

KOKEN MET JONGEREN EEN PRAKTISCHE LEIDRAAD

CULINAIRE EDUCATIE VAN JONGEREN

- ✓ Laat ze helpen in de keuken, praat met hen over eten en koken, laat ze proeven, ontdekken en experimenteren.
- ✓ Neem ze mee op restaurant, bezoek de lokale (bio)markt, boek eens een culinair festival of stuur ze op kookkamp.
- ✓ Vergeet er vooral ook niet samen van te genieten!

GOED OM TE WETEN

- Hou rekening met de ontwikkelingsfase en de leefwereld van jongeren tussen 12 en 18 jaar (meer lezen: [Groeiwijzer: smaakontwikkeling en eetgedrag - Eetexpert](#)).
- De wereld van jongeren wordt groter en het contact met leeftijdsgenoten neemt toe. De voedingskeuze wordt mee bepaald door de vriendengroep. Dat betekent niet dat ouders, broers en zussen niet meer belangrijk zijn. Het merendeel van de maaltijden wordt nog altijd thuis genomen. Ouders hebben dus nog steeds een belangrijke voorbeeldfunctie, ook in de keuken.
- Jongeren ontwikkelen hun eigen identiteit, waarden en normen en willen meer zelf beslissen. Hou hiermee rekening maar blijf ook de nodige ondersteuning bieden. Maak samen goede afspraken en regels. Hou je als ouder of opvoeder zelf ook aan de afspraken.

TIPS & TRICKS OM JONGEREN OP MAAT TE BETREKKEN EN TE BEGELEIDEN IN DE KEUKEN

JONGEREN STREVEN NAAR MEER AUTONOMIE

- Geef jongeren inspraak bij de voorbereiding van het menu en tijdens het koken.
- Geef hen ook ruimte om te experimenteren en het eens op hun manier aan te pakken. Geef ze bijvoorbeeld een dag per week een vaste avond waarop zij voor het avondeten zorgen.

Verdeel de rollen eens anders: de jongere is de chef-kok en geeft instructies, de ouders zijn hulpkok.

- Jongeren blijven wel ondersteuning nodig hebben. Leer hen bijvoorbeeld eenvoudige basisbereidingstechnieken aan (bv. aardappelen schillen, een prei snijden), hoe ze keukenmateriaal en -apparatuur veilig en correct moeten gebruiken en welke hygiëneregels ze moeten toepassen. Blijf in de buurt, zeker wanneer er warm wordt gekookt en er elektrische apparaten aan te pas komen.
- Laat ze eens berekenen hoeveel geld ze nodig hebben voor hun boodschappenlijst of laat ze eens budgetvriendelijk winkelen.

- Betrek niet alleen de meisjes in de keuken, maar ook jongens.

JONGEREN HEBBEN VAKER 'HONGERKES' EN 'GOESTINGSKES' DOOR DE GROEISPURT DIE ZE DOORMAKEN EN KIEZEN VAAK GEWOON WAT VOORHANDEN IS


- Leer hen gezonde snacks klaar te maken, bv. zelfgemaakte [groentechips](#), een havermoutmuffin, crackers met groente- of hummusdip.
- Daag ze uit om hun favoriete 'comfort food' op een gezonde manier klaar te maken, bv. frozen yoghurt in plaats van roomijs, een [homemade volkoren 'smoske'](#) in plaats van een klassiek 'smoske' en een [gezonde fishburger](#) in plaats van een klassieke 'fastfood burger'.
- Leer hen wat 'juiste' porties zijn (niet te groot of te klein) voor verschillende voedingsmiddelen (bv. groenten, fruit, vlees, noten, melk, dranken) en maak hen vertrouwd met een gezonde bordverdeling (½ groenten, ¼ aardappelen en ¼ vlees, vis, ei of geschikt plantaardig vervangproduct)

 [Check onze portiewijzer](#)

JONGEREN GAAN AVONTUURLIJK OM MET VOEDSEL


- Jongeren zijn gericht op variatie. Laat ze naar hartenlust kennismaken en experimenteren met nieuwe producten, gekke of exotische smaken en kooktechnieken bv. aubergines uit de broodrooster, wraps van aardappelen, rodebietijsjes, pizzawafels, bloemkoolsteaks, mac and cheese met groenten, gasapte wortel in havermout, huisgemaakte poke bowl, currywok.

