

'Waarom een liter sap gelijk staat aan een patatje mayo' Kinderen spelenderwijs bewust maken van hun voedingspatroon

Na een periode van 160 jaar waarin Nederlandse kinderen steeds langer werden, is sinds vorig jaar de groei gestopt. Volgens onderzoek groeien we tegenwoordig voornamelijk in de breedte. Vooral kinderen van allochtone afkomst hebben een grote kans op overgewicht. Om deze jongeren alert te maken op hun eetgewoontes lanceerde Diversion, het bureau voor maatschappelijke innovatie, het programma Klasse met Koken. De hoogste klassen van de basisscholen in achterstandswijken krijgen van diëtisten voorlichtingslessen. Maar nog belangrijker is het koken zelf. "Door zelf iets klaar te maken, word je pas echt bewust van wat er in je voedsel zit".

Door Annerieke Simeone

"Zit in een Mars evenveel energie als in 17 mandarijnen?" De gezichten van de met koksmutsen uitgedoste leerlingen van de algemene Hindoebasisschool aan de Mackaystraat kijken wat beduusd. Op deze vraag van diëtiste Jacqueline Kuperus hadden ze niet gerekend. Het merendeel voegt zich bij het bordje fout. Slechts drie staan er bij goed. "Het antwoord is ja, goed dus". De drie winnaars steken van vreugde hun handen in de lucht. "Dat wil niet zeggen", vervolgt Kuperus, "dat een Mars ook dezelfde voedingswaarde heeft als mandarijnen. In fruit zitten vezels, in een Mars niet. Chocolate bestaat voornamelijk uit suiker en dat zet je lichaam om in vet. Vezels zijn daarentegen gezonde stoffen. Ze zorgen ervoor dat je darmen goed werken".

Kuperus, in haar dagelijks leven sportdiëtiste voor de voetballers van Ajax, geeft sinds een aantal jaren op speelse wijze voedings- en kooklessen aan kansarme kinderen. "Deze kinderen hebben vaak geen idee wat er in hun eten zit en al helemaal niet hoeveel calorieën ze binnen krijgen". En dat is niet zonder gevaar. Sinds een aantal jaren is bekend dat obesitas onder allochtone kinderen opvallend vaak voorkomt. Meer dan zestig procent van de kinderen met overgewicht vormt een risicofactor voor hart- en vaatziekten, zoals een hoge bloeddruk of een verhoogd cholesterolgehalte. Om iets aan deze negatieve trend te doen, schakelde het bureau voor maatschappelijke innovatie Diversion vijf jaar geleden de hulp in van voedingsdeskundigen bij de pilot-versie Koken met Klasse op Amsterdamse basisscholen. Het was in de periode dat Jamie Olivier een ware campagne hield tegen vet eten in Engelse basisschoolkantines. "Wij willen natuurlijk ook wel dat alle Nederlandse kantines verantwoord gaan koken", zegt Michelle Kulkens, projectleider

van Diversion, "maar daar is helaas het geld niet voor". De subsidie die Diversion van Stichting Kinderpostzegels ontvangt, gaat daarom voor de tweede keer in vijf jaar tijd naar achterstandswijken waar de eetproblemen het grootst zijn.

Patatje

"Volgende vraag", roept Kuperus. "Moet ik om een goede conditie te houden, een uur sporten, ja of nee?" Alweer een strikvraag. De groep splitst zich in tweeën. Een jongen fluistert tegen zijn klasgenootje: "Het was toch een half uur?" "Ik hoor hier het goede antwoord", grinnikt de diëtiste. "Een half uur per dag is voldoende. Dan heb je weer genoeg energie verbruikt. Houden jullie trouwens van sapjes?". De klas knikt innig ja. "Weten jullie dat een liter sap per dag qua energiewaarde gelijk staat aan een patatje mayo?". Geen reactie uit de zaal. "Wie wil afvallen, moet dus matigen. Geen pakjes, maar een pakje en verder gezonde producten, groente, fruit, vette vis. We gaan er zo mee aan de slag, maar ik wil eerst nog een laatste vragenronde houden. "Kan ik een handtekening van een Ajax-speler krijgen?", roept een jongetje door de klas. Als een geroutineerde klassenjuf haakt Kuperus er meteen op in. "Top-sporters moeten ook op hun voedsel letten.". Ze vertelt een anekdote over een jonge Ajaxied die haar om advies vroeg, omdat hij na iedere ochtendtraining zo moe was. Wat hij als ontbijt nam, vroeg Kuperus. "Twee tosti's", was zijn antwoord. "Dat lijkt misschien wel veel, maar het zijn snelle verbranders. Weet je wat ik hem toen aanraaide? Om Brinta of een andere pap te eten. De week erop kwam hij 's middags naar me toe. "Ik heb ontbeten met pap, het is nu half drie en ik heb nog steeds geen honger". De kinderen staren wat wazig voor zich uit. "Ik eet

