

Aan de slag met: groenten

***Stimuleer gezond eten
met gezonde tips***



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag? Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Groenten bevat interessante weetjes over het thema groenten eten, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/opvoeders op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Groenten geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Waterdrinken, Slapen, Tussendoortjes, Etiketten, Bewegen & Spelen, Trakteren en Ontbijten. Het Doeboek Groenten is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.



Wat je moet weten over groenten...

Kinderen zijn de hele dag bezig met leren en spelen. Daar hebben ze veel energie voor nodig. Gezond eten en drinken zorgt voor genoeg belangrijke vitamines, mineralen en vezels. In groenten zitten veel van deze belangrijke stoffen. Elke groente bevat eigen vitamines en mineralen. Daarom is het belangrijk dat kinderen genoeg en gevarieerd groenten eten. De vezels in groenten zorgen voor een vol gevoel en zijn belangrijk voor de darmen. Ze zorgen ervoor dat je goed naar de wc kunt.

Verandering in wat kinderen eten draagt enorm bij aan een gezonde leefstijl en gezond gewicht. Soms moeten kinderen aan smaken wennen, maar vaak lusten ze al best veel groenten. Na een aantal keer proberen, vinden ze de nieuwe smaken vaak ook lekker. Een jong kind leert door zijn ouders/verzorgers na te doen. Een gezond voorbeeld is dus belangrijk.

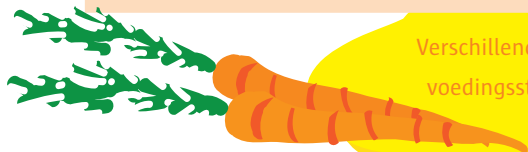
Dagelijks voldoende groenten eten hoeft niet moeilijk te zijn. Door groenten over de dag te verdelen, krijg je makkelijk genoeg binnen. Zo kun je groenten ook als tussendoortje of bij de lunch eten.

Sommige groenten zijn beter verkrijgbaar in de zomermaanden en andere beter in de wintermaanden. Door groenten van het seizoen te eten, kun je lekker variëren met welke groente je eet. Vaak is groenten van het seizoen eten ook goedkoper.

Als kinderen thuis, op de kinderopvang en op school groenten eten, kunnen zij andere verleidingen beter weerstaan. Kinderen leren van volwassenen. Geef dus het goede voorbeeld, eet je groente en laat zien dat je er van geniet. Ouders/opvoeders en kinderen ontdekken dat groenten eten lekker, gezond en leuk is. En zo wordt het eten van groenten de normaalste zaak van de wereld.

Op pagina 3 vind je interessante groenten-weetjes. Je kunt dit uitprinten om aan ouders/verzorgers uit te delen.

Groenten bevatten belangrijke vitaminen en mineralen.



Verschillende groenten hebben verschillende voedingsstoffen, dus variëren is belangrijk.



Drink water bij het eten van groenten.



Zoete drankjes bij het eten beïnvloeden de smaak van o.a. groenten. Ook is water beter voor de smaakontwikkeling van kinderen.

Kinderen moeten soms aan een nieuwe smaak wennen.

Kinderen vinden nieuwe groenten niet altijd meteen lekker. Soms moeten kinderen wel 10 keer dezelfde groente eten voor ze gewend zijn aan de nieuwe smaak.

Groenten zitten vol met vezels.

Vezels in groenten zorgen ervoor dat je een vol gevoel hebt na het eten. Ze zijn ook heel belangrijk voor het goed werken van de darmen. Ze zorgen ervoor dat je goed naar de wc kunt.

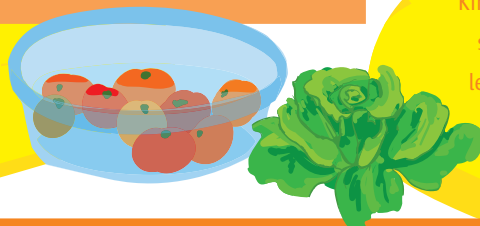
Groenten kun je ook als tussendoortje (10-uurtje) of bij de lunch eten.

Een kind van 2 tot 4 jaar hoeft geen grote portie groente te eten; 75-150 gram groente per dag is voldoende.



Betrek kinderen bij het koken; ze zullen dan ook eerder verschillende smaken proeven.

Kinderen vinden het leuk mee te helpen in de keuken. Laat het kind bijvoorbeeld de groente wassen. Oudere kinderen kunnen helpen met de groente snijden.



