

Voedingsvoorlichting om allochtonen van
een Turkse en Marokkaanse groep te
bereiken.

Rosanne Ulenaers
Academiejaar 2010-2011

Afstudeerwerk ingediend voor het behalen van
het diploma Bachelor in de voedings- en
dieetkunde

Dankbetuiging

Dit afstudeerwerk heb ik kunnen realiseren dankzij de steun en hulp van vele mensen. Graag wil ik hier een woordje van dank schrijven.

Eerst en vooral wil ik mijn promotor en stagebegeleidster Erika Vanhauwaert bedanken voor haar feedback, bijsturingen en adviezen. Ondanks haar druk programma kon ze toch tijd vrij maken om mij verder te helpen en te begeleiden. Ook heeft ze ervoor gezorgd dat ik een leerrijke en aangename stage beleefde op het VIGeZ, waardoor ik in contact kwam met verschillende projecten die me rechtstreeks of onrechtstreeks verder hebben geholpen met dit afstudeerwerk. Verder wil ik mijn copromotor Mevrouw Schoofs bedanken voor haar tips en duidelijke feedback. Ook mevrouw Joossens heeft me geholpen met het opstarten van dit afstudeerwerk en ik kon steeds bij haar terecht voor vragen.

Graag wil ik mijn mama bedanken voor het nalezen en bijsturen van dit werk. Ook mijn vriend Maxime Pee verdient een dank-je-wel voor het luisterend oor en de steun die hij mij bood tijdens mijn studies. Verder wil ik Saliha bedanken om me te introduceren in de Turkse cultuur. Tot slot wil ik mijn medestudente Evelyne De Wit bedanken voor de peptalks en leuke momenten zodat ik telkens weer met veel energie verder kon gaan.

Waarschijnlijk ben ik nog mensen vergeten die mij ook hebben geholpen om dit afstudeerwerk te realiseren. Ik heb dan ook een onvergetelijk laatste jaar voedingsleer en dieetkunde kunnen hebben. Waarvoor mijn oprechte dank.

Inhoudsopgave

Dankbetuiging	- 2 -
Inleiding	- 5 -
Methode en materialen	- 5 -
A. Literatuurstudie	- 6 -
1 Wat is een allochtoon?	- 6 -
1.1. Turkse en Marokkaanse allochtonen.....	- 6 -
1.2. Immigratie in België	- 7 -
2. Sociaal-culturele achtergrond:	- 7 -
2.1 Sociaal-culturele achtergrond van Turken:.....	- 8 -
2.1.1 Gezinssamenstelling:	- 8 -
2.1.2 Taal en opleiding:.....	- 8 -
2.1.3 Lichaamsbeweging:	- 8 -
2.1.4 Sociale norm lichaamsgewicht:	- 9 -
2.2 Sociaal-culturele achtergrond van Marokkanen:	- 9 -
2.2.1 Gezinssamenstelling:	- 9 -
2.2.2 Taal en opleiding:.....	- 9 -
2.2.3 Lichaamsbeweging:	- 9 -
3 Sociaal economische status	- 9 -
4 Voedingsgewoonten:.....	- 10 -
4.1 Turkse voedingsgewoonten:	- 10 -
4.1.1 Maaltijdenpatroon van Turkse allochtonen in België:	- 10 -
4.2 Marokkaanse voedingsgewoonten:	- 13 -
4.2.1 Maaltijdenpatroon van Marokkaanse allochtonen in België:	- 13 -
4.3 Islam:.....	- 16 -
4.4 Ramadan:	- 16 -
5 Sociale en culturele invloed op voedingsgewoonten van Turken en Marokkanen: ..	- 17 -
5.1 Traditie van gastvrijheid:	- 17 -
5.2 Visie op gezondheid:.....	- 18 -
5.3 Aanpassing van de levensstijl:	- 18 -
5.4 Invloed van de godsdienst op voedingsgewoonten:.....	- 18 -
5.5 Identiteit door voeding:	- 19 -
5.6 Acculturatie op het vlak van voeding:	- 19 -
6 Aankoopgedrag van allochtonen:	- 20 -
7 Problemen bij afname van een voedingsanamnese:	- 20 -
8 Samenhang tussen voeding en gezondheid.....	- 21 -
9 Voedingsgerelateerde ziekten bij allochtonen:	- 21 -
9.1 Overgewicht en obesitas:	- 21 -
9.2 Diabetes:	- 22 -
9.3 Hart en vaatziekten:	- 22 -
9.4 Vitamine D deficiëntie:	- 23 -
10 Eigen perceptie van de gezondheid en het eetgedrag:	- 24 -
11 GVO-cyclus:	- 25 -
12 ASE-model: theorie.....	- 25 -
12.1 ASE-model bij allochtonen van Turkse en Marokkaanse afkomst.....	- 26 -
12.1.1 Attitude:	- 26 -
12.1.2 Sociale invloed:	- 27 -
12.1.3 Eigen effectiviteit:	- 27 -
12.1.4 Vaardigheden.....	- 27 -
12.1.5 Barrières	- 27 -
13 Gedragsverandering: Prochaska en Diclemente	- 28 -
B. Praktisch deel:	- 28 -
1 Onderzoeksvraag:	- 28 -
2 Werkwijze:	- 29 -
3 Algemene opmerkingen:	- 29 -
3.1 Groep of individueel?	- 29 -

