

"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 erwten 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"](#)

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <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](#)