Kinderen vinden een knapperig worteltje, stukje paprika of een radijsje vaak erg lekker. Denk ook bijvoorbeeld aan frisse tomaat of komkommer op brood.



Als je groenten over de dag verdeelt, is het makkelijk om dagelijks genoeg groente te eten.

Met verschillende groenten kun je ook een gezonde soep of een smoothie maken.

Op een makkelijke manier krijgt het kind zo veel groenten binnen.



Geef kinderen rode, gele en groene groenten en maak bijvoorbeeld een gezichtje op het bord met schijfjes tomaat, komkommer of radijs.

Eten van groenten kun je voor kinderen heel aantrekkelijk maken, want kinderen houden van kleuren.



Quiz



(Rode) paprika heeft meer vitamine C dan sinaasappel.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Een rode paprika bevat per 100 gram ongeveer 3 keer zo veel vitamine C als een sinaasappel per 100 gram (150 mg vs 51 mg). Boerenkool bevat trouwens ook veel vitamine C, wel 120 mg per 100 gram.



Groente moet je altijd in de koelkast bewaren.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Niet alle groente moet je in de koelkast bewaren. Groente als tomaten, komkommer, paprika, wortel, knolselderij en ui kun je beter buiten de koelkast bewaren. Tenzij ze voorgesneden zijn, dan kun je ze wel beter in de koelkast bewaren.

In biologische groenten zitten meer voedingsstoffen.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In biologisch geteelde groente zitten niet meer vitamines en mineralen dan in gewone groente.



Als je heel veel wortels eet kan je huid oranje worden.

WAAR

NIET WAAR

Waar! In wortelen, en ook in sommige andere groente, zit een stofje genaamd caroteen. Als je daar veel van binnen krijgt kan je huid oranje kleuren. Dat gebeurt vooral op de handpalmen en de voetzolen, en soms het voorhoofd en de neus. Het is niet schadelijk en verdwijnt ook weer als je minder caroteen binnenkrijgt.

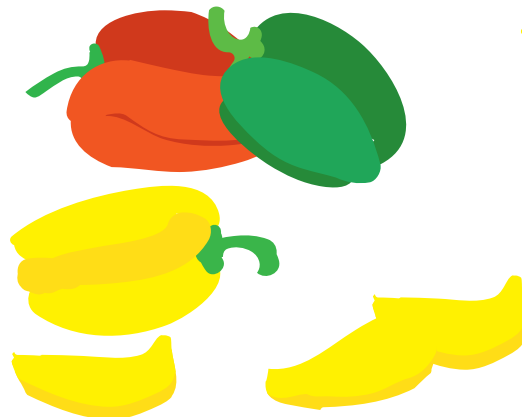


In groente zitten geen calorieën.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! In groente zitten wel calorieën, maar zo weinig dat je er niet zwaarder van wordt.



Aardappelen tellen niet mee als groente.

12 GLAZEN

8 GLAZEN

Waar! Een aardappel is een groente maar wordt door het voedingscentrum gerekend als 'koolhydraat', samen met bijvoorbeeld brood, rijst en pasta. Dat betekent trouwens niet dat een aardappel ongezond is. Koolhydraten zijn ook een belangrijke voedingsstof/groep.



In een komkommer zit alleen maar water.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Er zit veel water in komkommer, maar er zitten ook vezels, vitamines en mineralen in. Een komkommer is het gezondst als je de schil ook opeet.



Als je een bril nodig hebt komt dat omdat je niet genoeg wortels hebt gegeten.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! De cellen in je ogen hebben wel vitamine A nodig, wat je uit worteltjes kunt halen. Maar als je een bril nodig hebt om goed te zien komt dat niet omdat je te weinig worteltjes hebt gegeten, maar meestal omdat je oog of je hoornvlies een afwijkende vorm heeft.

Groentesapjes drinken is net zo goed als groente eten.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Het is beter om je groente te eten, dan krijg je ook de vezels binnen die in groentesap niet zitten. Je kunt groentesapjes dus niet drinken in plaats van groente eten.