3.2 Frequentie van interventies:	30 -
4 Mogelijke drempels voor een interventie:	30 -
4.1 Cognitieve drempel.....	30 -
4.2 Culturele drempel.....	30 -
4.3 Taalbarrière:.....	31 -
4.4 Diversiteit in de groep.....	31 -
5 Voorstelling van verschillende methodieken:	31 -
5.1 Kookworkshop	32 -
5.2 Kookdemonstratie	34 -
5.2.1 Verschillende mogelijkheden:.....	35 -
5.2.1.1 Thema's	35 -
5.2.1.2 Gezonde voeding volgens de actieve voedingsdriehoek	36 -
5.2.1.3 Keuze van recepten	36 -
5.4 Winkeloefening in een supermarkt.....	38 -
5.5 Winkeloefening met (lege) verpakkingen.....	39 -
5.6 Voordracht	41 -
5.7 Gespreksgroep : ervaring uitwisselen met lotgenoten	42 -
6 Keuze van de interventie:	44 -
7 Praktische uitwerking van de interventie	45 -
7.1 Voorbereidingen.....	45 -
7.2 Onthaal.....	46 -
7.3 Theorie	46 -
7.4 Kookactiviteit.....	46 -
7.5 Eetmoment.....	47 -
7.6 Opruimen.....	47 -
7.7 Evaluatie:.....	47 -
7.8 Kosten:	47 -
7.9 Inhoud theoretisch luik:	47 -
7.9.1 Inleiding:	47 -
7.9.2 Theoretische basis:	48 -
7.9.3 Toelichting recepten:	48 -
10 Kritische benadering	48 -
Conclusie	50 -
Samenvatting	51 -
Résumé	52 -
Literatuurlijst	53 -
Bijlagen	58 -
Bijlage 1: Definitie allochtoon en vluchteling.....	58 -
Bijlage 2: Typische gerechten uit de Turkse keuken.....	59 -
Bijlage 3: Typische gerechten uit de Marokkaanse keuken.....	60 -
Bijlage 4: Tabel methodieken.....	61 -
Bijlage 5: Boodschappenlijst.....	66 -
Bijlage 6: Evaluatieformulier voor deelnemers	71 -
Bijlage 7: Evaluatieformulier voor lesgever.....	73 -
Bijlage 8: Uitleg actieve voedingsdriehoek.....	77 -
Bijlage 9: Receptenfiche Marokkaanse gerechten	81 -
Bijlage 10: Receptenfiche Turkse gerechten.....	87 -
Bijlage 11: Folder kookworkshop voor Marokkaanse doelgroep	95 -
Bijlage 12: Folder kookworkshop voor Turkse doelgroep	97 -

Inleiding

Door migratiestromen en hoge vruchtbaarheidscijfers van de allochtone bevolking telt België meer en meer inwoners van vreemde herkomst. Turkse en Marokkaanse allochtonen zijn hier een grote groep van. Deze personen hebben door hun verschillende cultuur, voedingsgewoonten, economische positie en levensstijl ook een verschillende gezondheidstoestand dan autochtone Belgen. Verschillende studies tonen aan dat Turkse en Marokkaanse allochtonen vaak een minder goede gezondheid hebben dan de autochtone bevolking. Aangezien de voeding en gezondheid zeer nauw samenhangen kan er veel bereikt worden met het promoten van een gezonde voeding. Dit lijkt gemakkelijk, maar is het jammer genoeg niet. Hoewel er in België verschillende gezondheidsbevorderende campagnes lopen en worden gelanceerd, bereiken deze de allochtone gemeenschap vaak niet. Aangepaste methodieken blijken noodzakelijk om het gezondheidsprobleem van deze groep aan te pakken. Een methodiek op maat die rekening houdt met de verschillen tussen autochtonen en allochtonen is nodig. Verschillende malen ontving het VIGeZ (Vlaams instituut voor gezondheidspromotie en ziektepreventie) een vraag vanuit de allochtone gemeenschap of er gezonde recepten beschikbaar waren. Zo ontstond het idee dat ingaan op deze vraag door louter een recept mee te geven misschien niet zo efficiënt is. Met een andere aanpak kan men waarschijnlijk betere resultaten boeken, ook op lange termijn. Rekening houdend met deze bevindingen werd de onderzoeksvraag van dit afstudeerwerk geformuleerd: 'Welke methodiek blijkt efficiënt om te werken rond gezonde voeding met allochtonen van Turkse of Marokkaanse herkomst?' Er wordt dus gezocht naar een manier om te kunnen voldoen aan de vraag van de allochtone gemeenschap en tegelijkertijd hun gezondheidsprobleem aan te pakken door een methodiek op maat te creëren. In het eerste deel van dit afstudeerwerk worden de resultaten van een literatuurstudie weergegeven waarin de gezondheidsproblemen van Turkse en Marokkaanse allochtonen in kaart worden gebracht. Vervolgens wordt er in het praktische gedeelte een antwoord gezocht op de onderzoeksvraag rekening houdend met de bevindingen uit de literatuurstudie.

