

Moeders: grootste inspiratiebron in Nederlandse keukens

Tips om je kinderen te betrekken in de keuken en je kookkennis door te geven



Amsterdam, 23 mei 2024 - Kinderen en eten, een combinatie waar veel Nederlandse gezinnen zich dagelijks mee bezighouden. Hoe maak je het leuk(er), lekkerder, en hoe zorg je ervoor dat ze voldoende van *alles* binnenkrijgen? Een lastige vraag; toch blijken we erin te slagen onze kookskills door te geven aan de volgende generatie. Onderzoek van maaltijdboxleverancier HelloFresh onthult namelijk dat een groot deel van de Nederlanders wordt geïnspireerd door de kookkunsten van hun dierbaren, en dan met name hun moeder (44%)*.

Vaders hebben nog een inhaalslag te maken voordat ze op het niveau zijn van de Nederlandse moeders. Uit het onderzoek komt namelijk naar voren dat slechts 16% van de Nederlanders hun vader als belangrijkste kookinspiratiebron ziet.

Avondeten is samenzijn

Gelukkig draait het avondeten om meer dan alleen koken en eten. Uit eerder onderzoek** van HelloFresh blijkt namelijk dat 8 op de 10 Nederlandse ouders (79%) het avondeten een belangrijk moment vindt van samenzijn. Valérie Lalisang, diëtiste bij HelloFresh, beaamt dit: “Beter eten begint bij het betrekken van kinderen in het proces”. Ze tipt: “Samen eten begint bij samen koken en voorbereiden: kinderen laten snijden, proeven, samen de tafel dekken, ze zelf laten opscheppen. Zo leren ze over hoeveelheden, smaken, de gezondheidsvoordelen van ingrediënten en ontdekken ze hun eigen voorkeuren en eetwensen.”

Hoe kun je kids het beste betrekken? De belangrijkste en leukste taak voor kinderen is natuurlijk proeven! Maar er is meer te doen voor minichefs, daarom hieronder onze tips per leeftijdscategorie.

Taken voor kinderen in de keuken

- **2-4 jaar oud**

Nog jong, maar kleuters kunnen zeker helpen in de keuken. Om ongelukken te voorkomen, is het het beste om ze in hun kinderstoel te zetten. Zorg ervoor dat hun bewegingsruimte vrij is van hete vloeistoffen en scherpe hulpmiddelen. Vergeet niet dat ze nog niet zo behendig zijn en hun motoriek nog steeds in ontwikkeling is. Extra hulp is daarom mogelijk bij:

- De borden garneren met verse kruiden
- Ingrediënten (op kamertemperatuur) roeren
- Groenten wassen
- Verse kruiden plukken
- Ingrediënten identificeren

- **5-8 jaar oud**

Op deze leeftijd zijn kinderen wat onafhankelijker in de keuken. De motoriek is beter ontwikkeld en ze hebben geleerd om instructies te volgen. Kinderen kunnen helpen bij:

- Het wassen van de sla
- Het persen van limoen- of citroensap
- Het mixen van ingrediënten
- Het eenvoudige snijwerk (vanaf 7 jaar) *Let op: vertrouw deze taak alleen toe als het goed voelt en let goed op bij het gebruik van scherpe hulpmiddelen.*

- **9-12 jaar oud**

Op deze leeftijd hebben kinderen alle bovenstaande vaardigheden waarschijnlijk al onder de knie. Daardoor kan de aandacht nu besteed worden aan andere zaken zoals:

- Onder toezicht leren omgaan met het fornuis en de oven
- De tafel dekken
- Verantwoordelijkheid nemen voor simpele onderdelen, zoals de bereiding van de bijgerechten
- Het hergebruiken van producten die niet zijn opgegaan
- Meer tijd besteden aan het kiezen en plannen van maaltijden

Zet in juni sprookjes op tafel

Om naast deze tips samen koken nóg leuker te maken hebben HelloFresh en de Efteling handen ineengeslagen: de hele maand juni zet je met HelloFresh sprookjesachtige gerechten op tafel met de limited edition Eftelingrecepten voor het hele gezin. Beleef de Droomvlucht, Fata Morgana, Carnaval Festival en het Sprookjesbos in eigen keuken.

De Eftelingrecepten van HelloFresh zijn gecreëerd vanuit de overtuiging dat samen koken en eten niet alleen een praktische aangelegenheid hoeft te zijn, maar het gezinnen ook dichterbij elkaar kan brengen. Deze maaltijden prikkelen de verbeelding en moedigen kinderen aan om als kleine chefs mee te helpen, waardoor het kookproces een betoverende activiteit wordt voor het hele gezin.

Naast de recepten ontvangen klanten bij elk recept een magische verrassing, voor tijdens het koken is er een speciaal samengestelde playlist met wonderlijke Efteling-melodieën én met elk Efteling-recept maak je automatisch kans op een onvergetelijke overnachting in een van de bijzondere hotels en vakantieparken op loopafstand van het attractiepark. Natuurlijk inclusief onbeperkt toegang tot de Efteling.

Wil je de Eftelingrecepten testen of meer weten? Of ga je graag in gesprek met een diëtist van HelloFresh over het belang van samen koken en het effect daarvan op het eetgedrag van kinderen? Neem dan contact op met hellofreshnl@teamlewis.com.

**Onderzoek in opdracht van HelloFresh uitgevoerd door Censuswide met 1011 respondenten in heel Nederland tussen juni en juli 2023*

***Onderzoek in opdracht van HelloFresh uitgevoerd door Markteffect met 1034 respondenten in heel Nederland tussen november en december 2023*

Voor meer informatie, beeldmateriaal of een interviewverzoek kunt u contact opnemen met:

TEAM LEWIS

Nathalie Schuijlenburg en Kirsten Spoelstra

Telefoon: +31 20 220 0220

E-mail: hellofreshnl@teamlewis.com

www.teamlewis.com/nl

HelloFresh

Eline van Hameren

E-mail: pr@hellofresh.nl

www.hellofresh.nl

BERICHT VOOR DE REDACTIE**Over HelloFresh**

HelloFresh SE is de grootste leverancier van maaltijdboxen in de wereld, met activiteiten in de VS, het Verenigd Koninkrijk, Duitsland, Nederland, België, Luxemburg, Australië, Oostenrijk, Zwitserland, Canada, Nieuw-Zeeland, Zweden, Frankrijk, Denemarken, Noorwegen, Italië, Ierland en Spanje. HelloFresh staat voor < 0.2% voedselverspilling in de keten en onderzoek wijst uit dat een consument met een maaltijdbox 38% minder voedsel verspilt. In het eerste kwartaal van 2023 leverde HelloFresh 278 miljoen maaltijden aan 8,1 miljoen actieve klanten. HelloFresh werd in november 2011 opgericht in Berlijn, staat sinds november 2017 genoteerd aan de beurs van Frankfurt en wordt sinds september 2021 verhandeld op de DAX (Duitse beursindex). HelloFresh heeft kantoren in New York, Berlijn, Londen, Amsterdam, Sydney, Toronto, Auckland, Parijs, Kopenhagen, Milaan, Dublin en Barcelona.