

'Ik ben een getrainde boterhamsmeerder'

Sinds 1 september is de terugkeer van de brooddoos weer een feit. Wegens de gebruikelijke ochtendspits in de keuken wordt deze meestal snel gevuld met boterhammen met choco. Een slechte zaak want eetgewoontes kweek je voor het leven. Dat beseft ook Tom Helsen, singer-songwriter van beroep en ook brooddozenvuller voor vier kinderen.

De gezonde brooddoos van Tom Helsen

Tom Helsen

'Als ouder vervul je een enorm belangrijke voorbeeldfunctie ten opzichte van je kinderen.'



Kinderen lunchen even vaak op school als thuis dus doen we er goed aan om hen een volwaardige en gevarieerde maaltijd mee te geven in hun boekentas. Dat lijkt logisch maar wegens gebrek aan tijd vergeten we dat wel eens. Een paar blaadjes sla tussen de boterhammen, extra kerstomaatjes meegeven, wit brood afwisselen met bruin brood, pastasalade in plaats van sandwiches... Makkelijke maar gezonde maatregelen die een wereld van verschil voor de gezondheid kinderen kunnen betekenen. Toen **Tom Helsen** (40) gevraagd werd om een nummer voor de nieuwe overheids campagne "Gezond Opvoeden" te maken, aarzelde hij geen seconde. 'Ik had een maand eerder net mijn leven gebeterd: ik was terug beginnen joggen en resoluut gestopt met snoepen

waardoor ik vier kilogram ben kwijtgespeeld. Blijkbaar was dat nodig want iedereen zegt nu plots dat ik er geweldig uitzie!' (lacht) 'Ik doe dat niet enkel voor mezelf maar ook voor mijn kinderen: als ouder vervul je een enorm belangrijke voorbeeldfunctie ten opzichte van je kinderen. Als ik elke dag frieten of pizza zou eten, kan ik onmogelijk van hen verwachten dat zij wél gezond eten.' In het nummer *Broccoli en Wortels* bezingt de Vlaamse zanger dan ook met veel enthousiasme zijn nieuwe levensstijl.

Variëren tegen een recordtempo

Tom Helsen staat elke ochtend in voor het vullen van de brooddozen aangezien zijn

vrouw al vroeg de deur uit moet. 'Ik ben inmiddels een enorm getrainde boterhammensmeerder geworden. Elke ochtend vier lunchboxes vullen: dat gaat enkel als je er tempo achter zet.' (lacht) Tom kiest vooral kaas en confituur tussen de boterhammen al zit er ook wel eens eentje met speculaaspasta tussen. 'Variatie is belangrijk en kinderen zijn dol op zoetigheid. Suikers werken echter verslavend, dat weet ik uit eigen ervaring. Dus overdrijf ik daar niet in, net zoals ze maar af en toe, in het weekend, een 'smoske met mayonaise' krijgen. Mijn vrouw en ik hebben onze kinderen ook al uitgelegd waarom we dat doen. Niet dat we daar wekelijks zware gesprekken over

voeren maar ze mogen wel weten waarom te veel suiker en vet slecht voor hen is. Op die manier hoop ik dat zij later ook het goeie voorbeeld aan hún kinderen geven.'

Zondigen is toegestaan

Omdat hij zijn teksten en muziek thuis schrijft, doet Tom ook de dagdagelijkse inkopen. 'Fruut zit sowieso altijd in de winkelkar omdat de school ons vraagt om de kinderen elke dag minstens één stuk fruit mee te geven. Daarnaast krijgen ze ook een koek mee voor tijdens de speeltijd maar wel eentje zonder chocola. Het zijn maar details maar ik heb toch de indruk dat onze kinderen meegaan in dat gezonde ver-

haal. Zo beschouwen ze frisdrank inmiddels als een extraatje dat enkel op een speciale gelegenheid kan. Voor de rest drinken ze enkel water. Zelf heb ik cola vervangen door cola met minder suiker om die suikers toch maar te bannen. Of dat zo gezond is, weet ik niet maar beschouw dat dan maar als mijn guilty pleasure'.

Loes Neven, voedingsexperte van het VIGeZ, geeft je op www.gezondopvoeden.be tientallen tips waarmee je kinderen op een leuke manier gezonder kan doen eten.

vigez
thuis in gezond leven.

TIPS Voor een gezonde lunchbox

recept voor 1 persoon

60 g gekookte tarwekorrels (type ebyl) +
1 el fijngesneden rode ui + 1 handvol
geblancheerde groene boontjes +
6 gehalveerde kerstomaatjes +
50 g verkruimelde verse kaas +
1 fijngesneden kleine romeinse sla

DRESSING:

1 el olijfolie + 1/2 el citroensap
+ 1/2 el honing+ peper en zout

Meng de ingrediënten voor de dressing. Verdeel de dressing over de bokalen, bouw op in laagjes: eerst de tarwekorrels, de rode ui en boontjes, de kerstomaten, de verse kaas en sla. Sluit goed af. Meng alle ingrediënten pas als je de salade gaat eten.

Salad 'in a jar'



TIP

Verwerk restjes (pasta, rijst, groenten, ...) van de avond ervoor in een salade, helemaal hip als je de salade meeneemt in a 'jar'. Voor kleine kinderen in een plastic of onbreekbare bokaal.



Sushistyle (op rolletjes)

2 sneden bruin brood, in de lengte gesneden +
100 g gerookte zalm + enkele staafjes mango,
wortel en selder
of 2 sneden bruin brood + notenpasta +
smeervet + 1 el sesamzaadjes

Snij de korsten van het bruin brood en rol het brood plat met een deegrol. Beleg met zalm en staafjes mango, wortel en selder. Rol op in versheidsfolie en leg in de koelkast. Dit kan je gerust de avond voordien doen. Serveer de rol in dikke plakken gensedien. Voor de zoete variant: besmeer de boterham met notenpasta en rol op. Bestrijk de rol aan de buitenkant met smeervet en wentel door de sesamzaadjes. Verpak in versheidsfolie en leg in de koelkast.

TIP

Maak zelf je notenpasta: 250g pinda's (ongezouten), noten of pitten (of een combinatie hiervan) fijnmalen in de keukenmachine. Maal net zolang tot er een pasta ontstaat. Dat kan, afhankelijk van de sterkte van je machine en de gekozen soort noten, wel 15 minuten duren. Schraap af en toe de zijanten los. Het is niet nodig om olie toe te voegen. Variatietip: snuifje kaneel of pure cacao poeder toevoegen aan je notenpasta.



Stokbrood smos

3 sneetjes bruin brood + 1 tl mayonaise +
2 blaadjes sla + 1 sneetje ham + 1 sneetje kaas +
4 tomaat-schijfjes + 8 komkommerschijfjes +
2 mozzarella-bolletjes

Toast het bruine brood en snij in gelijke vierkantjes. Besmeer met mayonaise. Beleg met sla, ham, kaas, tomaat en komkommer. Maak een stapeltje en sluit af met een bolletje mozzarella. Spies op een prikker.

TIP

Belegde broodjes en afbakstokbroodjes zijn minder gezond dan je denkt, een bruine boterham 'op een stokje' is een beter alternatief.