



PRAKTIJKVERHAAL

Gezond kindermenu steeds vaker op menukaart in noordelijke provincies



Friese kinderen helpen mee met de bereiding van een kindergerecht. .

Je kind gezond laten eten in een restaurant is niet altijd makkelijk. De standaard kindermenu's, zoals pannenkoeken, friet, kroketten of kipnuggets bevatten vaak weinig tot geen groentes of andere voedzame ingrediënten. In het noorden van het land brengen speciale kindermenu's daar verandering in. In 2018 was in Drenthe de aftrap van dit initiatief, dit jaar is Friesland gevolgd. In 2020 doen Groningse restaurants mee.

Drenthe: lancering van de Kindermenu's

Vanuit Jong Leren Eten Drenthe waren makelaars Sharon van der Ploeg en Karlijn Meijerink betrokken bij het opzetten van het *Kindermenu 2.0*. Karlijn: "Voor het opzetten van dit menu werkten we samen met de provincie Drenthe en Drenthe Gezond. Ook de samenwerking met de Koninklijke Horeca was erg belangrijk, want zij waren onze ingang naar de restaurants. Het belangrijkste is dat de menu's samen met kinderen worden bedacht. Daarom vond er voorafgaand aan de lancering een heuse wedstrijd plaats waar kinderopvangen of basisscholen aan mee konden doen."

"Daarom daagden we in 2018 restaurants en basisscholen uit om mee te doen aan de kookwedstrijd 'Kindermenu 2.0'. Om de scholen op weg te helpen, stuurden we ze eerst een digitale toolkit met informatie en inspiratie. Daarmee werd iedereen op weg geholpen om een gerecht te bedenken. Per gemeente beoordeelde een heuse vakjury de inzendingen. In dit geval een kok, JOGG-regisseur en een wethouder. Zij kozen welk gerecht/menu het lekkerste, vers, regionaal, gezond en betaalbaar was. Het winnende recept kwam op de kaart van het deelnemende restaurant en de schoolklas won een kookworkshop onder begeleiding van een chef-kok. Alle winnende gerechten van de twaalf Drentse gemeenten die deelnamen werden gebundeld in een inspirerend kookboek", vertelt Karlijn.



2019: Friesland

In Friesland was o.a. Jong Leren Eten makelaar Agnes Bakker betrokken bij het Kindermenu. "Eind 2019 is het eerste Kindermenu in Friesland een feit geworden! We lanceerden dit in oktober tijdens de World Food Week. Het mooie was dat we door deze week extra financiering vanuit de gemeente Leeuwarden ontvingen om een avond te organiseren. In ons geval lieten we kinderen van een basisschool uit een achterstandswijk in Leeuwarden koken voor hun ouders in restaurant Post-Plaza. Dit was een dankbare avond met veel trotste ouders", besluit Agnes.



Het 2-gangen kindermenu van Post-Plaza bestaat uit een voorgerecht van geitenkaas van de Molkerij met een witlofsalade en een hoofdgerecht met snoekbaars in komijnzaad en kikkererwtenhummus. Komend jaar gaan de makelaars van Jong Leren Eten aan de slag om in 10 Friese gemeenten een Kindermenu 2.0 op de kaart van een restaurant te krijgen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat er in alle Friese gemeenten tenminste één restaurant meedoet.

In Friesland waren er diverse activiteiten gekoppeld aan het Kidsmenu 2.0. Eén was een Supermarktsafari, waarbij de kinderen verborgen suikers moesten zoeken.

2020: Gronings Kidsmenu met groenteburgers en Irakese Tepsi baytinijan

In Groningen was het Stichting Kinderopvang Stad Groningen (SKSG) die aan de slag wilde gaan met een kindermenu. Vanuit Jong Leren Eten was Hannelore Börger betrokken bij de opzet van dit menu. Hannelore: "SKGS hanteert een gezond voedingsbeleid, maar wilde hierin ook restaurants en eetcafés inspireren. Daarom konden kinderen van elf kinderdagopvang in heel Groningen



De winnaars van het Groningse kindermenu met hun mascotte Donar en de juryleden.

meedoen aan een wedstrijd voor een lekker en gezond *Kidsmenu*. Alle kinderen werkten 6 weken lang rond voeding. Ze leerden hierbij koken, gingen op een supermarktsafari en ontvingen gastlessen. De jury die de winnende menu's mocht selecteren bestond uit een kok, wethouder van Groningen, de kinderburgemeester uit Groningen en mascotte Donar. Er werden vier menu's gekozen, aansluitend op de vier seizoenen van het jaar, zodat met Nederlandse seizoensgebonden groenten kan worden gekookt."

"Enkele van de winnende gerechten voor het Groningse Kidsmenu waren groenteburgers en Irakese Tepsi baytinijan, een schotel met aubergine, vleesballetjes, tomaten, uien en knoflook. Deze gerechten staan vanaf januari 2020 op de menukaart bij 9 aangesloten restaurants en eetcafés. Het plan is om voor 2020 dit idee verder uit te zetten in de provincie door ook andere kinderdagopvanglocaties enthousiast te maken. Verder zijn we ook nog in gesprek met de gemeente om te kijken of mensen met hun Stadspas (voor minima) korting kunnen krijgen op een Kidsmenu", aldus Hannelore.

