

Tips eten met kinderen

Koken voor kinderen

Het is niet altijd makkelijk om kinderen goed te laten eten en nieuwe dingen te laten proberen. Hieronder vind je een paar tips die je hier mee kunnen helpen. Uiteraard hebben we ook een paar recepten die de meeste kinderen heel lekker vinden! Eiermuffins voor het ontbijt of als snack en chickennuggets. De eiermuffins zijn tevens uitermate geschikt als snack na het sporten of voor je eigen ontbijt on- the- go!

Tips

Geef zelf het goede voorbeeld.

Misschien eet je kind nu nog niet zoals je zou willen maar onderzoek na onderzoek wijst uit dat kinderen het voorbeeld van hun ouders uiteindelijk zullen volgen. Je legt de basis voor hun goede eetpatroon dus eigenlijk zelf. Eet dan ook regelmatig met je kinderen en laat zien dat je zelf zoveel mogelijk vers, gevarieerd en onbewerkt eet.

Altijd proberen

Laat je kind nieuwe gerechten of groenten altijd proberen. Vinden ze bijvoorbeeld spruitjes niet zo lekker? Zeg dat je dit begrijpt en serveer dan een andere groenten die ze wel lekker vinden maar laat ze wel een spruitje proberen. Blijf dit herhalen met alle nieuwe groenten of gerechten, uiteindelijk wennen ze aan verschillende smaken.

Benadruk het goede

Het is beter om niet tegen je kind te zeggen dat je van snoep of minder gezonde tussendoortjes of eten dik wordt. De positieve boodschap werkt vaak beter: Groenten, fruit, vlees etc bevatten veel stofjes die heel belangrijk zijn voor het lichaam om te groeien en gezond te blijven. Koekjes en snoep bevatten niet deze belangrijke bouwstoffen waardoor je hier niet heel veel van mag eten, maar wel af en toe!

Snacken voor de TV

Net zoals volwassenen eten kinderen onbewust vaak veel meer voor de televisie. Geef ze daarom eens een bakje komkommer, paprika of tomaatjes als ze naar een programma of film kijken? Je zal verbaasd staan hoe snel dat op is!

Na school

Als je kinderen s'middags uit school komen dan kan je een bakje verschillende ongezouten en ongebranden noten klaarzetten. In het begin zullen we misschien niet of nauwelijks hiervan eten, maar op een gegeven moment pakken ze er toch vaak een nootje eruit dat ze lekker vinden. Cashewnoten en amandelen zijn vaak favoriet. Probeer ook eens walnoten in de dop. Kinderen vinden het heel leuk om deze zelf te kraken.

Denk ook eens aan het geven van wat soep na school. Tomatensoep is vaak favoriet!

Niet belonen

Beloon kinderen niet met eten of snoep (en straf ze er ook niet mee). Zeg bijvoorbeeld niet dat ze geen toetje krijgen als ze hun bord niet leeg eten. Hiermee zeg je eigenlijk dat het vaak minder gezonde eten zoals een toetje of een snoepje "lekkerder" is dan het andere eten. Dit onderscheid wil je eigenlijk liever niet maken.

Snelle ontbijtrecepten voor kinderen

Ontbijtsmoothie voor 2 personen

- 100ml volle of halfvolle (biologische) yoghurt of havermoutmelk of amandelmelk
- 2 opscheplevels havermout (hele vlokken)
- 3 opscheplepels bramen, frambozen, aardbeien (uit diepvries of vers)
- Scheutje lijnzaadolie

Doe alles in een mengbeker en pureer. Het beste is om dit een avond te voren te maken zodat de havermout geweekt wordt in de smoothie en daardoor makkelijker verteerbaar. Scheelt ook weer tijd in de morgen!

Varieer dit recept met bijvoorbeeld andere vruchten zoals banaan, appel, mango, etc. Je kan ook helemaal geen yoghurt toevoegen of vervangen door amandel- of rijstmelk.

Appel yoghurt voor 1 persoon

- 100ml volle of halfvolle (biologische) yoghurt
- 4 eetlepels havermout (hele vlokken)
- 1 appel met schil raspen
- Kaneelpoeder

Doe de yoghurt en de havermout in een bakje en roer goed door. Zet dit de avond tevoren in de koelkast. Rasp in de ochtend een goed gewassen appel met schil en meng dit samen met het kaneel door het mengsel.

