

Zo eten je kids wél groenten

Groentjes voor je spruit

Zijn jouw kids al échte groentevrienden? Of eten ze ervan met héél lange tanden? Feit is: van nature hebben we liever zoete smaken dan bittere. Daarbij komt dat jonge kinderen meer smaakpapillen hebben dan volwassenen: daardoor proeven ze smaken een stuk intenser. Logisch dus dat heel wat kleine deugnieten niet meteen wild enthousiast worden van een bord spinazie. Laat staan van een berg witloof. Het kan zelfs een hele uitdaging zijn om je spruitjes aan de groenten te krijgen. Máár: de aanhouder wint. Met wat creativiteit, een paar slimme hacks en een positieve instelling geraak je soms verbazend ver. Benieuwd? Check alvast deze tips voor dwarse etertjes.

Groententips voor kleine dwarsliggers:

Jong geleerd...

Leer je baby zo vroeg mogelijk wennen aan de smaak van groenten. Begin met groentepapjes voordat je fruitpap introduceert.

Makkelijk verteerbare eerste groentjes zijn gekookte worteltjes, pompoen of bloemkool.



Snacks

Eet niet alleen 's avonds groenten. Geef je kids rauwe groentjes als vieruurtje of als tv-snack! Worteltjes, komkommer, stukjes paprika en kerstomaatjes zijn lekker crunchy.

Bitter? Doe er wat boter op

Er is een reden waarom kids niet zot zijn van boerenkool of broccoli: ze maken bitter. Mix deze groenten dus gerust met een klontje boter!

Maak er geen strijd van

Een kind moet een nieuwe smaak gemiddeld 10-15 keer proeven. Bewezen: herhaling is dé manier om jonge kids nieuwe smaken te leren kennen.



Varieer!

Niet enkel met verschillende soorten groenten, maar ook met de bereidingswijze. Lusten ze de groente niet gekookt? Probeer het volgende keer in de (wok)pan of als [pizzatopping](#).

Gezond? Bah!

'Het is gezond' is helaas geen doorslaggevend argument voor je kind. Uit onderzoek blijkt dat (oudere) kids dan net hun groenten sneller laten staan. Benadruk dus liever hoe *lekker* deze groente is.

Verstop de groentjes

Mix ze in [pastasaus](#) (worteltjes, champignons, courgette, tomaten ...), meng ze door [smoothies](#) (avocado!), verwerk ze in [puree](#) (spinazie, broccoli, erwttjes, bloemkool, ...) en zelfs in chocolademousse (avocado). De mogelijkheden zijn eindeloos.

Speel gerust met eten!

Saaie bloemkool of koude erwttjes? Logisch dat je kleintje niet meteen begint te watertanden. Maar: wat als je er een leuk bordje van maakt met grappige figuurtjes? Inspiratie vind je bijvoorbeeld op [Pinterest](#). Wedden dat die groentjes er nu wel ingaan?



Maak ovenfrietjes van wortel, pastinaak en zoete aardappel

Snij de groenten als frietjes. Leg ze op een vel bakpapier in een ovenschotel of op een bakplaat. Besprenkel de groentjes met wat olijfolie, grof zeezout, vers gemalen peper en eventueel wat rozemarijn. Bak ze 20 à 30 minuten op 180°C. Serveer in een frietzakje met wat mayonaise of ketchup. [Kan je al een stapje verder gaan? Probeer dan eens met bloemkoolrijst.](#)

Ijslolly's met groenten- en fruitsap

Koop de sappen vers of pers ze zelf. Doe ze in de blender. Eventueel met wat ahornsiroop of vloeibare honing voor een zoetere smaak. Mixen, in ijslollyhoudertjes gieten en een paar uur in de diepvriezer leggen. Lekkere combinaties:

- rode bietensap en verse bessen
- sinaasappelsap, ananassap en spinazie
- wortel- en ananassap

Een eigen moestuintje

Laat je deugniet zelf makkelijke groenten zaaien én oogsten in een (vensterbank)moestuintje. Suikererwten, snackkomkommers, kerstomaatjes, worteltjes en radijsjes zijn ideaal! Wedden dat je kleintje ze met smaak opeet?

