekje leest op de mat.’



Gezellig in een kleine groep

Rust, tijd en kunnen kiezen wat je eet, dragen bij tot die gezellige sfeer. ‘We volgen het ritme van elk kind, dus kunnen we in kleine groepjes eten,’ zegt Ann, ‘want niet alle kinderen ontbijten op eenzelfde uur of hebben op eenzelfde moment honger. Baby’s laten wel tijdig merken als ze honger hebben en dan krijgen ze hun flesje op een rustig plekje. Peuters eten in een groep van vier of vijf kinderen. Op het moment dat er enkele kinderen eten, spelen de andere kinderen rustig verder. Kinderen begrijpen dat beurtsysteem al heel snel. Het is veel gezelliger om met een kleine groep kinderen aan tafel te zitten. Dan krijgt elk kind de nodige individuele aandacht. De kinderen krijgen ruim de tijd om het eten zelfstandig op hun bord te scheppen. Je merkt al snel dat kinderen goed weten wat ze wel of niet lekker vinden. Het is vooral goed dat ze stap voor stap leren inschatten hoe groot hun honger is. Alle kinderen eten op eigen tempo. En als ze klaar zijn, ruimen ze af en wassen ze hun handen.’

Een warme overgang voor kleuters

Heb jij goede herinneringen aan de maaltijden op school? In Hippo’s Hof, een basisschool en buitenschoolse opvang in Gent, krijgt de lunchtijd de nodige aandacht. ‘Een kinderbegeleider gaat even voor de middagpauze naar een kleuterklas’, vertelt Ingrid Vehent, verantwoordelijke buitenschoolse opvang. ‘Na een korte briefing zitten de kinderen, kleuterleraar en de kinderbegeleider samen in de kring. Samen zingen ze een lied of de kinderbegeleider vertelt een verhaal. Dat zorgt voor een warme overgang van klastijd naar lunchtijd. De kleuterleraar verlaat de groep en de kinderen helpen mee met het dekken van de tafel.’ Door de kinderen zoveel mogelijk te betrekken bij wat aan de maaltijd voorafgaat, creëer je rust tijdens de maaltijd. Kinderen kunnen geen uurwerk lezen, maar ze voelen wel dat ze honger hebben. Als ze samen de maaltijd voorbereiden, zijn ze gerustgesteld dat het eten eraan komt. En of het nu soep, lunch of een stuk fruit is, de aandacht die je hebt vóór de maaltijd scherpt de interesse voor die maaltijd aan.



—

‘Variatie en diversiteit binnen het aanbod brengen een beetje *thuis* binnen in de opvang’

—

Eten is altijd een beetje proeven

‘Een kleuter telt hoeveel kinderen er blijven eten. Zoveel kinderen, zoveel koppen voor de soep, lepels, messen en vorken’, zegt Ingrid. ‘Het eten staat in dienschalen op een tafel. Kinderen nemen een porseleinen bord en bedienen zichzelf. We hebben samen met de kinderen wel afgesproken dat ze uit elke dienschaal iets op hun bord scheppen. Het is belangrijk dat ze ten minste eens proeven, want als je niet geproefd hebt, kan je niet weten of je het wel of niet lekker vindt. En als je geen wortels lust, dan schep je een volgende maaltijd toch weer wat wortels op je bord. Want de eerste keer vind je iets niet lekker, maar misschien vind je het de volgende maaltijd al iets lekkerder. Kinderen kunnen ook hun honger goed inschatten. Het is wel een leerproces. Als ze te veel op hun bord geschept hebben, bespreken we dat met hen. Niemand is daarover boos. Kinderen weten ook dat ze zich altijd een tweede of derde keer kunnen bedienen en dan kiezen ze natuurlijk voor de dingen die ze echt lekker vinden. De opschepbeurten aan de zelfbedieningstafel zorgen voor wat beweging tijdens de maaltijd. Kinderen zitten niet graag lang stil en de wandeling naar de tafel zorgt voor wat dynamiek. Kinderbegeleiders en kleuterleraren organiseren praatrondes over de lunchtijd. De kinderen vertellen wat ze lekker vinden, maar geven ons ook ideeën van hoe we de maaltijd gezelliger kunnen organiseren. Er zijn kinderen die snel eten, maar er zijn ook kinderen die graag de tijd nemen



voor de lunch. Kinderen hoeven niet aan tafel te wachten tot iedereen klaar is. Eens ze klaar zijn, ruimen ze hun bord af, wassen hun handen en spelen in de leefgroep of klas. Eens er een kinderbegeleider op de speelplaats is, kunnen kinderen hun jas en laarzen aantrekken en buitenspelen. Vanuit onze pedagogische visie laten wij de oudere kinderen de jongere helpen. Zij leren van elkaar.’