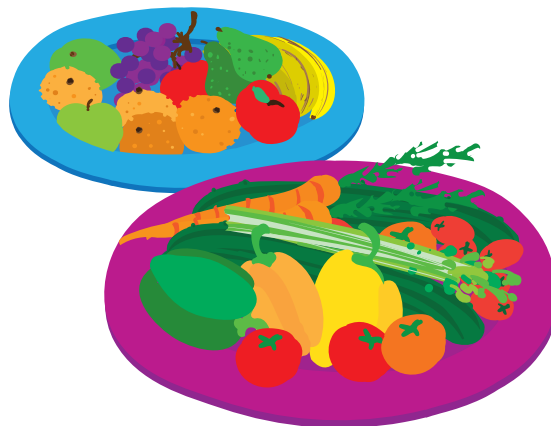


Snoepgroente zijn ongezond.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Kleine tomaatjes, komkommertjes en paprikaatjes worden wel eens snoepgroente genoemd, maar ze zijn zeker niet ongezond! Ze zijn juist heel handig als tussendoortje, in plaats van echt snoep bijvoorbeeld. Je kunt 'gewone' groente ook in kleine stukjes verdelen. Bijna net zo makkelijk, en goedkoper.



Als je groente niet zo lekker vind kun je ook alleen fruit eten.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Het is belangrijk om groente én fruit te eten. Zo krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft.



Je kunt een allergische reactie krijgen van groente.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Je kunt ook allergisch reageren op groente, net zoals op bijna alle andere soorten eten. Sommige mensen met pollenallergieën of hooikoorts reageren bijvoorbeeld ook allergisch als ze bepaalde soorten groente eten.

Organiseer jij...

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
De Groentequiz	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Op een leuke manier het gesprek starten over groente eten en op een luchtige manier kennis overbrengen aan de groep. 	60 min
Gekke groente proeven	Ouders/Verzorgers Professionals met kinderen vanaf 2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Ervaren dat groente eten lekker en leuk is. 	60 min
Gezonde frietkraam	Ouders/Verzorgers Professionals met kinderen vanaf 2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Ervaren dat groente eten lekker en leuk is. Leren dat groente eten gezond is. 	60 min
Creatief met groente	Ouders/Verzorgers professionals met kinderen vanaf 2 jaar	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat groente belangrijk is. Ervaren dat je groente eten voor kinderen leuk kan maken. 	60 min
Groentehapjes in 10 stapjes (JOGG)	Ouders/verzorgers Professionals met baby's vanaf 4 maanden	<ul style="list-style-type: none"> Leren dat vroeg beginnen met groente eten belangrijk is. Leren dat baby's ook al groente kunnen eten. 	60 min



... een **TEAMBIJEENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS**?
Start met de quiz-vragen. Maak een schaal met groentefrietjes en een zelfgemaakte dipsaus.

... een **KOOKWORKSHOP** voor kinderen en/of ouders?
Maak leuke groentegerechte, ga creatief aan de slag en maak de mooiste kunstwerken van groente.

... een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT**?
Maak jouw eigen kraam met groenten met wiebeloogjes. Kinderen kunnen de Groente Quiz maken en de kleurplaat met groentevrienden inkleuren. Ook kun je zelf groentefrietjes maken en laten proeven!

... een **THEMA TAFEL** in?
Hang de poster met groentevrienden op, vul jouw tafel met een groenteschaal met steekbordjes. Gebruik de kleurplaat voor kinderen en de ouderbrochures met concrete tips om kinderen beter groente te laten eten.

Activiteit

Gekke groente proeven

Laat ouders/verzorgers en hun kinderen ervaren dat groente eten lekker en leuk is .

MAAK JE PLAN

- Lees je in door het basisverhaal Groenten te lezen, zodat je weet wat je kunt meegeven in gesprek met ouders/verzorgers.
- Lees de brochure 'Groente...zet je tanden erin!' (JOGG) voor ouders/verzorgers rondom groente en bepaal welke tips over groente eten jij geeft aan ouders/verzorgers.
- Informeer ouders/verzorgers vooraf.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Op de website www.eetgroente.nl vind je meer informatie over groente eten.

ZET KLAAR

- De campagneposter 'Groente... zet je tanden erin!' (JOGG) ophangen.
- Schuif wat tafels aan elkaar of huur een marktkraam en leg hier een grote doek op.
- Leg de verschillende soorten groente met steekbordjes verdeeld over het doek.
- Leg de wiebeloogjes en kleurplaten klaar.
- Brochure voor ouders/verzorgers rondom groente 'Groente...zet je tanden erin!'(JOGG).

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Laat je sponsoren door de groenteboer/supermarkt in de buurt of koop de benodigde materialen, ga op zoek naar groente met gekke vormen zoals paprika, komkommer, tomaten.
Tip: laat de kinderen zelf 1 stuk groente meenemen
- Koop wiebeloogjes (Zeeman, Wibra, Action of HEMA).

