

Gezond eten op kamp

Hoe krijg je kinderen zover dat ze gezond gaan eten



VOOR MIJ
JONGNL

Samen gezond op kamp

Bij JongNL staat gezond opgroeien centraal. Met deze folder willen jullie als leiding inspireren om op kamp op een leuke en bewuste manier aandacht te besteden aan gezond eten. Wij geven graag een aantal tips.

Eet in thema

Eet op kamp als een ridder, een jonkvrouw, een Oinkbeest, een smurf, een held of welk figuur dan ook! De truc is het eten aan te passen aan het thema van het kamp. Kinderen zijn sneller geneigd om een gezonde keuze te maken, wanneer ze daarvoor hebben stilgestaan bij het feit dat hun held, uit het kampthema, ook altijd gezond eet. Dus laat de kinderen van jouw groep, wanneer het moet kiezen tussen gezond en ongezond eerst even nadenken over de vraag: 'Wat zou mijn held eten?' En dat kun je natuurlijk sturen door de held uit jouw kampthema altijd voor een gezonde hap te laten kiezen. Probeer het maar eens uit en laat ons weten of het werkt.



Snij fruit in stukjes



Als je tijdens een tocht, of wanneer dan ook tijdens je kamp, kinderen laat kiezen tussen een appel of een snoepje kun je wel raden waar kinderen voor kiezen. De appel blijft vaak liggen. We denken dat een snoepje lekkerder is, maar is dat wel waar? Jonge kinderen, die hun melktanden aan het wisselen zijn, vinden fruit vaak ongemakkelijk om te eten. Oudere kinderen vinden het weinig aantrekkelijk uitzien om hun tanden in een grote appel te zetten. Je zou dus de conclusie kunnen trekken dat het snijden van fruit in stukjes zoals banaan, appel en kiwi ervoor kunnen zorgen dat kinderen meer fruit gaan eten. Vreemd genoeg is dat zo. Hoe eenvoudig is het dus om kinderen aan het fruit te krijgen: Snijden dat fruit. Andere manieren om kinderen aan het fruit te krijgen, zijn: gezichtjes te tekenen op bijvoorbeeld bananen of mandarijnen. Jonge kinderen zijn verzamelaars, plak eens stickertjes op het fruit die ze kunnen verzamelen.

Kinderen eten
graag fruit in stukjes



Creatief op het bord

Het leuke van kinderen is dat ze de wereld anders zien dan wij als volwassenen. Tijdens het kamp probeer je in het kampprogramma de wereld van het kind zo dicht mogelijk te benaderen. Dat doe je door spellen aan te passen aan de belevingswereld van het kind. Door in thema te werken waarbij de kinderen zich echt een ridder of ruimtevaarder voelen. Hoe heerlijk is dat. Heb je er wel eens bij stilgestaan dat het spel niet ophoudt bij het eten? Het opmaken van borden voor de maaltijd kan prima aansluiten bij het thema van je kamp. Volwassenen zien hun voorgerecht het liefste midden op het bord. Kinderen het liefste op het onderste gedeelte van het bord met een ontwerpje of patroontje erin. En volwassenen zijn al blij met 3 kleuren voedsel terwijl het voor kinderen niet kleurrijk genoeg kan zijn.

Ga de uitdaging aan om op kamp de borden met meer creativiteit en kleur op te maken. Als het dan ook nog gezonde dingen zijn die op het bord liggen zullen ze er zeker meer van eten. Want kinderen worden blij van leuk en creatief uitziende borden. Kinderen blij, de kookstaf en leiding ook blij.

Groentennamen

Kinderen zijn doorgaans niet zo happig op groente terwijl ze dagelijks toch een aanbevolen portie groente zouden moeten eten: Voor 4 -9 jarigen is dat 100-150 gram. Voor 10-12 jarigen is dat 150-200 gram en voor 13 jaar en ouder is dat zelfs 250 gram per dag. Het maakt niet uit of het verse, conserven of diepvries groente zijn. Dat is ongeveer een half (diner)bord vol. In de praktijk blijkt vaak dat jij en veel kinderen dat niet bij één warme maaltijd binnen krijgen. Daarom is het advies om de dagelijkse portie te spreiden over de dag. Eet je wat plakjes komkommer of tomaat bij je lunch en knabbelgroente tussendoor bij je dagelijkse portie groente bij de warme maaltijd, dan red je het wel.



Een versierde appel doet eten

> JongNL gaat voor een een gezonde leefstijl en veel bewegen. Help jij ons mee?



