

Restaurants bieden amper gezonde kindermenu's aan. De Walrus wil het aanbod vergroten. Een kinderjury koos zondagmiddag zijn favoriete, gezonde kindermenu.

GOOS BIES

Joepeie eten!", roept Marijn (bijna 10) als om vier uur het eerste van drie te testen gerechten wordt geserveerd in Grand Café De Walrus in Sneek. „Julie hoeven niet alles op eten", tipt bedrijfsleider Ruth Nijman de kinderjury in vijf verschillende leeftijdscategorieën. „Aah", reageert Niels (6) teleurgesteld.

In veel restaurants staat op het kindermenu vaak niet veel meer dan pannenkoeken, poertjes of kipnuggets met patat, constateerde de community Wijs met je Spijs, een onderdeel van zorgverzekeraar De Friesland. Die vindt dat daar verandering in moet komen. „Kinderen hoeven niet een gezond kindermenu te nemen, maar wij willen dat ze wel iets gezonds kunnen kiezen", legt woordvoerder Ymkje Hooijsma uit. „We willen van gezond eten een lekkere gewoonte maken, dat is ons motto."

In totaal 26 ouders bedachten een gezond gerecht. Daarvan zijn er met behulp van de koks van De Walrus drie genomineerd voor het testpanel. Het winnende, allerlekkerste kindergerecht komt een maand op de kaart te staan in de café-restaurants in Sneek en Leeuwarden. „We willen meer rekening met de kinderen houden", vertelt Nijman.

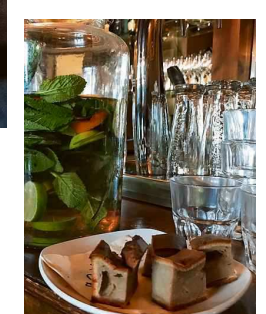
Met behulp van smileys geven de kinderen aan welk gerecht ze het lekkerst vinden. Niels houdt met zijn vork een sliert rode ui omhoog. „Ik weet wel wat ik niet lekker vind", zegt hij er met uitgestoken tong bij. „Dat hoeft je niet op te eten", sust Hooijsma.

Uiteindelijk geven de kinderen unaniem de voorkeur aan de kip shoarma, een 'kipsalon' met zoete aardappelfrietjes en tzatziki (Griekse komkommersalade op basis van yoghurt), boven de Hulk-pannenkoek en de pizza van bloemkoolbodem. „Lekker. Zoete aardappel had ik niet eerder gehad", vertelt Enora (8). Enkel de gehalveerde cherrytomatjes blijven liggen. „Die vind ik niet echt lekker."

Het gerecht is bedacht door Mark Ypma.



Niels geniet van de kip shoarma. Hij wordt (v.l.n.r.) geflankeerd door de andere kinderjuryleden Sophia (4), Lotte (12), Enora (8) en Marijn (9). FOTO NIELS DE VRIES



Bananenbrood met fruitwater of thee, in plaats van limonade en koekjes. „Bij zo'n actie moeten we natuurlijk ook gezonde versnaperingen aanbieden", aldus Ymkje Hooijsma van Wijs met je spijs. FOTO LC

Kipsalon *wint van* Hulk-pannenkoek

„Ik houd zelf van shoarma met patat. Hoe maak je dat gezonder? Met zoete aardappeltjes uit de oven en zelfgemaakte tzatziki, in plaats van kaas en knoflooksaus", onthult de Sneker. Hij juicht het initiatief voor gezondere kindermenu's toe. „Eigenlijk overal waar je komt kunnen de kinderen alleen patat met appelmoes en een kroket krijgen, dit is ook lekker."

De gezonde pizza waar de kinderen zelf toppings voor mogen kiezen, haalt de menukaart vooralsnog niet. „Af en toe is het thuis een strijd om er wat gezonds in te krijgen bij de kinderen. Pizza vinden ze fantastisch, als je dat met een bloemkoolbodem iets gezonder kan maken...", zo motiveert Annemarie Djurrema uit Leeuwarden haar inbreng. „Alle kleine beetjes helpen, en het gaat erin als een

echte pizza."

Ook de Hulk-pannenkoek debuteert nog niet in het restaurant, ook al besluit Niels het hapje na afloop nog even helemaal op te eten. Het recept van Wopke van Solkema dankt zijn naam aan de groene kleur. „Ik had nog spinazie in de koelkast en vond het zonde om weg te gooien", verkapt de IJlster. „Ik heb dat met wat havervlokken in de

blender gegooid en pannenkoeken van gemaakt."

Wat Ypma betreft mogen er wel meer van de gezonde kindermenu's op de kaart komen. Volgens bedrijfsleider Nijman is dat zeker niet uitgesloten. „Er is steeds meer vraag naar. Je ziet dat de ouders bewuster gaan eten, dat willen ze ook op hun kinderen overbrengen."