nooit pap", zegt een meisje zacht tegen haar vriendinnetje. "Nee, wel cornflakes, zou dat ook goed zijn?".

Zoutlimiet

Nadat alle kinderen hun handen gewassen hebben, start de kookles. Op het menu staat een fruitsalade, pitabroodjes met makreelsalade, wraps met zalm en een couscoussalade. De tienjarige Vaisnavi die druk bezig is met het snijden van een groene paprika kookt nooit. "Ik ben te lui", zucht ze teatraal, "ik ruim met moeite mijn kamer op". Maar haar klasgenootje Ishani is regelmatig in de keuken te vinden. "Ik bereid rijst en vlees met mijn moeder". Een jongen uit een andere groep vertelt dat hij wel eens Saoto soep maakt. Kuperus vangt het gesprek op. "Is dat uit een blikje?" "Nee, echte soep met taugé en aardappel, juffrouw, antwoordt hij netjes". "Oh dan is het goed. Met een blik soep zit je in een klap aan je maximale zoutlimiet per dag". De jongen knikt half en stort zich weer snel op het snijden van een tomaat. De diëtiste loopt verder en stopt bij de tafel waar ze pitabroodjes met makreel en augurk maken. "Waar is vette vis onder andere goed voor?", vraagt ze aan de groep. Als een



gedrild team antwoordt het jonge grut: "Voor de concentratie". Kuperus lacht tevreden. "Slechts een klein deel van alle informatie die ik tijdens een les geef, blijft hangen. Pas als de kinderen zelf gaan koken, valt het kwartje. Dan zien ze met eigen ogen welke producten we gebruiken. Dat tomatensoep niet uit blik hoeft te komen en dat het vers gemaakt eigenlijk nog veel lekkerder is".

Feta

Naast Koken met Klasse worden er tegenwoordig talloze projecten, van klassikaal tot op Europees niveau, geïnitieerd om kinderen kennis over gezond eten bij te brengen. De EU financiert het Fruitprogramma, waarbij in Nederland maar liefst 1400 scholen twaalf weken lang drie keer per week fruit ontvangen. "Ook al is het programma straks afgelopen, we blijven het continueren", zegt Yvonne Ghisaidoobe, leerkracht van de De Mackayschool. Zij ziet het belang van goede voeding en lichaamsbeweging in. "Kinderen sporten hier zo'n drie kwartier per week, maar diegenen met overgewicht sporten drie kwartier extra. Daarnaast heeft iedere klas een boek met bewegingsoefeningen. Aan het eind van een les als iedereen een beetje is ingedut,

strekken en rekken de leerlingen zich weer wakker". Wie volgens Kuperus echt wakker geschud moeten worden, zijn de ouders. Op de Hindoeschool krijgen ze een keer per jaar een voorlichtingsavond over voedsel, maar het liefst zou ze zien dat ouders zelf meer ondernemen. Je verdiepen in voedsel en dat in de praktijk brengen. Kinderen krijgen volgens haar van huis uit het verkeerde eetpatroon mee. Naast gebrek aan kennis, zijn ook stressfactoren debet aan het overgewicht van kinderen in achterstandswijken. "Hun gezinssituatie is niet altijd even leuk, de ouders zijn soms zelf te dik of ze kunnen niet goed meekomen op school. Dan eten ze hun frustratie letterlijk weg. En natuurlijk is in het Westen alles in overvloed. Je kunt hier alles in tienvoud krijgen, maar bedenk dat vier stukjes chocolade al dezelfde energiewaarde bevat als een hele maaltijd. Ze wendt zich naar de kinderen. "Ik zie dat de couscoussalade bijna klaar is, willen jullie er nog feta over verkruiden?" Terwijl de kinderhanden onder de witte kruiden komen te zitten, vraagt Kuperus hoe ze denken dat feta smaakt. Bijna alle smaken komen voorbij: zuur, zoet en zout. Een enkeling geeft toe dat ze geen idee heeft wat feta is. Vaisnavi probeert een stukje. "En?", vragen haar klasgenoten. "Het smaakt gewoon naar

kaas, hoor".

