



**GROEIEN NAAR  
ZELF KOKEN**

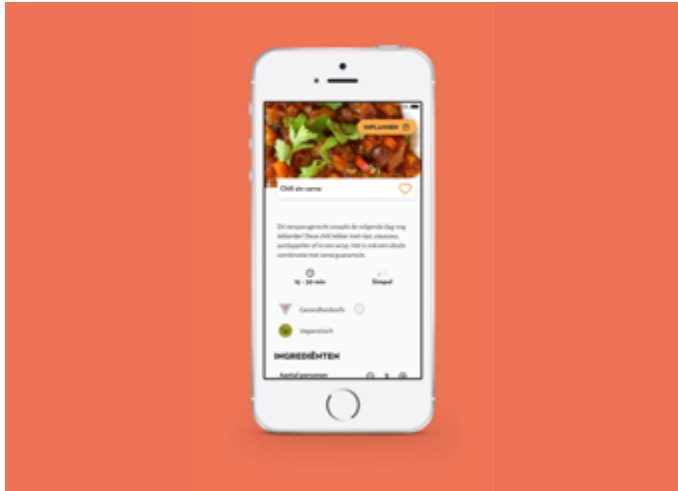
Vroeg begonnen is half gewonnen, dus nodig een kleuter uit in de keuken, doe een kookworkshop met kinderen, ga samen inkopen doen met de 'twee is nee'-peuter. Ook baby's proeven graag tijdens het koken. Ondersteuning van jongs af geeft jongvolwassenen een goede basis waarop ze zelf kunnen bouwen. Toch focussen we in dit stuk op een specifieke groep: jongeren die binnenkort zonder begeleiding of verblijf in de jeugdhulp op eigen benen staan.

## **Ondersteuning gevraagd aan kassa 16+**

Om gezond te koken, moet je weten wat gezond koken is en hoe je dat doet. Maar ook verschillende vaardigheden zijn een must: van voedingsetiketten interpreteren over het kopen van budgetvriendelijke voeding tot het inplannen van gezonde eetmomenten.

Jongeren kunnen een steuntje in de rug gebruiken om gezond te koken. Ze worden dagelijks verleid door reclame, leeftijdsgenoten en het ogenschijnlijk gemak van ongezonde voeding. Daartegenover kan een sterke begeleidingsploeg staan die hen aanmoedigt om gezond te koken en die de keuze voor gezonde voeding makkelijk maakt.

Voor die jongeren en hun betrokken begeleiders hebben we verschillende ondersteuningsmiddelen. Materialen die kennis en vaardigheden versterken, maar die ook inzetten op drijfveren en het inrichten van een gezonde omgeving. Het is een combinatie van deze elementen die het eetgedrag bepaalt.

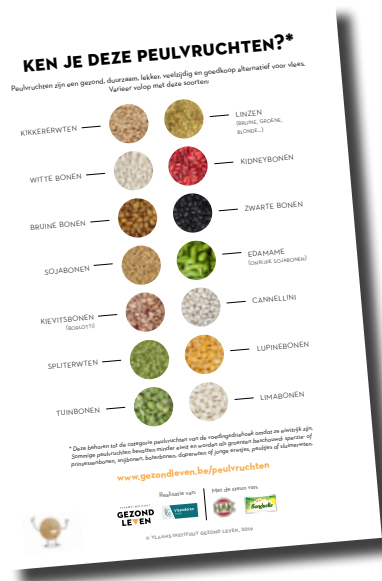


**Geef hun plan- en kookvaardigheden een boost door samen met hen door deze materialen te gaan en te kijken wat voor hen werkt:**

- Shoppen met een invulbaar **boodschappenlijstje** dat de focus legt op gezonde producten.
- Een invulbaar **gezond weekmenu met seizoenskalender** zodat je groenten en fruit gezond en milieuverantwoord zijn.
- Een **tussendoortjesplanner** om de wekelijkse snacks en tussendoortjes te plannen.
- Samen snuisteren door de **Zeker Gezond app en website** op zoek naar recepten die helemaal passen in hun kookpotten, pannen en buik!
- Maak samen gerechten op basis van de **visuele recepten groenten en peulvruchten (scheurblok)**.

## Vergroot de kennis van jongeren door volgende zaken met hen te delen:

- Hang de **Affiche suikerklontjes in tussendoortjes** uit in de snoepkast. Of nog beter: onderzoek samen jullie snacks en tussendoortjes en maak je eigen affiche. Hetzelfde voor de **affiche suikerklontjes in dranken**
- Waar wil de jongere nog aan werken? Doe samen een **test voor een Persoonlijk actieplan** en overloop even de
- Maak jullie eigen of gebruik onze voedings- en bewegingsdriehoek **placemat** kinderen
- Leer de voedingsdriehoek kennen met **actieve spelletjes voedingsdriehoek (handleiding en spelkaartjes)**
- Krijg zicht op de peulvruchten met de **peulvruchtenfiche**
- Leer winkelen met de **Nutri-Score** en leer **voedingsetiketten** lezen.





**Erg belangrijk bij gezond eetgedrag zijn de drijfveren. Wat motiveert hen en hoe kunnen ze die motivatie blijven zien en volhouden?**

- **Nudging** stimuleert jongeren ongemerkt. De gezonde keuze wordt eerder onbewust gemaakt.
- Ga voor alle bewuste motivatie naar het stuk hierna, 'Gezonde motivatie'. Je leert er hoe je hun autonomie kan versterken, hun gevoel van bekwaamheid kan vergroten en hun ervaren verbondenheid kan bestendigen.

**Een enorme bepalende kracht is de context waarin jongeren leven. Hoe betaalbaar gezonde voeding is, hoe betrokken hun sociale omgeving is, hoe hun keuken- en eetinfrastructuur eruit ziet, ...**

- Doorloop met hen deze tips voor **gezonde en betaalbare voeding** en pas deze toe als je samen gaat winkelen en koken.
- De sociale omgeving is sterk, onderneem daarom samen kookworkshops die gezond zijn. Doorloop bijvoorbeeld dit **draiboek kookworkshop gezonde lunch**.
- Pas deze **tips toe om hun fysieke omgeving zo in te richten dat ze zonder het te beseffen gezonder eten**.