

Basisgezondheidsvoorlichting aan vluchtelingen in azc's en nieuwkomers in de gemeente



voor professionals in de gezondheidszorg

Module 6 **Voeding**

Judith van der Ree
GGD & Pharos

Inhoudsopgave

6	Voeding	3
6.1	De theorie: de Schijf van Vijf	3
6.2	Voeding in de praktijk	10
6.3	Kennismaken met Nederlandse voeding	12

6 VOEDING

6.1 De theorie: de Schijf van Vijf

[Plak een poster van de 'Schijf van Vijf' op het bord. Die is in de webshop van het Voedingscentrum te bestellen voor € 3 per stuk. Gebruik liefst ook nog een oude poster waarop foto's van levensmiddelen staan!]

Eten doen we allemaal, maar wat is nou eigenlijk gezond?



Dit plaatje gebruiken we overal in Nederland om uit te leggen waar goede voeding uit moet bestaan. Zodat je lichaam in goede conditie blijft. En die stoffen zijn onderverdeeld in vijf groepen. Als je goed kijkt, zie je vijf verschillende vakjes. Daar ga ik iets over vertellen.

Ik begin met het grote groene vak.

Vitamines

Vitamines, die zitten vooral in groenten en fruit. Niet alles staat op de foto, dit zijn de groenten en het fruit die in Nederland veel worden gegeten. Vitamines zorgen ervoor dat je organen goed werken: je hart bijvoorbeeld, maar ook je huid. Je haar heeft ook bepaalde vitamines nodig. Soms

heb je bijvoorbeeld haaruitval omdat je te weinig vitamines binnenkrijgt. Vraag dan advies over welke dingen je vaker moet eten.

Er zijn heel veel soorten vitamines, en het lukt eigenlijk niet om elke dag van elke vitamine iets binnen te krijgen. Daarom zeggen we : wissel regelmatig af, eet niet de hele week alleen maar spinazie of appels. Als je afwisselt, dan krijg je elke week voldoende soorten vitamines binnen. Wist je dat vitamines vaak net onder de schil zitten van bijvoorbeeld een appel of aardappel? Dun schillen dus, of wassen en niet schillen! Per dag zou je twee flinke opscheplepels klaargemaakte groenten moeten eten [*laat opscheplepel zien*], en in ieder geval één portie fruit, dus bijvoorbeeld een appel of een banaan, of een schaalpje druiven. Iets meer mag ook, maar van fruit moet je niet al te veel nemen, want dan komt er naast de vitamines (die wel goed zijn) ook heel veel suiker in je lichaam. En dat is weer niet verstandig, daar vertel ik straks meer over.

Doen jullie dat?

CURSI: 'De ene keer eten we twaalf schepjes groenten en dan een hele tijd niks.'

Het is goed dat je zo veel groente eet. Maar het is verstandiger om het iets beter uit te smeren. Probeer ook om niet te veel te eten. Heel veel mensen die uit een ander land in Nederland komen wonen, worden binnen korte tijd te dik. Laat je kinderen lekker buiten spelen, veel bewegen.

Vitamine D

Buiten spelen is ook belangrijk omdat kinderen dan zonlicht krijgen. Waarom zeuren wij altijd dat jullie kinderen buiten in de zon moeten zijn, weten jullie dat?

CURSI: 'Voor de vitamine D. Voor je botten.'

Ja. Vitamine D is nodig om je botten te laten groeien en ze sterk te maken. Als je jong bent heb je het nodig voor de groei, en als je boven de 50 komt, als je hormonen gaan veranderen, dan heb je sneller kans dat je botten gaan breken, ze worden dan brozer. Dan heb je ook weer extra vitamine D nodig. Vitamine D zit niet zo heel veel in ons eten, maar ons lichaam kan zelf vitamine D aanmaken als er maar genoeg zon op ons velletje schijnt. Dat is in veel landen, ook waar jullie vandaan komen, geen probleem, maar hier in Nederland vaak wel, vooral in de wintermaanden: dan is het koud en regenachtig, dus we komen niet zo veel buiten. En als we buiten komen, bedekken we ons vel met kleren, sjaals en mutsen, dus dan kan alleen een klein stukje van ons gezicht de zon voelen. Dan hebben we na een poosje te weinig vitamine D.

Vooraf voor kinderen is dat niet goed: die botten moeten juist nog groeien en sterk worden! Maar ook voor volwassenen blijft vitamine D nodig om de botten sterk te houden, anders worden ze steeds zwakker en kunnen ze makkelijker breken. Daarom is het advies: geef kinderen tabletjes of druppeltjes met vitamine D, vooral in de winter. 's Zomers is dat niet nodig, als ze maar genoeg buiten spelen. En buiten spelen is gezond, niet alleen voor het zonlicht, maar ook voor de beweging! Maar in veel culturen bedekken ook volwassen vrouwen hun blote huid als ze naar buiten gaan. In Nederland krijgen die vrouwen dan na een poosje ook vitamine D-tekort. Dan moeten die vrouwen dus ook die tabletjes slikken.

Jullie kunnen zo lang je op een COA-locatie woont vitamine D voor je kinderen halen bij [*Zoek dit van tevoren even uit.*] Voor volwassenen wordt dit niet altijd gratis verstrekt, dan moet je het zelf kopen. Dat kan bij elke drogist of apotheek. Bij de drogist is het vaak iets goedkoper. [*Laat eventueel voorbeelden zien en geef een prijsindicatie.*]

CURSI: 'Bij de drogist vind je heel veel varianten van vitamine D met verschillende prijzen. Zit daar verschil in?'

De combinatie met andere vitamines maakt het vaak duurder. Als je die andere vitamines niet nodig hebt, dan koop je gewoon de goedkoopste versie met alleen vitamine D.

CURSIST: 'Op de buitenkant zie je vitamine D staan. Maar op de achterkant zie je dat er nog veel meer in zit, hoe zit dat dan?'

