

een pakje Capri-Sun bevat 6 suikerklontjes



water met muntblaadjes is heel lekker



## WATER IS LEKKER

Water is de beste dorstlesser. Geef het goede voorbeeld! Drink zelf water waar de kinderen bij zijn. Dagelijks zou iedereen 1,5 liter tot 2 liter vocht moeten drinken. Vooral bij warm weer op kamp, wanneer er veel gezweet wordt, is het belangrijk om de vocht-inname 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.

## WAT DOEN SUIKERS

Een mens heeft eigenlijk helemaal geen suiker nodig. Je lichaam maakt namelijk zelf suiker aan. 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, daarvoor 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. De vele extra suikers uit (ge)zoete etenswaren heb je helemaal niet nodig. Ongemerkt eten we dagelijks veel suiker omdat het in onze voeding zit.

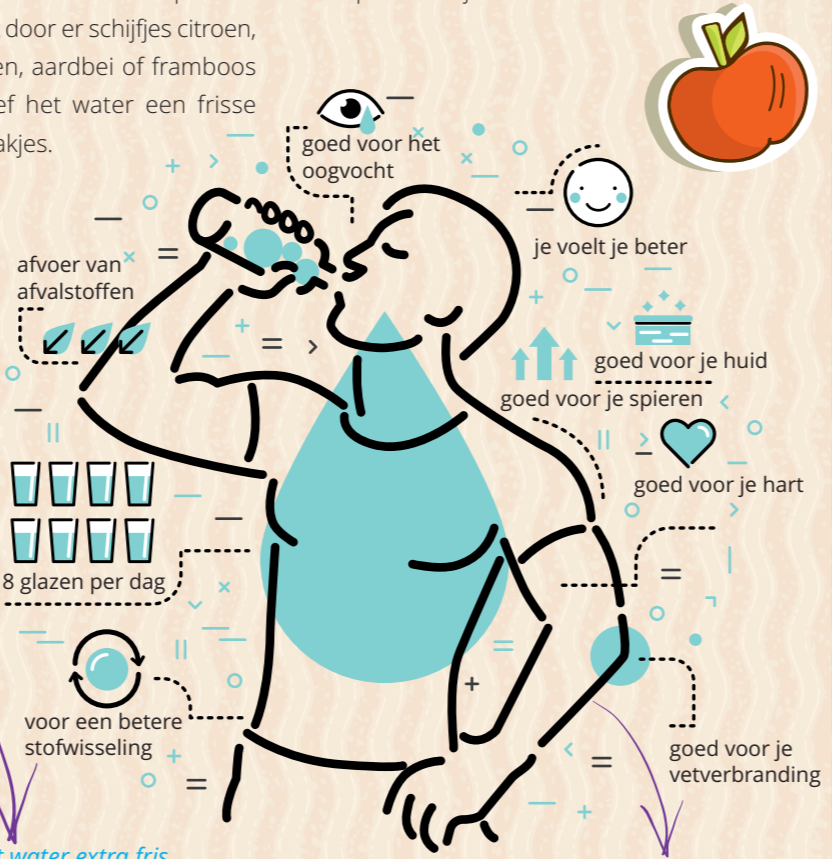
## MATIG SUIKER IN DRANK

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. Dat had je niet verwacht hè? Maak er geen gewoonte van om frisdrank, sappen of ranja te schenken: hou het speciaal: geef de kinderen één of hooguit twee keer per dag een zoete drank.

een glas cola bevat 6 suikerklontjes



maat water extra fris met een aardbei



bosje peterselie lekker in een sausje nog gezond ook



## TUSSENDOOR SNACKJES

Over het algemeen hebben kinderen zelf genoeg vette of zoete tussendoortjes bij zich op kamp. Geef daarom voor de variatie eens groenten 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 groenten als bloemkool, (lichtjes gekookte) broccoli, radijsjes of selderij, serveer het dan met een zelfgemaakt dipsausje.

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



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

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

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

Pittige mosterdsaus: meng 3 eetlepels halvanaise met 2 theelepels mosterd, een scheutje citroensap en verse peterselie

**Kerriesaus extra**  
Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt of kwark, versgemalen peper, flink wat kerriepoeder, beetje zout, klein scheutje citroensap.

**Griekse dip**  
Meng 4 eetlepels (magere) yoghurt, 2 teentjes knoflook, oregano, peper en zout, Griekse kruiden (verkrijgbaar bij speciaalzaken), eventueel geraspte komkommer erbij en je hebt een tzatziki variant.