Methode en materialen

Er werd een literatuurstudie uitgevoerd om meer zicht te krijgen op het gedrag en het gezondheidsprobleem van Turkse en Marokkaanse allochtonen in België. De determinanten die hun gedrag bepalen werden vastgesteld en geanalyseerd met behulp van verschillende theorieën zoals het ASE-model¹ en de theorie omtrent

¹ ASE-Model: Model dat de diverse factoren die invloed hebben op een gedrag in kaart brengt. ASE staat voor: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. Dit zijn determinanten die de gedragsintentie van een persoon bepalen.

gedragsverandering van Prochaska en Diclemente. Uiteindelijk werd er besloten het gezondheidsprobleem aan te pakken aan de hand van de GVO-cyclus². De literatuurstudie is gebaseerd op referenties bekomen via verschillende databanken zoals Google Scholar, Pubmed, de bibliotheek van het VIGeZ te Brussel en de bibliotheek van de campus gezondheidszorg & technologie van de KHLeuven te Leuven. Uit deze literatuurstudie kwam dan de onderzoeksvraag voor het praktische gedeelte. In het praktische gedeelte werd er een selectie gemaakt uit een breed gamma van reeds bestaande methodieken. Deze methodieken werden opgezocht via dezelfde databanken die ook werden gebruikt voor de literatuurstudie. De uiteindelijk geselecteerde methodieken werden in detail besproken en vergeleken met elkaar. De methodiek die het beste uit deze vergelijking kwam werd verder uitgewerkt. Deze methodiek werd tot slot met een kritisch oog besproken. De recepten in dit afstudeerwerk zijn traditionele Turkse en Marokkaanse recepten die werden aangepast zodat ze voldoen aan de principes van de actieve voedingsdriehoek. De voedingswaarde van elk gerecht werd berekend met de Becel institute nutritional software.

A. Literatuurstudie

1 Wat is een allochtoon?

De term allochtoon wil letterlijk zeggen 'iemand die van elders afkomstig is'. Een Turkse of Marokkaanse allochtoon is dus een persoon die van Turkije of Marokko afkomstig is. In bijlage 1 vindt men een definitie van allochtonen uit het decreet van 28 april 1998 over het Vlaamse beleid ten aanzien van etnische - culturele minderheden. Ook wordt er een definitie van vluchtelingen weergegeven. (1) In Vlaanderen wordt er vaak een onderscheid gemaakt tussen allochtonen van de eerste, tweede en derde generatie. Allochtonen van de eerste generatie zijn niet in Vlaanderen geboren maar kunnen onder bepaalde voorwaarden de Belgische nationaliteit verwerven. Allochtonen van de tweede generatie zijn in Vlaanderen geboren maar hun ouders niet, ze hebben de Belgische nationaliteit door geboorte maar kunnen ook de nationaliteit van de ouders aannemen. Een allochtoon van de derde generatie is een persoon van wie de grootouders niet in Vlaanderen zijn geboren maar wel minstens één van de ouders. Recent wordt in Vlaanderen de term 'allochtone Vlaming' vaak vervangen door 'nieuwe Vlaming'. (2)

1.1. Turkse en Marokkaanse allochtonen.

In België zijn er allochtonen van zeer verschillende origine waarvan Turkse en Marokkaanse een belangrijke plaats innemen. Turken en Marokkanen hebben andere

² GVO-cyclus: GVO staat voor gezondheidsvoorlichting en opvoeding. De cyclus helpt bij het onderzoeken en aanpakken van een gezondheidsprobleem en bestaat uit 4 delen die moeten worden doorlopen: een gezondheidsdeskundige analyse, het bepalen van gedragsdeterminanten, een gezondheidsdeskundige interventie en het evaluatie van deze gezondheidsdeskundige interventie.

waarden en een andere cultuur dan de Belgische bevolking. Ze hebben bijvoorbeeld een zeer verschillende eetcultuur. Het is duidelijk dat de culturele achtergrond het gezondheidsgedrag van een persoon beïnvloedt. Er wordt ook vastgesteld dat verschillende ziekten vaker voorkomen bij de allochtone groep dan bij de autochtone bevolking. Hoewel de voedingsaanbevelingen voor allochtonen niet verschillen van deze voor autochtonen, verdienen allochtonen extra aandacht omwille van hun cultuurverschillen. Momenteel zijn er veel voedingsinterventies ontworpen voor de algemene bevolking in België. Om een efficiënte interventie te verwezenlijken is het echter belangrijk dat de informatie juist is afgestemd op de doelgroep. Omwille van de verschillende culturen, wordt er in dit werk aandacht besteed aan de voeding van allochtonen van Turkse en Marokkaanse afkomst. Turken en Marokkanen hebben sommige aspecten gemeen met elkaar maar zijn ook zeer verschillend. Daarom worden de twee groepen apart besproken.