Voeg eventueel verschillende soorten gehakte ongebrande en ongezouten noten of zaden toe. Naar smaak eventueel citroensap of een klein beetje honing toevoegen.

Roerei voor 1 persoon

- 1 of 2 eieren
- Scheutje rijst, amandel of gewone melk
- Snufje kurkuma (geelwortel)
- Kokosolie of boter om te bakken

Kluts de eieren, voeg de melk en kurkuma toe. Goed roeren. Doe een theelepel kokosolie of boter in een pan en bak het mengsel op een laag vuurtje. Serveer eventueel met een stukje zuurdesem of volkorenbrood of een geroosterd roggebroadje.

Havermoutpannenkoekjes voor 2 personen (ook lekker voor in de lunchtrommel)

- 100 gram havermoutvlokken
- Scheutje volle melk
- 1 geraspte appel met schil
- 2 eetlepels kaneel
- 2 eieren
- Snufje zout
- Roomboter om in te bakken
- Optioneel: kokosrasp en griekse yoghurt
- Staafmixer

Was de appel en rasp met schil. Doe dan alle ingredienten in een mengbeker. Pureer alles tot een gladde vrij dikke massa. Voeg eventueel iets meer melk dan wel havermout toe indien het te dun is of echt heel dik. Doe wat roomboter in een pan en schep per pannenkoekje een volle opscheplepel in de pan. Het moeten hele kleine

pannenkoekjes worden (10cm doorsnede ongeveer, eigenlijk meer een koekje). Je kan er dus zeker twee of drie tegelijk maken in dezelfde pan. Zodra 1 kant goudbruin is omdraaien. Maak 2 tot 3 kleine pannenkoekjes voor 1 persoon. Haal de pannenkoekjes uit de pan en besprenkel eventueel nog met wat extra kaneel en eventueel kokosrasp. Ook lekker met een dikke toef griekse yoghurt (lekker romig) of kwark.

Denk ook eens aan:

- Ouderwetse havermoutpap (met banaan, honing of appel en kaneel)
- Zacht gekookt eitje met geroosterd roggebroadje
- Wentelteefjes: volkoren speltbrood, mengsel van 1 ei en 150ml (havermout)melk, snufje zout en kaneel. Gebruik roomboter om in te bakken. Serveer met een klein beetje honing
- Zelfgemaakte chocoladepasta voor op brood: grasroomboter en pure cacaopoeder (meng net zoveel cacao tot je het lekker vindt)
- Bananenbrood (zie diverse recepten op internet)

Snelle gezonde maaltijden voor kinderen

Zalm met soyasaus uit de oven voor 4 personen

- 4 zalmotten
- 4 kopjes pandan zilvervliesrijst
- 1 stronk broccoli verdeeld in kleine roosjes
- 250 gram peultjes of sperzieboontjes
- 150 gram doperwtjes
- Voor de saus:
 - o 100ml soja saus
 - o 1 eetlepel honing
 - o ½ uitgeperste limoen
 - o 4 teentjes knoflook uitgeperst
 - o 2 eetlepels vers gerapste gember
 - o 3 fijngesneden lenteuitjes

Verwarm de oven voor op 180 graden. Leg de zammoten in een ovenschaal en bak in de oven voor 20 minuten. Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Haal de overschaal uit de oven. Mix alle ingredienten voor de saus door elkaar en schenk over de zalmotten en plaats weer in de oven voor 10 min. Stoom of kook de broccoli samen met de peultjes en erwten in 5 minuten gaar. Verdeel de zalmotten, rijst en groenten op een bord en serveer.

Biefstuk met groenten en kapucijntjes

- Serveer vooraf een salade: stukjes tomaat, komkommer, olijven en feta
- 4 biefstukjes van de slager (75 gram pp)
- 700 gram broccoli (100 gram kind en 150gram volwassen)
- 1 grote pot kapucijntjes (veldertjes)