Wie is de kok?

Elke dag bereidt, in de opvang en in heel wat scholen, een kok een heerlijke maaltijd voor de kinderen. Maar zelfs als het eten klaargemaakt aankomt, is er iemand die ervoor zorgt dat het eten tot op de tafels van de kinderen komt. ‘Iedere leefgroep heeft een keuken, er worden kant-en-klare maaltijden geleverd, maar er is toch wel een grote bedrijvigheid alvorens het eten opgediend wordt’, vertelt Ann. ‘De logistieke medewerker praat ook graag met de kinderen. Dat maakt het werk veel aangenamer’, vertelt Ann. ‘Er is altijd nog wat werk aan de maaltijd alvorens we die opdienen. De logis-

tieke medewerker kan altijd rekenen op een jeugdige assistent. Die helpt dan met het duwen van de kar met eten, met het vullen van de vaatwasmachine of met andere keukenklussen. We hebben ook een pakketje met foto's en pictogrammen van groenten, vis, vlees en fruit, en samen met enkele kinderen hangen we die op het menubord. Dat scherpt alvast de honger en de goesting aan. En af en toe organiseren we een kookactiviteit. Als kinderen zien koken of ook eens kunnen helpen, prikkelt dat de honger. Kinderen verkennen het eten met al hun zintuigen. Eten bereiden is voelen, ruiken en proeven', zegt Ann.

Wat eten we vandaag?

'We vragen regelmatig de mening van kinderen en ouders over de maaltijden', vertelt Ingrid. 'Ouders hebben een visie over de maaltijden en kiezen bewust voor een vis- of vleesmaaltijd of een vegetarische of varkensvleesvrije maaltijd. We kunnen niet op alle wensen ingaan, maar naast dieetvoeding is er altijd een vegetarisch aanbod. Sowieso staat vegetarisch al twee dagen van de week op het vaste menu. Het eten wordt wel in een grootkeuken klaargemaakt en naar school gebracht. Een keukenteam zorgt ervoor dat het eten met zorg wordt opgediend. Een begeleider kent al snel het lievelingseten van kinderen, en kinderen geven tijdens de kringgesprekken hun mening over de maaltijden. De feedback van kinderen, ouders en medewerkers wordt doorgegeven naar de centrale keuken. We merken dat ze die feedback ter harte nemen.'

Dat lust ik héél héél graag!

Hoe zorg je dat jonge kinderen avontuurlijke eters worden? Hoe laat je ze nieuwe ingrediënten proeven? *Dat lust ik héél héél graag* is een film van VBJK over eten en proeven in de kinderopvang.

Bestel de film via:



En wat hebben we vandaag geleerd?

- 1 Kinderen hebben een voorkeur voor zoet. Zuur en bitter zijn smaken die we pas leren appreciëren na meerdere proefbeurten.
- 2 Ouders en begeleiders praten met elkaar over wat, hoe, hoeveel en wanneer kinderen eten.
- 3 De kok maakt deel uit van het hele team en heeft een goed contact met de ouders en de kinderen.
- 4 Zaaïen, planten en respect voor boer en tuinder scherpen de interesse voor eten aan.
- 5 Wachten aan tafel voor of na de maaltijd is voor niks nodig.
- 6 Eten met een kleine groep kinderen zorgt voor interessante conversaties.
- 7 De kinderen betrekken bij de lunchtijd scherpt de honger aan.
- 8 De tafel dekken en afruimen maakt deel uit van de dagtaken van kinderen.
- 9 De lunchtijd in de opvang of op school is even belangrijk als zorgen, spelen en leren.