1.2. Immigratie in België

Na de eerste wereldoorlog werden er campagnes voor rekrutering van arbeidskrachten georganiseerd om personen aan te trekken naar België. Eerst en vooral kwamen deze goedkope arbeiders voornamelijk uit Europese landen. Pas in de jaren 60 kwamen er meer en meer personen vanuit Marokko en Turkije werken. Ondanks de bedoeling dat deze arbeiders na een tijdje zouden terugkeren naar hun land van herkomst, is het aantal immigranten blijven toenemen. Omwille van verschillende redenen is een terugkeer nooit gebeurd en zijn de meeste Turken en Marokkanen in België blijven wonen. Na deze arbeidsmigratie begon gezinsmigratie belangrijker te worden. De gezinnen van de voormalige gastarbeiders kwamen ook over naar België. Dit zorgde voor een nog grotere toename van de groep immigranten. Ook huwelijksmigratie blijkt een belangrijke invloed te hebben op het toenemende aantal allochtonen. Veel jonge Turken en Marokkanen importeren hun huwelijkspartner uit het land van herkomst en blijven in België wonen. (3) Op 1 januari 2010 waren er 10.839.905 personen wettelijk geresideerd in België. Daarvan hadden 9 782 239 personen de Belgische nationaliteit. Dit betekent dat 1 057 666 personen of 9,76% van de bevolking een andere nationaliteit had. Hiervan waren er 3,74% (39 551) Turken en 7,75% (81 943) Marokkanen. (4, 5)

2. Sociaal-culturele achtergrond:

Om een deskundige begeleiding van etnische minderheidsgroepen te kunnen garanderen is het belangrijk dat de hulpverlener over een basiskennis beschikt van de cultuur van de groep. De sociaal-culturele achtergrond kan een grote invloed hebben op de leefwijze van allochtonen en dus ook op de voedingsgewoonten. De hulpverlener moet hiervan op de hoogte zijn. Het is eveneens belangrijk om te weten dat elke persoon uniek is en

iedereen specifieke leefgewoonten heeft. Voor een welgeslaagde behandeling is het nodig dat de hulpverlener vragen durft te stellen zodat hij/zij kan inspelen op individuele situaties. Hier wordt verder ingegaan op de algemene sociaal-culturele achtergronden van Turken en Marokkanen.

2.1 Sociaal-culturele achtergrond van Turken:

2.1.1 Gezinssamenstelling:

De man is het hoofd van het gezin, hij onderhoudt vaak de contacten met de buitenwereld, scholen, instanties, enz. Hij gaat werken en zorgt voor een inkomen voor het gezin. De vrouw neemt meestal de zorg voor het huishouden en de opvoeding van de kinderen op zich. Sommige Turkse vrouwen gaan ook werken, hoewel blijkt dat allochtone vrouwen beduidend minder buitenshuis werken dan autochtone, Belgische vrouwen. Dit is al een oorzaak waarom ze vaak minder contacten hebben met Belgen. Onder de Turken is er wel een sterke groepsbinding, de sociale netwerken waarvan de Turkse gezinnen deel uitmaken bestaan voornamelijk uit verwanten, dorps- en streekgenoten.

2.1.2 Taal en opleiding:

Turken spreken Turks of Koerdisch, de schrijftaal is echter Turks. Het opleidingsniveau van de Turkse ouderen is in het algemeen laag, dit komt omdat ze in het land van herkomst vaak geen of geen volledige opleiding hebben gehad. Vooral de oudere vrouwen hebben vaak helemaal geen onderwijs gevolgd of hebben de basisschool niet afgemaakt. Analfabetisme en leesarmoede komen dus nog vrij regelmatig voor. Uit onderzoek blijkt dat Turkse allochtonen meer gericht zijn op hun eigen taal dan Marokkaanse allochtonen. Turkse allochtonen spreken, lezen en schrijven minder vaak Nederlands. Ze kijken vaker naar televisiezenders in hun eigen taal. Door de gezinssituatie komt het ook vaak voor dat vrouwelijke allochtonen het Nederlands minder goed beheersen dan mannelijke allochtonen. (6)

2.1.3 Lichaamsbeweging:

Uit een Nederlands onderzoek blijkt dat Turkse allochtonen veel te weinig lichaamsbeweging hebben. Ze sporten minder dan de autochtone bevolking en behalen de norm van 30 minuten lichaamsbeweging per dag zeker niet. Vooral de eerste generatie lijkt weinig te sporten. De tweede generatie doet meer aan sport maar ondanks alles nog steeds te weinig. Uit de Belgische gezondheidsenquête van 2008 blijkt dat de autochtone Belgische bevolking ook niet goed scoort wat lichaamsbeweging betreft. Slechts 49% van de mannen en amper 29% van de vrouwen doen dagelijks minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging. (7)