Om er een pilletje van te maken moet je nog allemaal stoffen eraan toevoegen. Anders wordt het poeder. En ze geven er ook vaak een smaakje aan, dan is het ook voor een kind makkelijker om in te nemen.

CURSIST: 'Wat is beter, een tablet of groenten?'

Vitamine D zit erg weinig in eten, dat is juist het probleem. Vitamine D zit in dierlijke producten, zoals melk, vlees en boter. Maar niet iedereen eet dat elke dag, of niet genoeg. Vitamine D is een probleem voor iedereen in Nederland, want we leven hier veel binnen. Daarom heeft de overheid ook vitamine D toegevoegd aan halvarine en margarine, dan krijgen we het meer binnen. *[Laat verpakkingen van smeerbare halvarine en margarine zien.]*

Gebruiken jullie dit?

CURSIST: 'Nee, wat is dat?'

Dat is een soort boter, maar dan niet van melk gemaakt maar uit planten, waardoor het minder ongezond vet bevat. Margarine wordt door veel Nederlanders gebruikt om op het brood te smeren, of om mee te bakken. Weten jullie dat bijna alle Nederlanders twee broodmaaltijden per dag eten? En één warme maaltijd? En omdat we zo vaak brood eten, is het een goede oplossing dat er aan de margarine vitamine D is toegevoegd: op die manier krijgt iedereen toch wat extra binnen! Omdat veel mensen niet zo veel vet willen gebruiken, maar wel iets op hun brood willen smeren, is er ook halvarine bedacht: dat is margarine waarin de helft van het vet vervangen is door water. Dat betekent dat je er niet mee kunt bakken. Later in de les zal ik de vetten bespreken waarin je kunt bakken.

Vezels

In alle groenten en fruit zitten vezels. Dat zijn hele kleine velletjes die zorgen dat je darmen harder gaan werken, waardoor je ontlasting makkelijker naar buiten komt. Vaak eten mensen te weinig voedsel met vezels. Dan wordt de ontlasting in je darmen heel hard, waardoor je op de wc hard moet persen, wat heel vervelend is en waardoor je weer andere gezondheidsproblemen kunt krijgen. Vooral rauwe groenten helpen dan en ook fruit. Bijvoorbeeld kiwi's, die bevatten veel vezels! Pas wel op met bananen: die verstoppen je darmen juist vaak! Zien jullie in de winkels groenten en fruit die je niet kent? Kijk ook even in dit boek, misschien zie je daar de groenten waar je iets over wilt weten. *[Laat een plaatjesboek rondgaan met afbeeldingen van allerlei levensmiddelen, in rubrieken gegroepeerd.]*

Koolhydraten

Het volgende vak gaat over koolhydraten. Die geven energie, ze zijn eigenlijk wat benzine is voor een auto. Zonder benzine kan een auto niet rijden. Zonder koolhydraten kan de mens niet werken/bewegen/leren. Daarom moet je ook ontbijten voordat je naar je werk of school gaat, anders ben je na een paar uur suf, en lukt het niet meer om goed op te letten. Hoe meer je met je auto rijdt, hoe meer benzine je nodig hebt. Dat geldt ook voor je lichaam: hoe meer je beweegt, hoe meer brandstof je nodig hebt. Ook sporters hebben veel voedsel uit deze

groep nodig. Het gaat om alle broodsoorten, maar ook bonen en peulvruchten, aardappelen, en verder alles wat je van meel maakt, dus ook indjerra en spaghetti. Ook rijst valt onder deze groep. Als je minder gaat bewegen en je blijft wel hetzelfde eten, dan krijg je dus te veel brandstof in je lijf en word je te dik, dan krijg je overal vetkussentjes. Dus als je merkt dat je dik wordt, dan betekent dit dat je te veel eet en te weinig beweegt, dus dat moet je omdraaien.

En als je deze producten eet [*wijs naar het vakje over koolhydraten op de Schijf van Vijf*], kies dan de donker gekleurde varianten, dus bruinbrood in plaats van wit, om vezels binnen te krijgen. In die vezels zitten ook vitamines.

CURSI: 'Wij eten dat vaak dubbel, bijvoorbeeld aardappelen en rijst. Allemaal koolhydraten.'

In veel culturen is het normaal om soms wel drie soorten koolhydraten in een maaltijd te eten en maar een klein beetje uit de groep van de vitamines. Dat zou je dan moeten veranderen. Kies dan in ieder geval de dingen uit deze groep van koolhydraten waar ook nog veel vitamines in zitten: peulvruchten (linzen enz.), maar ook bruinbrood, waar de velletjes van de graankorrel in zijn verwerkt. In die velletjes zitten vitamines. Bruinbrood smaakt anders dan wit brood, dus daar moet je misschien aan wennen. Maar het is veel gezonder. Ook omdat er in bruinbrood vezels zitten, dus dat is ook weer goed voor je darmen! Bij haaruitval kan het helpen om meer bruinbrood te eten, of bonen en linzen.

→ **Zijpaadje Allerlei soorten bruinbrood**

Zijpaadje:

Allerlei soorten bruinbrood

Misschien hebben jullie in winkels al gezien dat er in Nederland heel veel soorten bruinbrood verkrijgbaar zijn, van heel lichtbruin tot bijna zwart. En dan gaat het niet alleen om de korst, maar ook om de binnenkant. In principe wordt brood aan de binnenkant bruin als je behalve meel ook de fijn gemalen velletjes van de graankorrels erin verwerkt. Ik vertelde al dat het brood daardoor gezonder wordt: die velletjes bevatten vitamines en vezels. Nog gezonder is *volkorenbrood*: dat betekent dat de graankorrels met velletjes en al alleen een beetje geplet en gebroken worden, maar in het brood zie je duidelijk hele en halve graankorrels zitten. Dat is nog beter voor je darmen. Volkorenbrood is wat moeilijker te verteren, en je honger is sneller weg en blijft langer weg dan als je witbrood eet: je lichaam heeft meer tijd nodig om volkorenbrood te verwerken. Dat betekent dat je dus minder gaat eten, wat soms heel verstandig is! Behalve graankorrels worden er door bakkers ook vaak allerlei zaden en pitten in het brood verwerkt, waardoor het brood voedzamer wordt en een andere smaak krijgt. En die smaak wordt door veel mensen gewaardeerd, maar ik denk wel dat je eraan moet wennen als je het nooit eerder gegeten hebt.