- groente-tafelkleed (JOGG) voor een vrolijke aankleding
- groente-beachflag (JOGG) voor een vrolijke aankleding

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders/verzorgers het belang van groente eten uit de inleiding van dit Doeboek.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders/verzorgers al weten over groente eten.
- Maak de groenten nog gekker door er wiebeloogjes op te laten plakken door de kinderen.
- Bespreek met de kinderen welke groente ze zien aan de hand van de Groentequiz.
- Ga in gesprek met ouders waarom groente eten belangrijk is en geef ze tips.
- Laat de kinderen de kleurplaat inkleuren en de groenten proeven.

GEEF MEE

De brochure 'Groente...zet je tanden erin!' (JOGG)

Doelgroep Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar

Duur 60 minuten

Activiteit

Creatief met groenten

Leer ouders/verzorgers en hun kinderen dat groente eten belangrijk is. Laat ze ervaren dat je groente eten voor kinderen leuk kan maken.

MAAK JE PLAN

- Informeer ouders vooraf.
- Laat je sponsoren door de groenteboer/supermarkt in de buurt of koop de benodigde materialen.
- Lees de 'Groente Factsheet' en bepaal wat je gaat vertellen over groente.
- Zoek op internet (Pinterest bijvoorbeeld) naar leuke inspirerende voorbeelden.

Informeert ouders over datum en tijdstip van de activiteit

Op de website www.eetgroente.nl vind je meer informatie over groente eten

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Verschillende soorten groenten; komkommer, paprika en wortels.
- Dipsausjes.
- Scherpe mesjes om mee te snijden.
- Snijplanken.

Laat ouders hun eigen spulletjes meenemen van thuis

ZET KLAAR

- De campagneposter 'Groente... zet je tanden erin!' ophangen.
- Messen en snijplanken.
- Brochure voor ouders rondom groente.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders/verzorgers het belang van groente eten uit de inleiding van dit Doeboek.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders/verzorgers al weten over groente eten.
- Ga creatief aan de slag met groente en kijk wie het mooiste groente 'kunstwerk' kan maken.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
------------------	---

Duur	60 minuten
-------------	------------

Activiteit

Gekke groente proeven

Leer Ouders/verzorgers dat vroeg beginnen met groente eten belangrijk is en dat baby's ook al groenten kunnen eten.

Op de website
www.eetgroente.nl
vind je meer informatie
over groente eten.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door het basisverhaal Groente te lezen, zodat je weet wat je kunt meegeven in het gesprek met ouders/verzorgers.
- Lees de informatie over groentehapjes in 10 stapjes op de website www.eetgroente.nl.
- Print de stappenkaart waarop je kunt bijhouden hoe vaak je een groente hebt gegeten.

Informeers ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

ZET KLAAR

- Een staafmixer, blender of keukenmachine (of vork!) om de groente te pureren
- Een pan om de groente te koken
- Een klein lepeltje
- Een bakje of schaalpje

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Een staafmixer, blender of keukenmachine (of vork!) om de groente te pureren.
- Een pan om de groente te koken.
- Koop de eerste groente die je wil gaan geven. Begin met zachte, zoete groente zoals wortel pompen of bloemkool.
- Een ijsblokjeshouder om een aantal porties groente in te vriezen.
- Een klein lepeltje.

Geef het kind/baby één groente
tegelijk. Pas als het kind gewend
is aan de nieuwe smaken kun
je groente combineren.

Vast voedsel eten is nieuw voor het kind/
baby en anders dan melk drinken. Als het
kindje een hapje uitspuugt betekent het
niet meteen dat hij/zij het vies vindt.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders/verzorgers het belang van groente eten uit de inleiding van dit Doeboek.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders/verzorgers al weten over groente eten.
- Kook de groente tot deze zacht is.
- Pureer de groente.
- Neem een portie. Doe deze in het bakje om aan de baby te voeren.
- Laat je kind smullen van de groente.
- Laat de rest van de gepureerde groente afkoelen.
- Doe de groente in de ijsblokjeshouder en vries in.

Door de groentepuree in een
ijsblokjeshouder in te vriezen hoef je
niet iedere keer een portie te koken.
Je kunt uit de ijsblokjeshouder een
portie nemen en die ontdooien.

Let op dat de groentehapjes niet te
warm zijn als je ze aan de baby geeft.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met baby's vanaf 4 maanden
-----------	---

Duur	60 minuten
------	------------