2.1.4 Sociale norm lichaamsgewicht:

De mentaliteit van een ideaal volslank lichaamsbeeld, blijkt bij zowel Turken als Marokkanen te veranderen. Toch is in het thuisland, mollig en dik, nog steeds een teken van geluk. Vooral het voorkomen van overgewicht bij kinderen en het gewichtsverlies onder vrouwen krijgen meer en meer aandacht bij de allochtonen. Het belang van lichamelijke activiteit om het gewicht onder controle te houden wordt erkend door de meeste allochtonen. (8) Vrouwen willen het liefst slanker zijn, terwijl mannen eerder tevreden zijn met hun huidige gewicht. Mannen zijn zich vaak niet bewust van hun eventueel overgewicht. Dit fenomeen wordt vastgesteld zowel bij de allochtonen als bij de autochtone Belgen. (9)

2.2 Sociaal-culturele achtergrond van Marokkanen:

2.2.1 Gezinssamenstelling:

Marokkaanse allochtonen hebben vaker modernere opvattingen over de emancipatie van de vrouw dan Turkse allochtonen. Marokkaanse allochtone vrouwen blijken vaker betaald werk te doen dan Turkse allochtone vrouwen, hoewel ze nog steeds minder buitenshuis werken dan de autochtone Belgische vrouwen. (6)

2.2.2 Taal en opleiding:

De officiële taal in Marokko is het Arabisch. Verder zijn er drie Berbertalen die door ongeveer 40% van de bevolking gesproken worden. Het Marokkaans Arabisch is de eerste officiële taal in het onderwijs. Marokkaanse immigranten van de eerste generatie hebben vaak weinig tot geen onderwijs genoten in Marokko, hierdoor is analfabetisme bij deze mensen geen uitzondering.

2.2.3 Lichaamsbeweging:

Marokkaanse immigranten van de eerste generatie doen zeer weinig aan sport. Hun bewegingsactiviteiten beperken zich vaak tot enkele korte wandelingen naar de winkel of de moskee. Een echte sport beoefenen ze zelden. Wandelen doen ze over het algemeen wel graag. De jongere generatie sport meer. Bij de allochtone groepen spelen een aantal barrières een rol. Onder andere de beschikbaarheid van kinderopvang, de kosten, de bereikbaarheid en de beschikbaarheid van faciliteiten uitsluitend voor vrouwen. (10, 11)

3 Sociaal economische status

Uit een Belgisch onderzoek, waarin men naging of er een samenhang is tussen het risico op inkomensarmoede en de regio van herkomst, blijkt dat personen van zowel Turkse als van Marokkaanse afkomst een zeer groot armoederisico kennen. 55,6% van de allochtonen van Marokkaanse en 58,9% van de allochtonen van Turkse afkomst hebben een inkomen beneden de armoedegrens. Terwijl slechts 10,2% van de personen van Belgische afkomst vallen onder deze armoedegrens. Factoren die het armoederisico

kunnen vergroten zijn werkloosheid, een laag opleidingsniveau, geen huisvesting en een slechte gezondheid. Al deze vier factoren dragen bij tot een zwakkere economische positie van Turkse en Marokkaanse allochtonen in België. Men stelt dus vast dat een slechte gezondheid de economische situatie kan beïnvloeden. Ook kan de economische situatie de gezondheid beïnvloeden. Zo blijkt dat personen met een laag sociaaleconomische status vaker een slechtere gezondheid hebben. Mogelijk kan men een reden zoeken bij de leefgewoonten, waaronder ook de voedingsgewoonten. Voedingsgewoonten verschillen naargelang de sociale klasse. Zo hebben mensen uit een lagere sociale klasse een hogere inname van energie. Bij de vet- en vezelinname zijn de verschillen maar klein. De resultaten van de verschillende studies lopen uiteen en laten niet toe een eenduidige conclusie te trekken. Op het niveau van voedingsmiddelen zijn er wel duidelijk verschillen. Personen uit de lagere sociale klasse blijken vaker ongezontere producten te gebruiken dan personen uit de hogere middenklasse. Deze hogere middenklasse kiest meer voor producten die in het kader van gezondheidscampagnes worden aanbevolen. (12, 13)

4 Voedingsgewoonten:

Het is onmogelijk om het voedingspatroon van een populatie exact te beschrijven of samen te vatten. De voedingsgewoonten kunnen in een land verschillen van streek tot streek. Hieronder worden de algemene voedingsgewoonten van Turken en Marokkanen beschreven.

