

Stap 2: Kweek je eigen groenten en fruit

[Lees voor](#)

Kinderen die zelf hun eigen groenten en fruit kweken (en niet halen uit zakjes, potjes of blikjes van de supermarkt) zullen ook effectief meer en beter groenten en fruit gaan eten. Interessant, want op dit momenten eet slechts 1 op 4 kinderen tussen 6 en 14 jaar dagelijks 2 stukken fruit of 2 porties groenten. Slechts 1 op 14 kinderen haalt zelfs beide aanbevelingen. Kinderen hebben fruit en groenten nodig. Ze brengen belangrijke vitamines, mineralen, vocht en voedingsvezels aan.

Tuinieren zet kinderen daarnaast aan de natuur te ontdekken en geeft hen een reden om buiten te spelen. En dat is zeker belangrijk als je weet dat Vlaamse kinderen steeds minder bewegen en zo een groter risico lopen op overgewicht.

Hoe begin je er aan?

Er bestaan verschillende manieren om met een moestuin te beginnen. Ga voor een klassieke moestuin, installeer een vierkantemetertuin of kweek groenten en fruit in potten. Voor elk wat wils!

Voor meer info kan je eens grasduinen op volgende websites: velt.be en gezonduiteigengrond.be.