Roggebrood is brood van een speciale graansoort, waarin ook de hele korrels verwerkt worden. Het is een beetje plakkerig: niet luchtig, en je zit al snel vol. Echt stevige kost! Veel mensen vinden wat luchtiger brood lekkerder, dan kun je ook allerlei soorten *crackers* eten, als je eens wat anders wilt eten dan brood. Ook die zijn gemaakt van of alleen maar wit meel, of van meel met de velletjes of hele graankorrels erin, of met allerlei zaden erop. Kijk maar eens in de supermarkt.

Rijstwafels zijn koeken gemaakt van gepofte rijst: heel luchtig en een goed tussendoortje, ook voor kinderen, in plaats van een snoepje of zoet koekje. Die rijstwafels kun je in de supermarkt kopen. Let wel op wat je koopt: er zijn ook rijstwafels met chocolade, kaaspoeder of extra zout erop, dan zijn ze alweer veel minder luchtig en veel minder gezond!

[Optioneel: Organiseer een proeverij van diverse producten, met uitleg over een Nederlands standaardontbijt, eventueel ook met muesli of cornflakes.

Suiker is ook een koolhydraat, maar die hebben we eigenlijk niet nodig omdat we met gewoon eten al heel veel koolhydraten binnenkrijgen. Als je gewend bent suiker in je thee of koffie te doen, is het lastig om daarmee te stoppen. Soms helpt het als je elke week met jezelf afspreekt om een beetje minder suiker in je koffiemok te doen: nu bijvoorbeeld drie zakjes, maar vanaf vandaag de hele week 2,5 zakjes, en als je daaraan gewend bent kun je nog wat minder suiker nemen. Zo kun je langzaam minderen. Je kunt er aan wennen hoor!

CURSI: 'Iedereen in Nederland drinkt thee en koffie zonder suiker.'

Nou, niet iedereen, maar veel mensen hebben geleerd dat het beter is om zo min mogelijk suiker te gebruiken. Als je veel suiker eet, krijg je meer kans op gezondheidsproblemen, weten jullie welke?

CURSI: 'Suikerziekte, hartproblemen.'

Ja, suikerziekte komt veel voor. We noemen het een welvaartsziekte, omdat het vaker voorkomt als het economisch beter gaat: als de mensen meer geld hebben. Dan gaan ze vaak meer eten, vooral meer snoepen, en minder bewegen. Er zijn twee soorten suikerziekte. De eerste vorm is erfelijk: daar kun je niet veel tegen doen. De tweede vorm is niet erfelijk, maar heeft te maken met hoeveel koolhydraten je lichaam kan verwerken. Als je lange tijd veel koolhydraten eet, meer dan je lichaam kan verwerken, kun je suikerziekte krijgen. Dan heb je de rest van je leven medicijnen nodig om de koolhydraten goed te verwerken. En dat betekent ook regelmatig controles, want als de balans tussen je eten en de medicatie niet goed is, kun je toch veel gezondheidsproblemen krijgen. Door al jong te letten op niet te veel koolhydraten (dus: niet te veel suiker, koekjes, snoep, witbrood, rijst en pasta) help je jezelf om suikerziekte te voorkomen!

Er werden ook hartproblemen genoemd, maar die ontstaan sneller door andere ongezonde gewoontes, daar kom ik later op terug.

Suiker is ook heel slecht voor je tanden, en het maakt snel dik. Helaas wennen we er snel aan, en willen we graag dat alles zoet smaakt. Ook kinderen willen dat, als hun ouders ze laten wennen aan zoetheid. Dan is het best lastig om ze minder zoetheid te geven!

Wat zou gezonder zijn: een sinaasappel pellen en eten, of een sinaasappel uitpersen en het sap opdrinken? Als je een sinaasappel eet, krijg je ook de gezonde velletjes om de sapdruppeltjes binnen. Als je een sinaasappel uitperst, drink je de meeste velletjes niet op. Bovendien zul je dan vaak wel twee sinaasappels uitpersen om het glas vol te krijgen. Dat is dan twee keer zo veel sap, twee keer zo veel vitamine, maar ook twee keer zo veel suiker.

CURSI: 'Maar dat is fruitsuiker, uit de natuur, dus gezond.'

Ook fruitsuiker is suiker, en te veel is net zo slecht als te veel rietsuiker, bietsuiker of honing. Eigenlijk heeft gezond of niet-gezond eten vooral te maken met de hoeveelheid: je kunt misschien denken dat spinazie gezond is bijvoorbeeld, maar elke dag een kilo spinazie eten is toch echt ongezond! Daar gaat het om: meer letten op de hoeveelheid van alles. En als je van het ene iets meer wilt eten, moet je van het andere iets minder eten om de zaak in balans te houden.

Proteïnen en mineralen

Proteïnen en mineralen zijn stofjes die we nodig hebben voor de aanmaak van onze botten en spieren. Proteïnen zitten in alle onderdelen van dieren, en in producten van dieren, zoals melk, eieren, kaas en boter. Als je geen dieren wilt eten, dan kun je meer bonen en peulvruchten eten. Die bevatten ook proteïnen. Je hoort het al: bonen en peulvruchten zijn heel goede voedingsmiddelen: ze bevatten vitamines, vezels, koolhydraten, mineralen en proteïnes, alles tegelijk! Allerlei soorten noten bevatten ook proteïnes.