- Jongeren experimenteren ook graag met voedings-trends (bv. vegetarisme). Blijf wel in het oog houden dat hun voeding evenwichtig blijft en dat ze geen voedingstekorten riskeren. Probeer als ouder voedingsexperimenten van jouw kind zo goed mogelijk te begeleiden (bv. samen eens een volwaardige maaltijd zonder vlees samenstellen en bereiden).
- Laat jongeren proeven van diverse wereldgerechten maar laat ze ook de waarde van traditionele feest- en familierecepten van bij ons ontdekken.

 [Belgische klassiekers in een gezond jasje](#)

Laat jongeren hun eigen 'kookboek' maken. Ze kunnen recepten ook filmen en online delen.

- Jongeren hebben een voorkeur voor 'dynamic contrast'. Ze houden van verschillende texturen in de mond, bv. rauwe en gekookte groenten in een maaltijd, zelfgemaakte croutons in soep, crumble van noten op een portie vis.
- Een recept is een goede leidraad om een gerecht te bereiden maar het is oké om een recept ook eens niet tot op de letter te volgen (behalve bakrecepten waar tijd, temperatuur en hoeveelheden wel van belang zijn). Laat ze zelf experimenteren met hoeveelheden (bv. handjes, snuifjes) en ingrediënten (bv. andere kruiden en ingrediënten toevoegen of vervangen). Het kan tegenvallen maar ook meevallen. Laat ze zelf uitzoeken en ondervinden wat ze geslaagd en lekker vinden. Er zijn weinig regels behalve deze: geef zoveel mogelijk de voorkeur aan verse of weinig bewerkte ingrediënten.

 [Check onze recepten voor jongeren](#)


Daag ze uit met een 'verrassings-pakket': ouders of opvoeders bepalen de ingrediënten, jongeren maken het gerecht.

JONGEREN ZIJN MEER BEKOMMERD EN KRITISCH OVER HEERSENDE NORMEN EN ETHISCHE PRINCIPES

- Leer en daag jongeren uit om zoveel mogelijk te koken met lokale producten. Breng jongeren terug in contact met de boer zodat ze weten waar hun voedsel vandaan komt. Bezoek lokale markten en verkooppunten.

- Leer en daag jongeren uit om zoveel mogelijk te koken met seizoensgebonden groenten, fruit en vis. Leer hen een seizoenskalender te gebruiken zodat ze weten welke soorten groenten en fruit in welk seizoen gegeten worden. Idem voor vis.

- Sensibiliseer ze om voedselverspilling te beperken, bijvoorbeeld door de juiste porties te koken en de houdbaarheidsdatum correct te interpreteren. Stimuleer hun creativiteit om te koken met restjes. Laat ze ingrediënten of bijgerechten bedenken die de restjes goed aanvullen.

 [Tips over wat je allemaal kan doen met restjes](#)

JONGEREN ZIJN GRAAG SOCIAAL (EN) ONLINE


- Koken met jongeren is een belangrijk moment van sociale verbinding. Het is een geweldige manier om de band te versterken en plezier te hebben.
- Laat broers en zussen eens samen koken voor het hele gezin. Dat bevordert tegelijkertijd hun sociale vaardigheden en teamwork.


Daag jongeren eens uit om een bestaand recept aan te passen aan het seizoen en het te bereiden met zoveel mogelijk seizoensgebonden en lokale producten.

- Laat jongeren voor elkaar koken en laat ze elkaar uitdagen, bv. 'komen eten' of '(gezonde) snackmaster'. Ze kunnen filmpjes opnemen tijdens het koken en die op sociale media delen.
- Jongeren kunnen hun kookkennis en -vaardigheden verder aanscherpen dankzij onder meer Youtube en Tiktok en allerlei

food hacks (simpele trucjes waarmee je de smaak, textuur, kleur en uitzicht van gerechten kan optimaliseren of waarmee je het werk in de keuken kan vergemakkelijken). Zo kunnen ouders misschien ook nog iets leren van hun jongeren.

Ga op zoek naar en ontdek originele en leuke *food hacks* online, bv. trucjes om makkelijk tomaten te pellen, aardappelen in een paar minuten te garen en in 1-2-3 een groentelasagne in elkaar te steken.

 [Kookvaardigheden bij kinderen en jongeren versterken. Nutrinews 2021 nr. 4](#)

 [Toolbox - Gezond gebeten voor jongeren](#)