Maak de salade klaar en serveer of een klein bordje. Was de broccoli en maak kleine roosjes. Stoom in 4 minuutjes gaar. Bewaar het stoomwater van de broccoli. Spoel de kapucijntjes af en verwarm in klein beetje water (hoeft niet te koken). Bestrooi de biefstukjes met peper en een beetje zout. Doe ½ pakje roomboter in de pan en laat smelten, leg biefstukjes in de pan zodra schuim wegtrekt en bak gaar in 4-5 minuten. Leg de biefstukjes op het bord en giet het stoomvocht van de brocolli bij het braadvet zodat je jus krijgt. Vul de helft van het bord met broccoli, ¼ met kapucijntjes en ¼ met biefstuk. Giet naar smaak jus eroverheen

Spaghetti bolognaise met linzen voor 4 personen

- 400 gram volkoren (spelt) pasta
- 2 uien
- 2 blikjes tomatenpuree
- 1,5 blik gepelde tomaten of 7 verse tomaten
- 200 gram rundergehakt (je kan ook gehakt helemaal weglaten en 400 gram linzen gebruiken)
- 200 gram bruine linzen (uit blik) (gedroogde linzen laten weken zoals op verpakking beschreven)
- 3 teentjes uitgeperste knoflook
- Handvol verse basilicum en peper en zout

Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snipper de uien en fruit ze in een koekenpan met roomboter en voeg vervolgens de tomatenpuree, tomaten en linzen toe. Pureer het mengsel fijn en zet apart. Braad vervolgens het gehakt aan en voeg de uitgeperste knoflook toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg het gepureerde tomaten/linzen mengsel toe zodra het gehakt bruin is. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen en voeg de basilicum toe. Giet de pasta af en serveer de pasta met de saus en parmezaanse kaas. Serveer vooraf een frisse groene bladsalade.

Shoarmaschotel voor 4 personen

- 2 dubbele biologische kipfilets
- Shoarmakruiden (bijv. van het blauwe huis)
- 2 prei of klein struikje andijvie
- 1 grote rode paprika
- 500 gram sperziebonen
- Knoflook saus:
 - o ½ eetlepel citroensap
 - o 1 theelepel suiker
 - o 4 teentjes knoflook fijn geperst
 - o 1 eetlepel bieslook fijn gesneden
 - o 100ml griekse yoghurt en 3 eetlepels volle mayonaise

Snij de kipfilet in kleine blokjes en marineer met de shoarmakruiden. Was en snij de prei in kleine ringetjes en de paprika in kleine blokjes. Haal de puntjes van de boontjes en breek doormidden. Maak de knoflooksaus door alle ingredienten door elkaar te mengen. Stoom de boontjes gaar in ongeveer 5 minuten. Doe grote eetlepel kokosolie in pan en bak de kipfilet gaar, voeg vervolgens paprika en prei toe en roerbak tot paprika zacht begin te worden. Voeg de boontjes toe. Serveer op de borden en sprenkel de knoflooksaus over het gerecht. Eventueel kan je het serveren met zilvervliesrijst maar hoeft niet.

Kipnuggets voor 4 personen met spitskool en sperziebonen

- 3 dubbele kipfilets
- 1 ei
- 4 eetlepels tarwebloem
- 2 handjes cornflakes
- 1 spitskool
- 600 gram sperziebonen of snijbonen of broccoli (wat je kind lekker vindt)
- 4 eetlepels volle mayonaise
- 4 eetlepels volle yoghurt
- Peper en zout
- Optioneel: ½ kopje zilvervliesrijst per persoon

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de kipfilet in lange reepjes (ongeveer een vinger lang en twee vingerkootjes breed). Bestrooi ze flink met wat peper en zout. Pak drie soepborden: gebruik 1 bord voor de cornflakes, 1 bord voor de bloem en breek in 1 bord het ei en kluts het door elkaar. Verkrummel de cornflakes een beetje fijn met je handen. Haal de kipfilet reepjes aan beide kanten eerst door de bloem, dan door het ei en rol het vervolgens door de cornflakes. Leg het op een bakplaat (eventueel met wat bakpapier) en rooster ze in de oven voor ongeveer 30 minuten. Snij de spitskool heel fijn in hele dunne reepjes en was de reepjes. Mix in een schaal de mayonaise, yoghurt, snufje peper en zout (eventueel kan je hier ook wat 1 theelepel kerrievoeder doorheen doen). Voeg de gewassen spitskool toe aan het mayonaiseyoghurt sausje en roer goed door elkaar. Dit sausje kan je eventueel ook gebruiken om de kipnuggets in te dippen. Was vervolgens de broccoli of sperzieboontje of andere groente die je kind lekker vindt en kook (of stoom) het gaar. Let op niet te lang koken want dan gaan alle vitamines verloren.