Nieuw voor jullie misschien zijn tofoe en tempé: deze voedingsmiddelen zijn gemaakt van sojabonen. Tofoe lijkt op verse kaas, maar er komt geen dier aan te pas.

Vetten

We hebben per dag een klein beetje vet nodig. Dat zit vaak al verstopt in allerlei dingen, dus je hoeft echt niet elke dag een bekertje olie te drinken! Te veel vet betekent namelijk dat je ook vet op je lichaam erbij krijgt: je wordt dik! Als je vet kiest, kies dan vet uit planten en niet uit dieren, behalve vissen. Olijfolie, maisolie en zonnebloemolie zijn allemaal prima producten. Beter dan boter, want dat wordt van melk gemaakt, en dus van dieren! In Nederland wordt veel gebakken in margarine uit een kuipje of papieren verpakking. Je kunt niet bakken in halvarine: daar zit water in, waardoor het gaat spetteren. Er bestaat ook vloeibare margarine in flesjes, te krijgen in elke supermarkt. Dat is vaak wel duurder dan margarine in een pakje.

Cholesterol

Waar je op moet letten is dat in alle dierlijke proteïneproducten ook vet zit. Soms zie je het zitten: de witte en gele randen aan vlees bijvoorbeeld, of het laagje room op de melk. Soms zie je er niets van maar zit het er wel in. Roomboter is daar een voorbeeld van. Roomboter is gemaakt van de room van de melk. Andere voorbeelden zijn de spekrandjes van vlees (de vetrandjes) en kippenhuid. Het velletje van de kip is erg lekker als je het krokant bakt, maar het bevat veel vet. Of denk aan koekjes die gebakken zijn met boter.

Het vet dat van dieren afkomt bevat een stofje dat we voor het gemak even slecht cholesterol noemen. Slecht, omdat het problemen kan veroorzaken als er te veel cholesterol in je lichaam komt.

Wie weet waarom cholesterol een probleem is?

CURSIST: 'Omdat de aderen kunnen dichtslibben.'

Ja. Dat gebeurt niet na het eten van één vette kip, maar vaak pas na jaren van veel dierlijke vetten eten. Simpel gezegd (het is wat ingewikkelder eigenlijk, maar ik hoef geen dokters van jullie te maken in deze les!) komt het erop neer dat vet uit dieren kleine bolletjes cholesterol in je bloed vormt. Die drijven mee met je bloed en die worden ook weer afgebroken en uit je lichaam weggespoeld als je genoeg beweegt. Dus als je graag toch elke dag twee eieren wilt eten, moet je genoeg bewegen, bijvoorbeeld elke dag drie rondjes om het azc lopen en de trappen oprennen. Zo kun je het een beetje in evenwicht houden. Of je moet minderen met producten die veel van dat vet bevatten, bijvoorbeeld kaas. Want in kaas zit ook veel vet, dus veel cholesterol.

Wat ook goed helpt tegen te veel cholesterol in je bloed is: ander vet, dus plantaardig vet, eten. Zoals olijfolie en zonnebloemolie. Plantaardige olie breekt ook die cholesterol af.

CURSIST: 'Olijfolie is wel duur.'

Ja, maar je kunt ook goedkope zonnebloemolie kopen. Ten slotte is het ook goed om af en toe vis te eten, vooral vette vis: vis die glanst, zoals zalm, haring of makreel. In het vet van vissen zit namelijk een stofje dat het slechte cholesterol in je bloed een beetje kan afbreken: Omega-3.

Als je toch te veel van dat slechte cholesterol in je bloedvaten krijgt, door te veel dierlijk vet en te weinig bewegen, dan kunnen die bolletjes gaan klonteren en een bloedvat verstoppen.

Dat gebeurt in de heel kleine bloedvaatjes. Als dat in je hart of in je hersenen gebeurt, heb je meteen een heel groot probleem: dan werken je hart of hersenen niet goed meer, en dat noemen we een herseninfarct of een hartinfarct. Dat is een ernstig probleem, dat moeten we natuurlijk proberen te voorkomen, en daar kun je nu al mee beginnen.

We gaan door met de schijf van vijf. *[Wijs het vakje over dranken aan op de Schijf van Vijf.]*

Vocht

Ons lichaam moet goed doorgespoeld worden, zodat de afvalstoffen met onze urine mee naar buiten kunnen stromen. Denk maar aan het wassen van een hele vieze broek: dat lukt niet in een klein laagje water. Daar moet je veel water voor nemen, pas dan kun je het vuil en de zeepsop eruit spoelen. Omdat het hier vaak minder warm is dan jullie gewend waren, heb je vaak geen dorstgevoel. Toch hebben we ook in dit klimaat veel vocht nodig, anders blijven afvalstoffen in je bloed zitten en krijg je hoofdpijn. Maar ook wordt de ontlasting in je darmen snel hard en die kun je er dan haast niet uitpoepen.

Vocht is alles wat je kunt drinken of lepelen, dus bijvoorbeeld water, thee, koffie, melk, soep, sap en limonade. Een aantal van jullie weten vast nog wel uit een vorige les hoeveel bekertjes we gemiddeld per dag moeten drinken. Hoeveel? Acht tot negen bekertjes per dag, minimaal anderhalve liter. En als het warmer wordt of als je veel zweet door sporten ofzo, dan moet je extra drinken. Als je te weinig drinkt, blijven de afvalstoffen in je lijf en krijg je snel hoofdpijn.