Koken met Klasse loopt nog tot eind februari 2011. Verdeeld over de steden Amsterdam, Utrecht, Rotterdam, Den Haag, Almere en Leiden deden 21 klassen aan het project mee.

Prijsvraag Koken met Klasse

Koken met Klasse schrijft een prijsvraag uit voor jonge visliefhebbers tot 12 jaar. Behoor je tot de categorie en weet je een gezond en lekker visgerecht? Dan maak je kans om met je smaakvolste recept in een echt viskookboek te verschijnen! Degene met het winnende recept, krijgt daarnaast vrijkaartjes voor de thematentoonstelling 'Reis door de mens' in Corpus, het belevingscentrum rond het menselijk lichaam, in Leiden.

Stuur je recept voor 1 februari 2011 naar:

Koken met Klasse
Keizersgracht 205
1016 DS Amsterdam

Mailen kan ook:

recept@kokenmetklasse.nl

'Kinderen krijgen van huis uit het verkeerde eetpatroon mee. Naast gebrek aan kennis, zijn ook stressfactoren debet aan het overgewicht van kinderen in achterstandswijken' 'Sinds een aantal jaren is bekend dat obesitas onder allochtone kinderen opvallend vaak voorkomt'

Gezonde recepten

Wrap met zalm (snack voor 4 personen)

Wat heb je nodig?

- ▶ 2 (volkoren) wraptortilla's
- ▶ 100 gram gerookte zalm
- ▶ 1 pakje vieslookcreamcheese
- ▶ 1 kropje of 1 zakje ijsbergsla
- ▶ Een paar sprietjes verse vieslook

Couscoussalade (hoofdgerecht voor 4 personen)

Wat heb je nodig?

- ▶ 250 gram couscous
- ▶ 1 komkommer
- ▶ 1 rode paprika
- ▶ 1 gele paprika
- ▶ Een half bakje cherrytomaatjes
- ▶ 1 citroen
- ▶ 150 gram fetakaas
- ▶ Een klein bosje verse munt
- ▶ Een klein bosje verse peterselie
- ▶ Een teentje knoflook
- ▶ Een half groentebouillonblokje
- ▶ Olijfolie

Hoe maak je het?

Was je handen, de komkommer, de paprika's en de tomaatjes. Kook 250 ml water in de waterkoker. Giet de couscous in een schaal, giet het kokende water er-

Hoe maak je het?

overheen, verkruid het bouillonblokje er overheen en roer goed door met een vork. Dek de schaal af (met folie of een theedoek of een bord) en laat 5 minuten wellen. Daarna roer je de couscous nog een keer goed door met een vork of met je handen (pas op, het is heet!). Snijd de komkommer doormidden en halveer de beide stukken dan in de lengte. Schraap met een theelepeltje de pitjes eruit. Snijd de komkommer dan in piepkleine blokjes. Halveer de paprika's en verwijder de pitjes en de steel. Snijd ook de paprika in piepkleine blokjes. Snijd de cherrytomaatjes doormidden of in vieren (ligt eraan hoe groot ze zijn). Hak de peterselie- en muntblaadjes fijn (niet de steeltjes!). Meng een beetje olijfolie en het sap van een halve citroen door de couscous. Pers ook het teentje knoflook uit boven de couscous. Meng er voorzichtig de groente en de kruiden door. Verkruid de feta erover.



De laatste hand wordt gelegd aan de zalmwraps. Wie nog een gezond visrecept weet, kan meedoen aan de prijsvraag. ▶ Zie het kader rechts.



In de couscoussalade gaan allemaal gezonde producten: komkommer, paprika, cherrytomaatjes, verse munt en peterselie. ▶ Foto's: Mylène Siegers