

- [Homepage](#)
- [Nieuws](#)
- "Kinderen lusten groenten mits goede bereiding"

nieuws

"Kinderen lusten groenten mits goede bereiding"

nieuws

De berichten over de fysieke paraatheid van onze jeugd zijn alarmerend, maar volgens voedingsconsultant en voormalig topkok Frank Fol is er nog hoop. In De Standaard geeft hij er een aantal gratis tips voor de ouders en schooldirecties bovenop. Zo kan puree veel groenten bevatten. Geef dus zeker groentepurees, stampotten of aardappelpurees met groentestukjes. En vervang de grote pot mayonaise door een groentesaus, luidt het advies.

28 augustus 2006 – Laatst bijgewerkt om 4 april 2020 14:34

De berichten over de fysieke paraatheid van onze jeugd zijn alarmerend, maar volgens voedingsconsultant en voormalig topkok Frank Fol is er nog hoop. In De Standaard geeft hij er een aantal gratis tips voor de ouders en schooldirecties bovenop. Zo kan puree veel groenten bevatten. Geef dus zeker groentepurees, stampotten of aardappelpurees met groentestukjes, luidt het advies.

Een andere aanrader is verse soep: één en al smaak, vitamines, groenten en zoveel meer. En groentesalades zijn perfect, liefst met verse groenten, aldus de groentekok. Met fruit en groenten kun je extra smaakaccenten brengen in yoghurt, maar vermijd bewaarmiddelen en toegevoegde suikers. Hetzelfde geldt voor grote potten mayonaise (vet) en ketchup (suikers) op school, want op die manier worden van jongsaf slechte smaakgewoontes aangeleerd. Liever een lekkere en gezonde groentesaus, luidt het.

Eens per week een gefruite bereiding is een pluspunt, maar zeker niet elke dag een andere bereiding uit de frituur. In een goed ontvettend systeem voorzien is alvast positief. Het vetgehalte in gehakt kan enorm verschillen. De kwaliteitskeuze van vlees is volgens Fol dan ook zeer belangrijk. Werk ook met gevogeltegehakt, hier ligt het vetgehalte zeer laag. Positief is ook om weinig of geen vetstof te gebruiken bij het bakken van het vlees, dus zeker geen hamburgers in de frituur, klinkt het.

Fol is ervan overtuigd dat kinderen groenten lusten. Daarbij is de manier van bereiden wel cruciaal. Sowieso is het beter om naar meer groenten en minder vlees te streven. Een verhouding van twee derde groenten en een derde vlees is een goed evenwicht, zegt de groentekok. Deze trend moeten we zeker doortrekken in de maaltijden op school. Gebruik erwtjes ook in soep, gemengde salades en andere creatieve groentebereidingen. Probeer ook te werken met seizoensgroenten, en waarom ook niet eens biologisch geteelde groenten, besluit Fol.

Lees ook: [Opinie: Frank Fol: "Van onze groentesaus mogen kinderen hele pot opeten"](#)

Gerelateerde artikels



nieuws

[Landbouwers krijgen 500 euro extra voor opleidingen en bedrijfsadvies](#)

Vandaag



nieuws

[Vlaamse regering schroeft maatregelen op tegen de wasbeer](#)

Vandaag



nieuws

[Meer dan de helft van vrouwelijke landbouwers ervaart genderongelijkheid](#)

Vandaag



nieuws

[Vernieuwd EU-Mexico handelsakkoord vindt brede steun in Europees Parlement](#)

Vandaag



nieuws

[VLIF ondersteunt aanhoudende investeringsgolf in Vlaamse landbouw](#)

gisteren



nieuws

[Warmer strandwater lokt andere soorten naar onze Noordzee](#)

gisteren



nieuws

[Hogeschool Thomas More bouwt praktijkcentrum voor insectenkweek: "Nieuwe kansen voor landbouw"](#)

gisteren



nieuws

[Europees Parlement keurt tijdelijke steun voor hoge meststofprijzen goed](#)

gisteren



Factcheck

[Na heisa in de media: "Verboden pesticiden" op aardbeien wel degelijk legaal](#)

gisteren



nieuws

[Ondanks hagel en hittegolf mooie perenoogst verwacht](#)

gisteren



nieuws

[Belgische producenten van landbouwmachines zien markt afkoelen: "Dit is geen structurele crisis"](#)

gisteren



nieuws

[Nieuwe Europese Veehouderijstrategie moet sector tegen 2040 doen floreren](#)

7 juli 2026



nieuws

[Royal A-ware fuseert met Spaanse marktleider in kaas](#)

7 juli 2026

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles
[Contacteer ons](#)

Contact

- M • info@vilt.be

Menu

- [Steun ons](#)
- [Partners](#)
- [Opinie](#)
- [Wegwijs in de sector](#)

Volg ons op:

- [screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/](https://www.facebook.com/vilt.nieuws/)
- [screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/](https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/)
- [screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws](https://www.instagram.com/vilt.nieuws)
- [screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)
- [screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social](https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social)

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

- [Privacy policy](#)
- [Copyright](#)
- [Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#) [Webdesign by Who Owns The Zebra](#)