Een simpel marketingtrucje kan een einde maken aan het slecht eten van groente bij kinderen. Geef groente een alternatieve, hippe naam. Dat kan een naam zijn in het thema van jouw kamp: DrakenFlappen, RidderOren, PowerBroccoli, NinjaNoedels en zo meer. Verzin het maar en het wordt door kinderen gegeten.

Het werkt echt! Een simpele naamsverandering kan kinderen écht aanzetten om meer groente te eten. Probeer je het uit tijdens je kamp? Laat ons weten of het werkt!

Gezondsticker

Op een eenvoudige manier kun je ervoor zorgen dat kinderen een zwak krijgen voor een gezond product. Dat kan door het product te laten denken aan bijvoorbeeld een favoriete artiest of vlogger. Wetenschappers hebben dit onderzocht bij kinderen tussen acht en elf jaar. Kinderen moesten kiezen tussen een koekje en een stukje appel. De keuze is duidelijk. De onderzoekers plakten daarna een sticker met een favoriet figuur, Max Verstappen, op het koekje. Dat werd natuurlijk gekozen.

De volgende dag werd Max op een appel geplakt. Kinderen kozen de appel. Weer een dag later werd, op de appel, een sticker geplakt van een onbekend iemand. Op de laatste dag werden geen stickers geplakt. Kinderen kozen twee keer zoveel voor een appel als er een sticker van Max Verstappen (of een ander bekend figuur natuurlijk) op zat. Het effect trad niet op wanneer hetzelfde werd gedaan met het koekje. Het plakken van een sticker op een appel is een eenvoudige manier om kinderen te verleiden om in plaats van een koekje een appel te kiezen. Probeer het maar eens tijdens je kamp.



Niet moeilijk doen

Doe niet 'moeilijk' over gezond eten. Als je samen aan de maaltijd zit bespreek dan (af en toe) waarom gezond eten goed voor je is. Je kunt kinderen al heel jong op hun eigen niveau uitleggen wat het belang van gezond eten is. Gezond eten zorgt ervoor dat hun lijf gezonde stoffen binnenkrijgt, zoals vitamines, mineralen, vezels, eiwitten en koolhydraten. Daar worden ze groot en sterk van. En ze kunnen er goed van spelen en leren. Aan ander eten, zoals snoep, koek, chips en frisdrank heeft hun lijf weinig: hier zitten bijna geen gezonde stoffen in. Wel moet hun lijf heel hard werken om de rommel op te ruimen. Daar worden kinderen moe en futloos van. Dat geeft geen fijn gevoel.

Laat kinderen kiezen

Geef ze een keuze bij het aanbod van bijgerechten en gezonde snacks. Dat vinden ze leuk. Het geeft ze een gevoel van zelfcontrole. Het maakt kinderen meer gemotiveerd om iets nieuws te proberen. Als het kamp er zich voor leent: laat dan kinderen zelf koken. Of laat kinderen helpen met het bereiden van gerechten bijvoorbeeld door groente te wassen of te snijden. Maak er een gezellige activiteit van. Voor tips houden wij ons aanbevelen.

Aantrekkelijk

Maak de warme maaltijd aantrekkelijk(er). Maak iets leuks van de warme maaltijd en maak het gezellig. Laat kinderen zelf opscheppen of geef kinderen porties die ze ook echt op kunnen. Je hebt grote en kleine eters. Kleine eters die een heel vol bord op moeten eten, voelen zich daar niet prettig bij. Liever twee keer opscheppen dan meer eten dan goed voelt. Combineer smaken: serveer bijvoorbeeld een populair kaassausje over de bloemkool en, zie elders in deze folder, maak de borden kleurrijk en feestelijk op. Prima om na de maaltijd een toetje te geven. Kies bij voorkeur voor vers fruit eventueel met kwark of yoghurt.

Lekker op de boterham

Groente eten kan de hele dag door, ook bij ontbijt en lunch. Op de boterham bijvoorbeeld als sandwichspread met augurk of zuivelspread of hummus met komkommer of tomaat. Geef het goede voorbeeld: eet, samen met de kinderen en eet zelf groente!

*Een leuk versierd
bord doet eten*



Recept voor sandwichspread

Benodigdheden:

3 el Griekse halfvolle of magere yoghurt
2 tl mayonaise
2 augurken
halve paprika
1 lente-ui
tijm

Bereidingswijze:

Snij de paprika, lente-ui en augurken in hele kleine stukjes. Doe deze groente in een zeef en druk het goed aan (met een lepel). Op deze manier haal je er zoveel mogelijk vocht uit. Mix het groentemengsel met de Griekse yoghurt, mayonaise en een beetje tijm. Voeg peper en zout toe naar smaak. Lekker op de boterham en leg er nog wat extra schijfjes augurk op.