Alles wat je drinkt kan vermengd zijn met andere dingen. Water is eigenlijk het enige stofje waar verder niets in zit. In fruitsap zitten vitamines en vezels van fruit, maar er zit ook suiker van het fruit in. Dus is het heel verstandig om af en toe een glas fruitsap te drinken. Maar met vier glazen fruitsap op een dag krijg je erg snel te veel suiker binnen. En in een glas bier zit natuurlijk wel vocht, maar er zit ook alcohol in. Dus met vijf glazen bier krijg je behoorlijk veel alcohol binnen. En ook koolhydraten. Dus ga nou niet zeggen: die mevrouw heeft gezegd dat ik acht bekers per dag moet drinken. Je moet gevarieerd drinken! Het liefst zo veel mogelijk water, of koffie en thee zonder suiker, maar andere dranken mogen ook. Drinken jullie veel frisdank, softdrinks?

CURSI: 'Dat is wel een groot probleem, je eet een maaltijd en drinkt er dan een glas cola of andere fris bij.'

Heb je enig idee hoeveel suikerzakjes er in één glaasje cola zitten? In elk glas cola zitten zeven klontjes suiker. Dus je kunt beter een glaasje water bij het eten nemen.

CURSI: 'En wat nou als je geen dorst hebt?'

Je moet er in Nederland een gewoonte van maken dat je drinkt, ook al heb je geen dorst. Het is hier vaak niet echt warm, dus je voelt vaak geen dorst, maar ons lichaam heeft dat vocht wel nodig om de afvalstoffen weg te spoelen. Omdat we hier vaak minder zweten, moet het vocht er als urine uit. Dus we moeten vaker naar de wc, maar dat hoort erbij als je in dit klimaat leeft!

En het spreiden over de dag is belangrijk. Wacht niet tot 8 uur 's avonds, want dan lukt het niet meer met die acht bekertjes. Daarom, en dat valt je nu dan misschien op, hebben veel Nederlanders een

flesje water bij zich, zodat ze af en toe wat kunnen drinken, om maar aan die anderhalve liter te komen.

NB: Als je een tweede les over voeding gaat geven, dan kun je een huiswerkopdracht geven:

- Schrijf een dag lang alles op wat je eet en drinkt, vanaf het opstaan totdat je naar bed gaat. Dan bespreken we de volgende keer of je verstandig hebt gegeten en gedronken.

Of:

- Als je boodschappen gaat doen, en je ziet in de supermarkt of een andere winkel iets waarvan je niet weet wat het is, of hoe je het klaar kunt maken, maak er dan met je mobieltje een foto van, dan kan ik de volgende les uitleggen wat het is.

Of:

- Neem een bord, vork en/of lepel mee, dan laat ik jullie wat typisch Nederlandse dingen proeven.

6.2 Voeding in de praktijk

Overgewicht

[Laat de foto-praatplaat over overgewicht bij kinderen zien die hoort bij de instructiemap Praten over gewicht van het Voedingscentrum, gratis te bestellen door professionals.]

Wat zie je hier voor goede of slechte dingen?

CURSIST: 'Het ene kindje eet chips en drinkt kindercola, en het andere kindje drinkt water en eet een appel, en dat is gezond.'

Dat klopt. Als je vandaag denkt: ik ga stoppen met kindercola, ik ga water geven en een appel, dan krijg je boze kinderen en ruzie thuis. Maar kinderen kunnen er wel langzaam aan wennen.

CURSIST: 'Hoe slecht zijn chips?'

Chips worden gebakken in olie, ze bevatten veel vet en zout en bijna geen voedingsstoffen. Ik wil niet zeggen dat een kind nooit chips mag eten, maar bewaar het voor een speciale gelegenheid. Geef niet standaard elke dag chips.

CURSIST: 'Zijn een computer en een tablet slecht voor een baby?'

Dat is een hele goede vraag, daar kunnen we best in een andere les over praten, want er zitten zeker risico's aan computers, tablets en smartphones, voor alle leeftijden! Voor vandaag wil ik er dit over zeggen, omdat we het nu over voeding hebben: iedereen die veel achter een tablet of computer zit beweegt op dat moment bijna niet, misschien wel heel lang. En beweging is juist zo nodig om gezond te blijven! Grotere kinderen en volwassenen pakken er vaak wat te eten bij, wat ze dan gedachteloos opeten, misschien meer dan goed voor ze is. Dus als je constant zit te snoepen achter de computer of voor de tv dan word je al snel te dik.

CURSIST: 'En de ouderen? Hoe hou je het gewicht goed onder controle als je ouder bent? Ik probeer al minder te eten of het avondeten over te slaan, maar het helpt niet.'

Je kunt beter geen maaltijden overslaan, want dan krijg je juist extra honger op andere momenten. De helft van de mensen die uit andere landen komen, krijgt er in Nederland kilo's bij. Dat heeft verschillende redenen. Een van die redenen is dat je vaak minder gaat bewegen. En als je niet

beweegt, gebruik je de brandstof in je lichaam niet en worden het dus vetkussentjes. En de andere reden is dat mensen over het algemeen minder verstandig gaan eten: meer zoet en meer vet, bijvoorbeeld chips en frisdrank. Dat kan een probleem worden. Als je te zwaar bent, heb je ook veel meer kans op ziektes. Weten jullie welke ziektes ik dan bedoel, ziektes die te maken hebben met te veel en ongezond eten?

CURSI: 'Een hoge bloeddruk. Hartproblemen. Suikerziekte. Niet goed meer bewegen.'

Ja, en je krijgt last van je gewrichten, bijvoorbeeld je knieën, want je hele lichaam drukt op je knieën.

Waar je op zou kunnen bezuinigen is op alles waar suiker in zit, zoals koekjes en frisdrank. Als je erg van frisdrank houdt, kies dan de light variant. Maar denk niet dat je dat onbeperkt kunt drinken, want dan krijgen we een ander probleem: de zoetstof in lightproducten geeft vaak darmproblemen en zorgt ook voor hyperactiviteit, dat is onrust. En voor de rest zou ik aanraden om alles wat van puur wit meel is gemaakt ook een beetje te vermijden. Neem liever bruinbrood dan wit, kies voor de volkorenvariant van bijvoorbeeld brood en pasta.