**Sweet chili dip**  
Sweet chilisaus, tomatenpuree 1 op 1 deel mengen.

**Mosterd dip**  
Meng 4 eetlepels (magere), peper en zout, mosterd, scheutje citroensap.

Deze folder is een uitgave van JongNL Limburg in het kader van het project JongNL vitaal de toekomst in. [jongnl.nl](http://jongnl.nl)

# GEZOND ETEN OP KAMP

HOE KRIJG JE KINDEREN ZOVER DAT ZE GEZOND GAAN ETEN



## 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 kamphema, 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 kamphema altijd voor een gezonde hap te laten kiezen. Probeer het maar eens uit en laat ons weten of het werkelijk werkt.

JongNL gaat voor een gezonde levensstijl en veel bewegen

VOOR MIJ  
**JONGNL**



## 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 vaak 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

er voor 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. Verwen de kinderen op kamp met lekkere stukjes gesneden fruit. Andere manieren om kinderen aan het fruit te krijgen zijn: gezichtjes te tekenen op bijvoorbeeld bananen of mandarijnen. Jonge kinderen zijn verzamelaars plak daarom stickertjes op het fruit die ze kunnen verzamelen.



## 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 belewingswereld 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. Een uitdaging 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.



Een versierde appel doet eten

## GROENTENAMEN

Kinderen zijn doorgaans niet zo happig op groente terwijl ze dagelijks ongeveer 300 gram groenten zouden moeten eten. Het maakt niet uit of het verse, conserven of diepvriesgroenten 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. 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, PowerPuchBroccoli, X-ray Vision Carrots en zo meer. Verzin het maar en het wordt door kinderen gegeten. Het werkt echt! Een simpele naamsverandering kan kinderen aanzetten om meer groente te eten. Probeer je het uit tijdens je kamp? Laat ons weten of het werkt!



Een held eet broccoli

## 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 MOEILIK DOEN

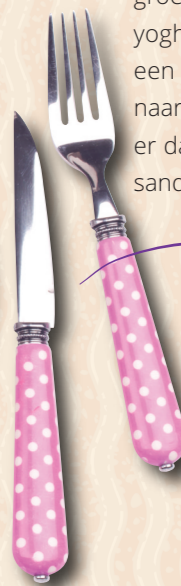
**Doe niet 'moeilijk' over gezond eten. Als je samen aan de maaltijd zit bespreek dan (af en toe) waarom gezond eten goed voor je is. Je kunt kinderen al heel jong op hun eigen niveau uitleggen wat het belang van gezond eten is. Als ze gezond eten binnen krijgen hoeft hun lichaam niet zo hard te werken om het voedsel te verwerken en worden ze niet dik. Maar als ze veel ongezonde dingen binnen krijgen moet hun lijf heel hard werken om de rommel op te ruimen, worden ze dik, zijn ze niet fit en worden snel moe. 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 groenten te wasen of te snijden. Maak er een gezellige activiteit van. Voor tips houden we ons aanbevolen.**

## AANTREKKELIJK

Maak de warme maaltijd aantrekkelijk(er) Maak iets leuks van de warme maaltijd: eet samen met de kinderen en zing voor de maaltijd het bekende Smakelijk Eten, Smakelijk eten, Hap Hap Hap. Dat Gaat Lekker Smaken....

Laat kinderen zelf opscheppen of geef kinderen porties die ze ook echt op kunnen: liever twee keer opscheppen dan weggooiën. Combineer smaken: serveer bijvoorbeeld een populair kaassausje over de bloemkool en, elders in deze folder, maak de borden kleurrijk en feestelijk op.

Beloon niet met een toetje, daarmee bevestig je dat het toetje lekkerder is dan de groenten. Geef liever een sociale beloning: bijvoorbeeld samen iets leuks gaan doen.



Een leuk versierd bord doet eten

Groenten eten kan de hele dag door: ook als ontbijt of lunch. Op de boterham bijvoorbeeld als sandwichspread met augurk of smeerkaas met komkommer of tomaat. Geef het goede voorbeeld: eet, samen met de kinderen, zelf groenten!

### Recept voor sandwichspread

#### Benodigheden

3 el Griekse yoghurt  
2 tl mayonaise  
2 augurken  
halve paprika  
1 lente ui  
tijm

#### Bereidingswijze

Snij een halve paprika, één lente-ui en twee augurken in hele kleine stukjes. Doe de groenten in een zeef en druk het goed aan (met een lepel). Op deze manier krijg je zo min mogelijk vocht in je 'spread'. Mix het groentemengsel met 3 eetlepels Griekse yoghurt, twee theelepels mayonaise en een beetje tijm. Voeg peper en zout toe naar smaak. Lekker op de boterham en leg er dan nog extra schijfjes augurken op de sandwichspread.

provincie limburg  
mede gesubsidieerd door de provincie limburg

VOOR MIJ  
**JONGNL**