Wat doen suikers

Wist je dat je lichaam zelf suiker aan kan maken? Het is als het ware een suikerfabriek. Stop er aardappelen of brood in en je lichaam maakt er suiker van: elke dag en na elke maaltijd. Het lijkt niet op de suiker uit de suikerpot. Het is een ander soort suiker: glucose. Je lichaam heeft glucose nodig, daardoor kun je lopen en springen. Het is net als benzine voor een auto. Zonder benzine kan een auto niet rijden. Zonder suiker kun je niet bewegen.

*een glas
cola bevat
6 suikerklontjes*



De extra suikers uit (ge)zoete etenswaren heb je helemaal niet nodig. Ongemerkt eten we dagelijks veel suiker omdat het in onze voeding zit.



Capri-Sun bevat 6 suikerklontjes

Matig suiker in drank

Uit onderzoek blijkt dat kinderen, met name basisschoolleerlingen, per dag meer gezoete dranken drinken dan water. Jongeren tussen de tien en twaalf jaar drinken gemiddeld drie glazen frisdrank en twee glazen vruchtensap per dag. Dit komt neer op 25 suikerklontjes. In veel drankjes zit enorm veel suiker. Veel van jullie weten dat er in frisdrank suiker zit, vooral van cola en energydrankjes is dit bekend. Wat minder bekend is dat er ook bijvoorbeeld in vruchtensapjes, chocomel en yoghurt drankjes erg veel suiker zit. Halfvolle chocomel bevat net zoveel suiker als cola en een glas appelsap of ranja bevat 5 suikerklontjes.



**Water is de beste dorstlesser.
Maak er een lekkere gewoonte
van om water aan te bieden.
Eventueel met een smaakje.**

water met muntblaadjes

*maak water extra fris
met een aardbei*

Water is lekker

Water is de beste dorstlesser. Geef het goede voorbeeld! Drink zelf water waar de kinderen bij zijn. Dagelijks zou iedereen minstens 1,4 liter vocht moeten drinken. Vooral bij warm weer op kamp, wanneer er veel gezweet wordt, is het belangrijk om de vochtinname van kinderen in de gaten te houden. Bied naast kraanwater, twee smaken water aan, varieer per drinkmoment met de smaken. Leng het water aan met een beetje vers geperst vruchtensap. Maak water aantrekkelijk door er schijfjes citroen, sinaasappel, kersen, aardbei of framboos in te doen of geef het water een frisse smaak met munttakjes.



Op kamp wordt vaak chocomel of yoghurt drank gedronken bij de broodmaaltijden. Beide dranken bevatten ontzettend veel calorieën en suikers. De light varianten kunnen een alternatief zijn, maar melk, thee of water aanbieden bij het ontbijt en de lunch is een nog beter idee.

Tussendoor snackjes

Over het algemeen hebben kinderen zelf genoeg vette of zoete tussendoortjes bij zich op kamp.

Geef daarom voor de variatie eens groente als tussendoortje of snack. Maak er een feestje van: een leuke presentatie en een gezellige sfeer: wortelstukjes, snoeptomaatjes, komkommerschijfjes of paprikareepjes, je zult zien: het zijn allemaal toppers bij kinderen. Bij kinderen geldt: zien eten doet eten. Als je kiest voor minder populaire groente als bloemkool, (lichtjes gekookte) broccoli, radijsjes of selderij, serveer het dan met een zelfgemaakt dipsausje.

Yoghurtsausje

Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt met 1,5 eetlepel halvanaise, klein scheutje citroensap en (verse) peterselie.

Knoflooksaus

Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt met 1 eetlepel halvanaise en 1 versgeperst teentje knoflook of halve theelepel knoflookpoeder.

laat de kinderen deze snacks maken en presenteren tijdens de ouderavond op kamp



Sweet chili dip

Meng 4 eetlepels sweet chilisaus met 4 eetlepels tomatenpuree.

Kerriesaus

Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt met 2 eetlepels halvanaise en 1 theelepel kerriepoeder en een snufje peper.



Griekse dip

Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt, 2 teentjes knoflook, oregano, tijm, rozemarijn, dille, peper. Voeg eventueel geraspte komkommer toe en je hebt een tzatziki variant.

Sweet chili dip

Meng 4 eetlepels sweet chilisaus met 4 eetlepels tomatenpuree.

Mosterd dip

Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt, mosterd, peper en een scheutje citroensap.