CURSI: 'En aardappels?'

Aardappels zijn zelf niet het probleem, want daar zitten veel goede stoffen in. Maar als we aardappels alleen eten als we die in boter of olie bakken, krijgen we ook al dat vet binnen! Het probleem is: je moet wel een vol gevoel hebben, want anders ga je slechte dingen snoepen, dus zorg dat je wel veel groenten eet. Sommige dingen zijn best lekker om te eten en daar word je absoluut niet dik van, bijvoorbeeld sla en komkommer. Daar zitten helemaal geen dikmakende stoffjes in.

[Laat de praatplaat over overgewicht bij kinderen in diverse ontwikkelingsstadia zien, die hoort bij de instructiemap Praten over gewicht van het Voedingscentrum, gratis te bestellen door professionals.]

Hierboven zie je een slank kind: niet te mager en niet te dik; dit kind groeit op tot een slanke tiener. En hieronder zie je een peutertje dat al 3 kilo zwaarder is dan het slanke kindje hierboven. Heel veel ouders denken: ach, dat is toch niet erg, een lekker mollig kindje. Maar als dat zo doorgaat, met dezelfde manier van eten, dan groeit dit kindje op tot een dikke tiener, zoals je in het laatste plaatje ziet. En dan is het vaak veel moeilijker om het eetpatroon te veranderen! Te dikke kinderen krijgen ook vaak het probleem dat ze gepest worden, dat is heel verdrietig. Het zou goed zijn om te voorkomen dat kinderen te dik worden, want gewicht eraf krijgen is veel moeilijker dan gewicht erbij krijgen!

Als je jonge kinderen hebt, word je om de zoveel tijd uitgenodigd door het consultatiebureau. Met kleine kinderen gebeurt dat vrij vaak, maar als ze ouder worden, gebeurt dit minder vaak. Op het consultatiebureau, en later als het kind naar school gaat, letten de jeugdverpleegkundige en de jeugdarts erg op het gewicht van elk kind. Als je kind al jong te zwaar is, kan dat veel problemen geven. Ouders geven immers het goede voorbeeld. Kinderen bepalen zelf niet wat ze eten, wij ouders bepalen dat, want wij doen de inkopen en maken het eten klaar. Vroeger in Nederland, en waarschijnlijk ook in jullie land, dachten we dat als je dik was dat dat goed was, een teken van welvaart. Maar inmiddels weten we dat dat niet zo is, dat het niet goed is. Misschien had je vroeger dan inderdaad wel veel geld, maar het was wel slecht voor je gezondheid.

[Laat nogmaals foto-praatplaat zien van het Voedingscentrum.]

Wat zie je hier voor goede of slechte dingen?

CURSI: 'Het ene kind eet brood en het andere eet een koekje.'

CURSIST: 'Het ene kind eet aan tafel en het andere zit in een kinderwagen. In de kinderwagen is niet de beste plek om te eten, je kunt het beste aan tafel eten en het liefst met het hele gezin.'

Dat klopt. En ook is dit jongetje veel te groot voor een wandelwagen, die moet zijn eigen benen gebruiken. Kinderen moeten bewegen hè, als ze te weinig bewegen worden ze dik en slapen ze slecht.

CURSIST: 'Tot welke leeftijd mag een kind in een kinderwagen?'

Dat hangt ervan af, maar een kind van twee jaar kan altijd een stuk meelopen van de afstand die je aflegt. Als een kind niet meer kan, dan merk je het vanzelf. Laat het anders zelf de kinderwagen voortduwen, dan houdt het ook zijn evenwicht. Een gezond kind van vier hoort echt niet meer in een kinderwagen te zitten.

6.3 Kennismaken met Nederlandse voeding

[Dit onderdeel is met name gericht op Eritreeërs i.v.m. hun interesse in veganistische producten/gerechten.]

Ik heb een paar dingen gekocht, die jullie misschien nog niet kennen. Ik zal vooral ook aandacht geven aan veganistische producten, dingen die jullie gewoon altijd kunnen eten op alle dagen. Ook als je moet vasten volgens de regels van de orthodox-christelijke kerk.

Op brood, veganistisch

[Laat pot pindakaas zien.] Pindakaas is gemaakt van gemalen pinda's. Het bevat gezond vet. Het kost ongeveer 1,50 euro per pot. Je kunt er ook sambal bij doen, als je van pittig houdt.

[Laat pot appelstroop zien.] Appelstroop is heel ingedikt appelsap. Het bevat veel ijzer. Dat kunnen mensen vaak goed gebruiken. Er zijn best veel mensen die door onverstandig eten een tekort aan ijzer krijgen. IJzertekort geeft vaak klachten als moeheid. IJzer zit ook in bladgroente (groenten die als blaadjes groeien, zoals spinazie) en appels, maar als je dat niet veel eet is dit een manier om het aan te vullen. In de supermarkt kost het ongeveer 70 cent per pot.

[Laat margarine zien.] In margarine en halvarine zit plantaardig vet. Het vet komt uit planten. Het is dus helemaal veganistisch. Waarom gebruiken we margarine op brood? Omdat het plakt en er dan niks van je brood afvalt, kaas of worst bijvoorbeeld. Dat is handig als je bijvoorbeeld boterhammen meeneemt naar je werk. Het voorkomt ook dat bijvoorbeeld appelstroop er helemaal intrekt. Hoe zat het ook alweer met de vitamine D, die in margarine wordt verwerkt?

[Laat bruinbrood zien.] Het is gezonder om bruinbrood te eten in plaats van wit brood. Je hebt glad bruinbrood, maar ook bruinbrood waar je stukjes graankorrel in kunt zien zitten. Dan weet je helemaal zeker dat ze echt de hele graankorrels erin verwerkt hebben. Anders kan het ook alleen maar bruin zijn door een kleurstof.