4.1 Turkse voedingsgewoonten:

4.1.1 Maaltijdenpatroon van Turkse allochtonen in België:

Over het algemeen bestaat het meest gebruikelijke maaltijdenpatroon uit twee of drie hoofdmaaltijden per dag, een enkele keer kunnen er vier hoofdmaaltijden gebruikt worden. Het tijdstip van de Turkse maaltijd ligt minder vast dan dat van de Belgische. (11) Sommige Turkse gezinnen hebben een onregelmatig eetpatroon door de sociale situatie. Turken verkiezen nog steeds om zelf te koken, ze eten vaak thuis en vinden het belangrijk om samen met het gezin te eten. (8)

a) Ontbijt:

Het ontbijt wordt meestal genomen tussen 10u00 en 12u00. Er wordt vaak Turks (pide) of bruin brood gegeten besmeerd met roomboter of plantaardige margarine. Er wordt vaak gekozen voor hartig beleg zoals witte kaas, gekookte eieren en worst (sucuk³). Er worden ook olijven, tomaten en komkommer, al dan niet bestrooid met zout of overgoten met (olijf)olie, geconsumeerd. Vooral bij een uitgebreid ontbijt of bij de

³ Sucuk is een droge en gekruide worst uit de Turkse keuken. De worst bestaat uit rundvlees en bevat kruiden zoals komijn, look, sumak, rode peper en zout.

kinderen zijn zoete belegsoorten zoals honing, jam of chocopasta populair. In plaats van brood wordt er soms rijstpap of een dikke soep gegeten. Ook bij een uitgebreid ontbijt wordt er soms yoghurt of room met honing gegeten. Als drank wordt er vooral thee, soms ook koffie, ayran⁴, melk, vers fruitsap of water gedronken. (14, 15) Turkse immigranten slaan het ontbijt soms over, omdat ze de avond voordien nogal laat hebben gegeten. Dit gebeurt bijvoorbeeld als er nog laat (onverwacht) bezoek komt. Het kan dus zijn dat het overslaan van het ontbijt als compensatie wordt gebruikt. (8)

b) Tussendoortjes:

Tussen de maaltijden wordt er veel zoete thee gedronken. Ook kan er gekozen worden voor koffie, frisdrank, ayran, water, fruitsap, chocolademelk of vruchtenyoghurt. 's Avonds worden soms alcoholische dranken gedronken, vooral door mannen. Als aperitief wordt raki gedronken, de nationale drank van Turkije met een anijssmaak. Dit wordt aangengeld met water omdat deze drank een alcoholpercentage van ongeveer 45% bevat. Typische Turkse snacks zijn noten, zaden en pitten zoals amandelnoten, pistachenoten, hazelnoten, walnoten of zonnebloempitten. Ook zijn geroosterde kikkererwten (leblebi), olijven, chips, schapenkaas en börek⁵ populair. Turken eten regelmatig gedroogd fruit zoals dadels en vijgen. Ook vers fruit en lokum, ook wel Turks fruit genoemd, worden gegeten. Lokum bevat veel suiker en is een soort snoep. Andere zoetje hapjes zijn zoete deegwaren, snoep, chocolade, cake en koekjes. (14)

c) Middagmaal:

Het middagmaal kan ofwel een warme maaltijd, ofwel een broodmaaltijd zijn. Een broodmaaltijd is hetzelfde als het ontbijt. (15) Vele Turkse gezinnen gebruiken, in plaats van drie, slechts twee hoofdmaaltijden. In de voormiddag wordt er gebruncht en de warme maaltijd wordt in de vooravond gegeten. Dit wordt vooral gedaan in het weekend of tijdens vakanties. (14)

d) Warme maaltijd:

Een warme maaltijd bestaat uit twee of drie gangen: een voorgerecht, hoofdgerecht en nagerecht. Als voorgerecht kunnen er verschillende hapjes en drankjes geserveerd worden: 'meze' genaamd. Deze hapjes zijn zeer gevarieerd en kunnen bestaan uit verschillende soorten groenten, vlees, vis, kaas of vruchten. Soms wordt er in plaats van meze, soep geserveerd vergezeld van brood. Als hoofdgerecht worden verschillende schotels klaargemaakt. Alle schotels worden op tafel gezet en de gasten bedienen zich naar genoegen. Er kunnen vlees-, groenten- of peulvruchtenschotels op het menu staan. Samengestelde gerechten, waarin groenten verwerkt zijn, zijn specifiek voor de

⁴ Ayran is yoghurt drank aangengeld met water en op smaak gebracht met een beetje zout. De drank wordt koel geserveerd.

⁵ Börek is een hartig deeggerecht gemaakt met blader- of filodeeg en gevuld met kaas, groenten of gehakt.