Serveer de kipnuggets met de spitskool en broccoli. Uiteraard kan je hierbij ook nog wat zilvervliesrijst serveren. Moet je kind nog wat wennen aan de zilvervliesrijst gebruik dan ½ witte rijst en de ½ zilvervliesrijst.

Nachosalade voor 4 personen voor de zaterdag(middag)

- 4 handenvol ongezouten tortilla chips
- ½ krop gesneden ijsbergsla
- 250 gram kidneybonen
- 1 rode ui in fijne ringen gesneden
- 2 avocado's in blokjes
- 8 tomaten in partjes
- 250 gram mais
- 100 gram geraspte belegen kaas
- 100ml zure room

Verdeel alle ingrediënten over 4 borden. Begin met de ijsbergsla dan een hand tortilla chips, kidneybonen, tomaten, avocado, mais en rode ui. Besprenkel vervolgens met zure room en geraspte belegen kaas.

Alternatieve lunchgerechten of als snack tussendoor

Groenten ei muffins (zonder meel)

Dit gerecht is favoriet bij veel kinderen en heel makkelijk om samen te maken. Je kan het makkelijk een paar dagen in de koelkast een bewaren. Ben je dus veel onderweg? Dan is dit een ideaal ontbijt of lunchgerecht on the go. Dus ook om mee te nemen naar school!

- 1 broccoli in hele kleine roosjes gebroken
- +/- 150 gram zelf geraspte (boeren)kaas
- ½ potje zongedroogde tomaten
- 1 ui
- 2 eetlepels (gedroogde) italiaanse kruiden
- 8 eieren
- Snufje zout en peper
- Klontje roomboter om de muffinbakplaat in te vetten
- Optioneel: 3 eetlepels amandelschaafsel
- Muffinbakplaat voor 12 muffins

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de muffinbakplaat met roomboter in. Snij de ui heel fijn en fruit zachtjes aan in een pan en haal van het vuur en doe in een kom. Was de broccoli en breek in hele kleine roosjes en voeg bij

de ui. Snij de zongedroogde tomaatjes heel fijn en voeg ook toe aan de broccoli en ui. Voeg vervolgens de eieren, geraspte kaas, peper, zout en italiaanse kruiden toe (optioneel amandelschaafsel). Schep het geheel goed door zodat alle ingrediënten goed door elkaar gemixed zijn. Verdeel het mengsel over de muffinbakplaat. Bak ze gaar in ongeveer 25-35 minuten. Prik met een houten satenstokje of vork in het midden van de muffin om te kijken of de muffins gaar zijn (mag geen nat mengsel aan het stokje blijven hangen). Serveer direct warm of laat ze afkoelen en bewaar in de koelkast

Tip: ja kan deze muffins ook variëren. Neem bijvoorbeeld kleine tomaatjes en snij deze door ipv gedroogde tomaten. Voeg spinazie toe of boerenkool ipv broccoli. Smoor de boerenkool en spinazie dan eerst even met de ui.

Hartige flapjacks

- 200 gram havermout vlokken
- 1 kleine courgette geraspt
- 1 peen geraspt
- 100 gram geraspte belegen kaas
- 3 eieren
- snufje zout en peper
- klontje roomboter

Verwarm de oven op 180° graden. Was en rasp de courgette en wortel. Doe alle ingrediënten in een kom. Meng met de handen alle ingrediënten doorelkaar. Vet een ovenschaal (ongeveer 30 bij 20 centimeter) in met roomboter. Doe het mengsel in de schaal en smeer het uit (1-1,5 centimeter dik). Plaats in de oven en bak voor ongeveer 45 minuten (afhankelijk van oven). Laat afkoelen en snij in vierkante stukjes.