[Besmeer een paar boterhammen met respectievelijk margarine, appelstroop en pindakaas. Laat de cursisten ervan proeven.]

Om te koken of te bakken

[Behandel enkele van de onderstaande levensmiddelen tijdens het koken samen met de cursisten. Laat andere levensmiddelen zien op foto's.]

Olie

Dit is olie om in te bakken en braden, ik heb gewoon een goedkope oliesoort gekocht, namelijk zonnebloemolie. Dat is een prima product. Maar je kunt natuurlijk ook een andere soort olie kopen.

Paprika en pepers

Paprika's bestaan in groen, geel en rood. Je kunt die ook prima rauw eten. In salades is rode paprika erg lekker. Ze zijn een beetje zoet, proef maar. Pepers zijn altijd wat kleiner en kunnen heel scherp zijn, de één vindt dat lekker, de ander niet.

Jij hebt het pepertje gesneden hè? Jij hebt alle zaadjes erin laten zitten. Die halen veel Nederlanders eruit omdat ze dat te heet vinden.

CURSIST: 'Voor ons is dit is niet zulke hete peper.'

Prei

Ik heb ook prei meegenomen, waarschijnlijk kennen jullie dit wel.

CURSIST: 'Ik heb dit al wel gezien, maar nog niet durven kopen.'

Ik heb dit speciaal gekozen omdat prei goedkoop is en zowel in de zomer als in de winter te krijgen is in Nederland. Je snijdt het kontje eraf met een mes en je snijdt de prei in kleine stukjes en wast die in water. Daarna kun je ze koken in een beetje water of bakken in een beetje olie. Ik heb prei gekocht die alvast gewassen en gesneden is, dat spaart mij nu tijd. Maar dat is echt niet nodig, het is veel goedkoper als je het zelf wast en snijdt.

Let op de prijzen als je groenten gaat kopen. Want sommige groenten zie je het hele jaar in de winkel liggen, maar in sommige seizoenen zijn die heel goedkoop en in andere seizoenen juist heel duur. Dat komt door de sterke seizoenswisselingen in Nederland.

Andere groenten

- Zoete aardappel, knolselderij.
- Pompoen, die heb je niet het hele jaar door, alleen in de herfst en de winter.
- Kool, dit kennen jullie vast wel.
- Chinese kool.
- Spinazie. In Nederland wordt die 's zomers geoogst. Maar in de winter is er geen Nederlandse spinazie, dan importeren we het. Of we kweken het in glazen kassen, die warm moeten worden gestookt, wat veel geld kost. Dus dan is de spinazie hartstikke duur. Als je dan toch in de winter dat soort groenten wilt eten, dan kun je beter een pot of diepvriespak kopen. Dat is dan de spinazie van afgelopen zomer, die hebben ze in potjes of in diepvriespakjes verwerkt, voor later. De groente in dit soort potjes is al gaar, je hoeft die niet een kwartier te koken want dan houd je niks over. Gewoon even warm maken, het vocht kan kun je daarna weggooien. Groente uit de diepvries is heel handig als je een groente wilt eten die op dat moment heel duur is, of niet verkrijgbaar. Ze oogsten die als die op het land staan, maar omdat er te veel van is voor dat moment vriezen ze de helft in. Heel handig. Dat doen ze met spinazie, doperwtten, boerenkool, etc.
- Erwtten.

- Venkel, dat smaakt naar anijs.
- Spruiten.
- Boerenkool.

Cursist: 'Oudere Eritrese vrouwen gebruiken dat in plaats van spinazie omdat het iets steviger in de mond is, een steviger smaak heeft.'

Boerenkool is een echte Hollandse wintergroente: die is het lekkerst als het 's nachts een keer gevroren heeft, dan kan de kool daarna geogst worden.

- Zuurkool. Dit is witte kool die ze in zout hebben laten fermenteren, gaar laten worden. Het is een zomer- en winterproduct omdat je het lang kunt bewaren, door dat zoute water.
- Broccoli lijkt op bloemkool maar het is groen. Het is heel goedkoop, als je weinig geld hebt, probeer dan ook eens broccoli uit. De steel snijd je los en dan in dunne plakjes. In de stronk snijd je een kruis, dan is hij veel sneller gaar omdat het water er dan makkelijk bij komt. Dan was je de broccoli in water. Als je hem heel laat, zet je hem, met de plakjes steel erbij, met het stronkje naar beneden in een laagje water met zout, na 5 minuten is het klaar. Niet langer laten koken, want daarna wordt de broccoli bitter en snotterig, dan is hij niet lekker meer. Je kunt hem ook in kleine roosjes verdelen, zo noemen we dat, dat zijn kleine stukjes. Die kun je, samen met de plakjes van de steel, bakken totdat ze gaar zijn. Ik kook de broccoli vaak heel. Soms heb ik een beetje over, daar doe ik dan olie, azijn, peper en zout op, en dan is het een heerlijke salade. Die doe ik in een plastic bakje en de volgende ochtend staat mijn salade klaar.
- Bloemkool. Die kennen jullie al hè? Hoe maken jullie dat klaar?

CURSI: 'Toen we nog maaltijden van het COA kregen, aten we dat veel. Maar we weten niet hoe we het moeten klaarmaken.'

Eigenlijk maak je het op dezelfde manier klaar als broccoli, maar dan moet het wel iets langer koken. Of weer in kleine roosjes snijden en bakken.

- Witlof. Dit is ook een heel goedkope groente. Je kunt witlof prima als salade eten, even goed afspoelen en in stukjes snijden en je eigen vinaigrette eroverheen doen. In de salade kun je ook iets zoets doen, bijvoorbeeld rozijntjes of stukjes appel, om de bitterheid van de witlof een beetje weg te nemen. Je kunt het ook koken, maar dan is de bittere smaak wat sterker, dat vindt niet iedereen in het begin even lekker. Veel kinderen lusten het eerst niet, maar later wel. Echt Hollands is: witlof met ham en kaas. Door die ham en kaas proef je de bitterheid niet.
- Salades zijn een heel verstandige keuze. Want rauwe groenten bevatten per definitie veel vezels. En vezels hebben we nodig voor de darmen. Zonder vezels kunnen we niet goed poepen.

