



Tips om gezond en gevarieerd vegetarisch te eten

ETEN&DRINKEN

Mijn kind wil vegetarisch eten maar wij eten vlees: hoe ga je daar als ouder mee om?

“Kinderen zijn doorgaans grote **dierenvrienden** en kiezen voor het vegetarisme omdat ze geen dieren willen opeten”, zegt Rolinde Demeyer, doctor in de toegepaste biologische wetenschappen en gespecialiseerd kinderdiëtiste. “Ze zien dieren als iets liefs en in hun hoofd is het tegenstrijdig om ze dan te moeten opeten.”

Ga, als ze oud genoeg zijn, een gesprek aan en leg uit wat het vegetarisme precies inhoudt. “Zodat ze beseffen dat ook populaire snacks, zoals een curryworst, vlees bevatten. Of dat ze niet per se moeten stoppen met het eten van vlees maar dat ze ook kunnen minderen: de flexitariër.”

En als ouder ga je er (even) in mee. “Het is sowieso goed om je kinderen te steunen in hun overtuiging”, zegt Silke Desaevers, diëtiste en auteur van *Vegan for kids*. “Het kan zijn dat het enkel een fase is en dat het na enkele weken opnieuw overwaait. Maar het vegetarisme van je kind dwingt je als ouder om eens **stil te staan bij je eigen eetpatroon**. Voor veel volwassenen is het eten van vlees een gewoonte geworden en kan een uitdaging zoals de Veggie Challenge of een wekelijkse vegetarische avond leiden tot nieuwe inzichten en gewoonten.”

Kan een kind zomaar stoppen met het eten van vlees?

“Zelfs een baby kan perfect gezond leven zonder vlees”, zegt Demeyer. “Het belangrijkste is dat kinderen nog steeds de **juiste voedingsstoffen** binnenkrijgen. Uit vlees halen ze **ijzer**, een mineraal dat belangrijk is voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Dat kan je ook in **groene bladgroenten** zoals spinazie en andijvie vinden en dus compenseren.”

Ook eiwitten spelen een belangrijke rol. “In vlees zitten dierlijke eiwitten, die aminozuren leveren en goed zijn voor onze lichaamscellen”, zegt Desaevers. “Maar die dierlijke eiwitten kan je vervangen door **plantaardige eiwitten**, te vinden in **peulvruchten** zoals kikkererwten en linzen, maar die hebben wel een aminozuur minder. Je zal er een grotere portie moeten van eten om hetzelfde volume aan eiwitten te bekomen.”

De Hoge Gezondheidsraad zegt dat de eiwitbehoefte van vegetariërs 1,2 keer hoger is dan die van mensen met een gemengde voeding.

Als kinderen geen ‘vleesje’ meer willen

Met wereldwijd zo’n 320.000 deelnemers is de Veggie Challenge – een maand lang geen vlees eten – bijzonder populair. Niet alleen volwassenen, maar ook heel wat (jonge) kinderen schuiven een maand lang hun hamburgers en biefstukken aan de kant, sommigen zelfs voorgoed. Maar hoe ga je daar als ouder mee om? En wat als mijn kinderen minder vlees willen eten?

LIEN LAMMENS



Hoe ziet een maaltijd van een jonge vegetariër eruit?

“Een vegetarische maaltijd is meer dan gewoon vlees en vis schrappen en wat meer aardappelen en groenten op scheppen”, zegt Desaevers. “Het draait allemaal om **balans** en om de juiste voedingsmiddelen binnenkrijgen. Je moet **vlees of vis wel degelijk vervangen**. Dat kan door te kiezen voor een vegetarische burger, balletjes, schnitzels, ... Het assortiment in de supermarkt is ondertussen breed genoeg om telkens verrassend uit de hoek te komen. Omdat veel kinderen vegetarisch eten uit respect voor de dieren maar het eigenlijk wel lusten, bootsen heel wat vleesvervangers de smaak en structuur van vlees na. Zo is het een kleinere stap richting een vegetarische maaltijd dan bijvoorbeeld seitan of tofu.”

Let op het **zout- en vetgehalte** in die vleesvervangers. “Als consument kan je op het etiket zien hoeveel vet, zout, eiwitten, calorieën, ... de vleesvervangers bevatten. Om je eiwitten op peil te houden kies je voor vleesvervangers met tien gram of meer eiwitten per honderd gram.” Voor de vetten is het net het omgekeerde: minder dan tien gram vetten per honderd gram. “Zout beperk je tot anderhalve gram per 100 gram, maar dit is niet in steen gebeteld: natuurlijk mag je ook hier eens zondigen.”

Mijn kind is zot op vlees. Hoe laat ik het minder vlees eten?

“Kinderen zijn vaak verzot op vlees, en dan vooral gehaktbereidingen, omdat het gemakkelijk kauwt”, zegt Demeyer. “Als je plots hun portie vlees beperkt, creëer je aan tafel een negatieve sfeer en gaan ze het alleen nog maar meer willen.” Bekijk het plaatje daarom op weekbasis. “Las één keer per week een vegetarische avond in waarbij er gewoon geen vlees is: je kan dan ook geen beperkingen opleggen.” Of kies voor een **stukje kip of biefstuk**, dat kauwt doorgaans wat moeilijker en is daarom minder populair bij jonge kinderen. “En als je vlees bereidt, zet dan de pan nooit op tafel. Het is moeilijk uit te leggen aan een kind waarom jij als ouder wel mag blijven opscheppen en zij niet. Haal de verleiding weg van voor hun neus.”

Let ook op hoe je de vegetarische maaltijd aan de man brengt. “Bij heel wat kinderen wekt het woord ‘vegetarisch’ al een soort van **weerstand** op”, zegt Desaevers. “Begin het avondmaal niet met: *We eten vanavond vegetarische spaghetti*, maar zeg gewoon: *We eten een lekkere spaghetti* zonder dat je hamert op het vegetarisme.” **Overtuig met de smaak**. “Bij de spaghetti vervang je het gehakt door een vleesvervanger of je maakt een saus met uitsluitend groenten. Werk met kruiden en zorg dat het gerecht voldoende smaak heeft zodat niemand het vlees zal missen.”



Drie weken lang elke dag een klusje voor een proper huis zonder grote kuis

De grote lenteschoonmaak hoeft geen saaie opdracht te zijn en al helemaal geen huizenhoge taak waar de moed je bij in de schoenen zakt. Onze huishoudexpert Zamarra Kok deelt de taken netjes op en leidt je met nuttige tips in drie weken naar een kraaknette woonst. **Vandaag in de app: geef je meubels een beautybehandeling.**