Zoete flapjacks

- 200 gram havermout vlokken
- 6 kleine appeltjes
- 150ml appelsap
- 3 eetlepels kaneel (of meer indien gewenst)
- 125 gram roomboter
- snufje zout

Verwarm de oven op 180° graden. Was de appeltjes en snij het klokhuis eruit (niet schillen) en snij in kleine stukjes. Doe 150ml appelsap in een pannetje en doe de appelstukjes erbij en heeel veeel kaneel. Laat zachtjes koken tot het moes wordt (af en toe roeren). Smelt vervolgens 125 gram boter op klein vuurtje (mag niet bruin worden). Doe vervolgens de havermout, "appelmoes" en boter in een kom en roer goed door. Vet een ovenschaal (ongeveer 30 bij 20 centimeter) in met roomboter. Doe het mengsel in de schaal en smeer het uit (1-1,5 centimeter dik). Plaats in de oven en bak voor ongeveer 45 minuten (afhankelijk van oven). Laat afkoelen en snij in vierkante stukjes.

Zoete aardappel cake

- 250 gram volkoren speltmeel of volkoren tarwemeel
- 350 gram zoete aardappel of bataat
- 1 eetlepel bakpoeder
- Snufje zout, peper, gemberpoeder, kaneel
- 2 theelepels suiker
- 60ml extra vergine olijfolie
- 60ml volle melk (of rijstmelk, havermoutmelk)
- 2 eieren

Voorverwarm de oven op 180°. Was de zoete aardappel. Niet schillen. Snij de aardappels in twee helften en kook gaar in 15 minuten. Prik met vork om te kijken of de aardappel gaar is. Laat afkoelen. Doe meel, kruiden, suiker en bakpoeder in kom en meng goed. Schraap zoete aardappel uit de schil en doe bij de kom. Voeg tevens olijfolie en twee eieren toe. Mix het geheel goed door. Vet ovenschaal in en smeer mengsel uit in ovenschaal. Baktijd ongeveer 60 minuten in oven.

Overige lunchsuggesties

- Varieer met broodsoorten: desemspelt, fijn volkoren, meergranen (voorkeur echte bakker)
- Boterham met gebakken ei
- Volkoren broodje met roomkaas en gerookte zalm (koelelement in tasje doen)
- Koude pannenkoek (gemaakt van ½ boekweitmeel, ¼ speltmeel, ¼ gewoon bloem) met klein beetje stroop of kaas
- Tortilla wrap
- Koude pastasalade: volkoren penne, tomaatjes, komkommer, feta en pesto
- Sushi

10 uur snackjes voor naar school

Probeer te variëren en elke dag iets anders mee te geven.

Drinken:

Voorkeur flesje water of thermosbeker thee. Denk ook eens aan kokoswater (eventueel met vruchtensap)

Toch vruchtensap? Leng dan aan met water. Of verdun diksap. Af en toe een (zelfgemaakte) smoothie kan ook.

Volkoren cracker met kaas, pindakaas of notenpasta

Mandarijn of druiven

*

Stuk komkommer en 4 kleine tomaatjes

Babybel (eventueel met volkoren soepstengel)

*

Banaan met volkoren biscuitje

*

Kiwi met handje gemengde ongezouten en ongebrande noten

(of geef alleen de noten mee die ze lekker vinden favoriet bij kinderen zijn vaak amandelen, walnoten of cashewnoten)

*

Snoeppaprika's met stukje kaas en handje nootjes

*

Ongeschilde appel in partjes met kaneel

*

Snoep paprika's met hard gekookt ei

*

Bakje Griekse yoghurt met verse aardbeien

*

Appelchips of ringen met banaan

*

Stukjes kokosnoot met stukjes meloen

Toetje voor een speciale gelegenheid

Chocolade mousse voor 8 kleine glaasjes

- 300 gram pure chocolade (70% minimaal)
- 6 medium eieren op kamertemperatuur
- Optioneel: frambozen, kokosrasp en slagroom

Breek de chocolade en smelt op lage temperatuur au bain-marie in een pannetje. Laat helemaal afkoelen. Splits de eieren en mix het eiwit met de gesmolten chocolade. Klop vervolgens het eiwit stijf. Zorg ervoor dat de kloper en de schaal helemaal vetvrij zijn anders wordt het eiwit niet stijf (dus goed afgewassen met sop en afgespoeld). Schep vervolgens lepel voor lepel het eiwit door het chocolademengsel. Verdeel het vervolgens in kleine borrelglaasjes en laat het een paar uur opstijgen in de ijskast. Serveer met een framboos en een beetje kokosrasp. Eventueel kan je ook de helft van het glaasje vullen met ongezoete zelf opgeklopte slagroom met geraspte pure chocolade.