Tofoe, tahoe en tempé

Als je geen vis of vlees wilt eten, kun je tofoe, tahoe of tempé eten. Daar zitten proteïnen in, die je dagelijks nodig hebt. Dit gladde spul heet tofoe. Het is nat, het wordt in water verpakt want als je het droog vervoert, bederft het snel. Je legt de tofoe op een doek of een stuk keukenpapier en legt er dan iets zwaars op, zodat het vocht eruit gaat. Na een paar uur snij je het in plakjes of stukjes. Dan doe je er kruiden op en peper en zout. Je kunt er ook ketjap op doen, dat is sojasaus. *[Laat de cursisten even proeven hoe ketjap smaakt.]* Dit sausje is zoet-zoutig, het is ook veganistisch, want het wordt van soja gemaakt. Het is altijd lekker om dit op het laatste moment over vlees of tofoe te doen. Je kunt tofoe of tempé ook gekruid kopen. Dit is dan wel wat duurder, want dan is het al gemarineerd en in stukjes gesneden. Of je kunt je eigen kruidenmengsel kiezen.

Dit is tempé, dat wordt ook van soja gemaakt, maar het is wat grover. Alsof er rijstkorrels in zitten. Dat zijn die sojabonen. Die snij ik altijd in plakjes en daarna doe ik er wat ketjap over en bak ik ze.

Champignons

In Nederlands worden vrij veel champignons gegeten, die zijn niet altijd even duur, je moet even kijken hoe hoog de prijs is die dag. Ik heb nu maar 60 cent betaald voor dit ene blauwe bakje. Champignons moet je niet in water dompelen, want dan worden ze zompig. Je kunt met een vochtig doekje of met een stukje keukenpapier het zand en de aarde eraf poetsen. Als je ze wel wilt wassen, doe ze dan heel kort in het koude water, laat ze er niet te lang in staan want anders gaat de smaak eruit. Je kunt ze rauw eten, maar de meeste mensen bakken ze. Je kunt ze in plakjes bakken met een beetje ui, of in een omeletje doen, of je kunt er soep van maken of een champignonroomsaus voor op vlees.

CURSIST: 'Paddenstoelen eet je niet in Eritrea, die zijn niet eetbaar. Het is zelfs verboden.'

Dat is heel goed om te weten ja, je moet niet zomaar alle paddenstoelen eten, want sommige zijn giftig. Je moet nooit paddenstoelen eten die je in het bos gevonden hebt, maar alleen in de winkel kopen. Sommige mensen kunnen de goede van de slechte onderscheiden. De meeste Nederlanders kunnen dat niet, maar in de winkel kopen is oké.

Welke groenten gebruiken jullie veel?

CURSIST: 'Salade, rucola, mologia [een soort spinazie], die kun je bij Turkse winkels kopen, vaak ingevroren, okra's.'

Jullie zijn gewend aan tropische producten dus ik snap wel dat je die koopt als je ze hier kunt vinden, maar ze zijn hier relatief duur.

Linzen

CURSIST: 'Veel Eritreeërs eten linzen. In linzen zit veel ijzer, dat is goed voor je, maar ik heb ook gehoord dat te veel ijzer niet goed is voor je botten.'

Dan moet je wel heel erg veel linzen eten wil je te veel ijzer binnenkrijgen, daar zou ik me niet zo druk om maken.

CURSIST: 'Maar linzen bevatten toch ook heel veel koolhydraten?'

Dat klopt, maar ze bevatten ook heel veel vezels en vitamines. Dus als je koolhydraten eet, dan liever linzen dan een witte boterham. Ik zeg niet dat koolhydraten verboden zijn, maar beperk je tot de meest gezonde varianten.

Makreel

Dit is een vis, die is niet geschikt voor jullie vastendagen maar wel goed om te kennen. Makreel is een vrij betaalbare vis. Een kant en klare vis, dat is heel makkelijk. Hij is gerookt, dat betekent gaar geworden in de rook van een vuurtje. Eerst haal je de kieuwen eraf. En dan pak je het velletje beet bij de kop en trek je het eraf. Dat gaat het beste op kamertemperatuur. Dus een uurtje voor het bereiden even uit de koelkast halen, dan gaat het iets makkelijker. Vervolgens ook de andere kant en daarna even op zijn rug een sneetje geven en de graat eruit halen. Dan zitten er nog wel losse graatjes in, dus je moet even met je vingers de hele vis navoelen. Maar daarna is hij klaar voor gebruik.

Gerookte makreel kun je bij elke supermarkt kopen. Hij kost ongeveer 3,50 euro, maar je kunt er met zijn allen van eten. Als je naar een markt gaat, dan is hij nog veel goedkoper. Weten jullie waar en wanneer er in deze plaats een markt is? Ga er vooral boodschappen doen aan het einde van de dag! Dan willen de marktkooplui van hun spullen af en maken ze veel voedsel nog iets goedkoper!

CURSIST: 'Vissen bevatten veel mineralen. Kun je beter wel of geen vis eten?'

Vis eten is aan te raden. Want vette vis, vooral soorten als zalm, makreel en haring, bevat ook die gezonde vetten die het cholesterol naar beneden brengen.

[Deze les is naar behoefte uit te breiden/te variëren met het bespreken en proeven van nog meer producten, en met het gezamenlijk nuttigen van een bereid gerecht. In dit geval ging het om gebakken tofoe en tahoe met een ui-champignon-tomaten-preiprutje, zilvervliesrijst en witlofsalade met appel en kerrie-/yoghurtdressing.]

Zo, we gaan nu proeven wat we hebben gemaakt!