



Koken met ouders

Gezondheidsthema

Voeding

Einddoelgroep

Ouders, kinderen en jongeren uit de jeugdhulp

Intermediaire doelgroep

(Context)begeleiders en diëtist

Strategie (gezondheidsmatrix)

Educatie

Omschrijving

Bij de ouders van de kinderen en jongeren wordt nagevraagd of ze geïnteresseerd zijn in een kookworkshop samen met de kinderen, andere ouders en begeleiders. Dit via de gebruikelijke kanalen van de voorziening (ouderparticipatieraad, als ouders hun kind komen afhalen, de individuele begeleider of contextbegeleider spreekt erover met hen,...). Indien er voldoende interesse is, kan je nog navragen welke verwachtingen ze hebben en daar nadien op inspelen.

Indien ouders akkoord gaan, wordt er samen met een diëtist een gezonde kookworkshop georganiseerd in de voorziening. Aan ouders wordt gevraagd of ze mee willen organiseren, mee willen voorbereiden, welke taken ze eventueel willen opnemen.

De dag zelf:

Om het ijs te breken, wordt eerst een bewegingstussendoortje gedaan: Begeleiders zetten muziek op en iedereen gaat in een cirkel staan. Er wordt een voorwerp doorgegeven. Als de muziek stopt, doet de persoon bij wie het voorwerp is, een beweging. De muziek start weer en iedereen doet de beweging na.

Nadien begint het echte kookgedeelte. Er wordt samen een goedkoop, gezond en snel te bereiden gerecht klaargemaakt. Ieder kiest een taak: groenten snijden, afwegen,...

Terwijl het eten op het vuur/in de oven staat, kan er een groepsgesprek plaatsvinden. Verschillende aspecten kunnen aan bod komen:

- Ouders vertellen over gerechten die ze vaak klaarmaken of die hun kinderen lekker vinden. Begeleiders en diëtist ondersteunen ouders op een laagdrempelige manier om hun favoriete gerecht gezonder te maken (bv. olijfolie gebruiken i.p.v. boter, light producten, hesp i.p.v. spek,...). De recepten worden ter plaatse uitgetypt en meegegeven met de ouders.
- Begeleiders en diëtist brengen via stellingen een gesprek op gang tussen de ouders rond voeding en opvoeding. Voorbeeldstellingen (indien de kinderen jonger dan 8 jaar

zijn en minstens in het weekend naar huis gaan als ze in een voorziening verblijven/ambulante begeleiding worden):

- Mijn kind ontbijt niet want het heeft 's ochtends geen honger.
- Ik kan mijn kind moeilijk aan tafel krijgen, hij eet terwijl hij speelt.
- Ik geef mijn kind maar 1 schep groenten op zijn bord.
- Ik verplicht mijn kind altijd om te proeven.
- Als mijn kind zijn groenten niet wil, forceer ik hem om zijn bord leeg te eten.
- Als men geen bonen lust, zal men dat nooit lusten.
- Als ik naar de winkel ga met mijn kind, laat ik hem helpen om de groenten te kiezen.
- Groenten die het kind heeft helpen bereiden, eet het vaak liever.
- Aan tafel probeer ik eerst mijn kind aan te sporen om te eten, ik eet wel achteraf.
- Ik meng de groenten onder de rest van het eten, zo eet mijn kind makkelijker groenten.
- Kinderen eten meer dan vroeger.
- Als mijn kleuter de maaltijd weigert, moet ik alles in het werk stellen om hem toch iets te laten eten.¹

Na het gesprek wordt de maaltijd opgediend en wordt samen gegeten.

Succesfactoren

- Ouders betrekken van bij het begin: aftoetsen wat ze zien zitten, of ze mee willen voorbereiden en organiseren.
- Samen eten en drinken verbindt mensen, motiveert ouders om te komen
- Er wordt uitgegaan van wat ouders al goed doen
- Er is wel een diëtiste aanwezig, maar het hoofddoel blijft dat ouders van elkaar leren.
- Ouders ontmoeten andere ouders, hebben een extra moment met hun kind en leren van elkaar bij
- Ouders en kinderen hebben meteen een warme maaltijd om die dag te eten
- Ouders krijgen concrete tips om gemakkelijk, goedkoop en budgetvriendelijk te koken
- Voor kinderen werkt het heel motiverend dat hun ouders erbij zijn
- Persoonlijke begeleider of individuele begeleider motiveert ouders om mee te doen
- Tegemoetkomen aan praktische drempels zoals vervoer, tijdstip,...
- Indien ouders nog andere kinderen hebben die niet geplaatst zijn of begeleid worden door je organisatie, laat die dan ook meekomen.
- ...

Mogelijke valkuilen

- Let erop dat de diëtist op een duidelijke manier uitleg geeft, aangepast aan de noden van de ouders en kinderen.
- Bereid de kookworkshop goed voor samen met de diëtist, zodat hij/zij zicht krijgt op de doelgroep en de inhoud daarop kan afstemmen.

¹ Uit: Arents, S., Provost, M.-L., Feyaerts, G. (2012) Draaiboek Ratatouille. Een vormingsreeks over (op)voeding.

- Samen met de kinderen koken kan druk worden. Er zijn best voldoende begeleiders aanwezig.
- ...

Kostprijs

- Diëtiste
- Boodschappen voor het gerecht dat samen wordt klaargemaakt

Praktische info

Dit idee werd door ouders van vzw Ouderparticipatie Jeugdhulp Vlaanderen, afdeling Limburg aangebracht. Toch raden we aan om dit idee eerst af te toetsen bij de eigen ouders.

Je kan een zelfstandige diëtiste hierbij betrekken of samenwerken met het wijkgezondheidscentrum in de buurt, waar ook vaak diëtisten of gezondheidspromotoren werken.