Turkse keuken. Bij een maaltijd kan er Turks brood, gemengde sla en pickles geserveerd worden. Het dessert kan bestaan uit een stuk vers fruit, gestoofde vruchten in siroop of een melknagerecht zoals pudding of rijstpap. Ook wordt er soms baklava⁶ gegeten. Na de maaltijd wordt er ook vaak thee of Turkse koffie gedronken. Populaire groenten zijn aubergines, tomaten, courgette, ajuin, paprika, kool, okra⁷, maar ook aardappelen worden in de Turkse keuken beschouwd als een groentesoort. De groenten worden vaak gebakken. Sommige groenten absorberen veel vet (bijvoorbeeld aubergines) en kunnen dan vetrijk worden. Vruchten kunnen vers, gedroogd of gekonfijt gegeten worden. De meest gebruikte zetmeelbronnen zijn bulgur, rijst en brood. Gevulde pasta (manti) kan ook gegeten worden. Als vlees wordt vooral rund, schaap-, lams- of kippenvlees gegeten. Ook worden er soms verschillende soorten vis, schaal of schelpdieren bereid. Peulvruchten zijn vaak aanwezig in de Turkse keuken en dienen meestal als basis voor een gerecht. Noten, pitten en zaden worden niet alleen als tussendoortje gegeten maar kunnen ook in sommige gerechten gebruikt worden. Ook eieren hebben een belangrijke plaats in de Turkse keuken. Ze worden vooral gekookt of gebakken gegeten bij de broodmaaltijd en verwerkt in cake en gebak. Als melkproducten worden zowel yoghurt, melk en kaas geconsumeerd. Yoghurt wordt vaak verwerkt in soepen, dranken of sauzen. De Turkse yoghurt kan tot 10% vet bevatten. Melk wordt als dusdanig voornamelijk door kinderen gedronken maar wordt wel regelmatig gebruikt in verschillende desserts zoals pudding of rijstpap. Er wordt vooral gekozen voor witte kaassoorten zoals geiten- en schapenkaas. Als bereidingsvet wordt meestal olijfolie gebruikt, ook in salades wordt olie gebruikt. (16)

e) Enkele typische gerechten:

Bepaalde gerechten zijn zeer typisch voor Turkije, een selectie hiervan wordt voorgesteld in bijlage 2. (8, 15)

f) Vergelijking met de autochtone bevolking:

Tot op heden zijn er weinig gegevens beschikbaar over de huidige voedingsgewoonten van allochtonen in België. In Nederland werden wel enkele studies uitgevoerd die zich richten op het voedingsgedrag van de allochtone bevolking zodat het mogelijk werd om dit te vergelijken met het gedrag van de Nederlanders zelf. De meeste onderzoeken zijn echter beperkt in omvang. Verder onderzoek is nodig om de situatie in België te evalueren. Uit het Nederlands onderzoek blijkt dat Turken meer fruit en minder verzadigde vetten eten dan autochtone Nederlanders. De inname van verzadigde vetten

⁶ Baklava is een Turks deeggerecht dat meestal als nagerecht wordt gegeten. Het bestaat uit laagjes filodeeg gevuld met gemalen noten (walnoten, amandelen, pistaches). Het geheel wordt overgoten met suikerstroop of honing.

⁷ Okra is een onrijpe vrucht die wordt gebruikt als groente. De okra is 5 à 15 cm lang en bestaat in een groene en rode variant. De smaak is vergelijkbaar met die van sperziebonen.

blijkt wel nog steeds te hoog, in vergelijking met de norm die maximum 10 energieprocent bedraagt. (17) Uit een Belgische studie blijkt dat Turkse allochtonen meer peulvruchten, fruit, rijst en brood eten dan Belgen. Aardappelen, groenten en melkproducten worden minder gegeten. De schapen en geitenkaas consumptie is hoger bij de Turkse allochtonen. (8, 15) Ook blijkt dat de inname van calcium, vitamine D en ijzer bij Turkse Nederlanders lager is dan bij de autochtone bevolking en zelfs lager is dan de norm. De bevindingen omtrent een hoge prevalentie van vitamine D deficiëntie bij Turkse allochtonen werden bevestigd in een Belgische studie. (18, 19)

4.2 Marokkaanse voedingsgewoonten:

4.2.1 Maaltijdenpatroon van Marokkaanse allochtonen in België:

In Marokko wordt er regelmatig en op vaste tijdstippen gegeten, met name drie hoofdmaaltijden per dag. In de Marokkaanse eetcultuur eet men twee keer per dag warm, zowel 's middags als 's avonds. Uit een Nederlandse studie blijkt dat Marokkaanse immigranten het moeilijk vinden om een juist ritme en goed eetpatroon te vinden in het gastland. Ze vinden het vaak moeilijk omdat de tijdstippen waarop wordt gegeten verschillen van de tijdstippen waarop zij dit willen doen. Tussendoortjes worden vaak overgeslagen zodat er tussen de hoofdmaaltijden vaak een lange tijd niets wordt gegeten.

a) Ontbijt:

Marokkanen gebruiken wit of bruin brood en Marokkaans brood. Ze smeren er (room)boter of plantaardige margarine op en beleggen het met gekookte eieren, (schapen)kaas, gouda, runder-salami, gezouten vlees, olijven, jam of honing. Soms wordt er ook olijfolie op het brood gebruikt in plaats van boter. Als drank wordt er sterke thee met veel suiker geserveerd worden. Ook melk, ayran, karnemelk of vruchtensap worden gebruikt. Een pap, gemaakt van couscous of rijst en karnemelk, wordt vaak genuttigd. Soms worden er als ontbijt zoete of hartige pannenkoeken gegeten. Een voorbeeld hiervan is baghrir, een pannenkoek gemaakt met gist en fijne tarwegries. Deze koek is aan de ene kant glad en aan de andere kant bedekt met duizend gaatjes. Een andere soort is malwi, een soort bladerdeeg dichtgevouwen en gebakken in boter of olie. De zoete pannenkoeken worden gegeten met honing en boter. Soms kunnen ook oliebollen of zoete deegwaren gegeten worden. (8, 20, 21, 22)

b) Tussendoortjes:

Aan het einde van de middag en na het avondmaal wordt er tijd gemaakt voor koffie en thee met een hapje. Er worden grote hoeveelheden groene of Chinese thee met veel suiker gedronken, gemengd met blaadjes munt. Ook wordt koffie met melk, frisdrank, water, fruitsap, chocolademelk of karnemelk gedronken. Vaak worden er tussendoor ook

zoete hapjes of zoete deegwaren gegeten. In de namiddag wordt er in de Marokkaanse cultuur een tussenmaaltijd genomen die kan bestaan uit koekjes, pannenkoeken of brood geserveerd met koffie of muntthee. Ook gedroogd fruit en allerlei noten, pitten en zaden zijn een veelgebruikte lekkernij. Hartige hapjes kunnen olijven, schapenkaas, börek of geroosterde kikkererwten zijn. Bij kinderen zijn vooral chips, chocolade, roomijs en snoepgoed populair. 's Avonds wordt er ook soms pap gegeten. (20, 21)

c) Middagmaal:

Voor Marokkaanse immigranten in België is het moeilijk om 's middags een warme maaltijd te nuttigen. Het is niet altijd mogelijk om thuis te eten. Daarom zijn er steeds meer families die de warme maaltijd verschuiven naar de avond. Zo kan er met het hele gezin samen worden gegeten. Indien er niet warm wordt gegeten, is de lunch vergelijkbaar met het ontbijt. Sommige buitenshuis werkende mannen en vrouwen eten 's middags boterhammen of eten toch warm op het werk. Ook kinderen eten soms warm op school, er wordt dan wel gemeld dat ze geen varkensvlees mogen eten. (20, 21)

d) Avondmaal:

Bij het Marokkaans avondmaal geldt er een belangrijke regel: hoe meer aanwezigen, hoe uitgebreider en belangrijker de maaltijd. In de traditionele Marokkaanse eetcultuur wordt er uit één schotel gegeten. Alle gerechten die bij de maaltijd horen worden tegelijk in het midden van de tafel opgediend, meestal in een grote, platte schaal van aluminium of aardewerk. Het vlees ligt in het midden, de groenten eromheen. Gelijktijdig wordt van de verschillende gangen gegeten. Men eet niet altijd met bord en bestek maar direct uit de schaal met de vingers (van de rechterhand). Met kleine stukjes brood in de hand wordt telkens een stukje vlees of groenten van de schaal genomen en naar de mond gebracht. Over het algemeen bestaat de warme maaltijd uit één of twee gangen, soms is er ook nog een nagerecht. Indien er soep wordt gegeten is dit meestal een maaltijdsoep die de hele maaltijd kan vervangen, er wordt dus zelden soep als voorgerecht geserveerd. Het hoofdbestanddeel van de warme maaltijd is de tajine, een stoofpot met groenten, peulvruchten, vlees of vis. Met 'tajine' wordt zowel de cirkelvormige aardewerken schaal, als het gestoofde gerecht op zich bedoeld. Bijgerechten zijn verschillende salades, gevulde groenten, couscous of Marokkaans brood. Het brood is bijna onmisbaar bij een warme maaltijd en kan bij natte gerechten gebruikt worden als bestek. Salades worden gegeten met olijven, mayonaise of vinaigrette. Marokkanen eten veel tomaat, ui, paprika, aubergine, kool, courgette, komkommer, pompoen, bonen, spinazie, rettich en vruchten zoals stoofappels en gedroogde pruimen. In een warm gerecht wordt fruit vaak gecombineerd met vlees. Als peulvruchten eet men graag kikkererwten, linzen, rode en witte bonen. Als zetmeelbron gebruikt men vooral couscous, brood, aardappelen, peulvruchten en verschillende deegwaren. Aardappelen

en peulvruchten worden beschouwd als groenten en vormen dus nooit een afzonderlijk onderdeel van de maaltijd. Ze worden meestal in combinatie met koolhydraatrijke voedingsmiddelen gegeten waardoor de hoeveelheid koolhydraten per maaltijd kan oplopen. Aardappelen en peulvruchten komen veel voor in soepen en stoofpotten of kunnen bereid worden met olijven en olijfolie. Gevulde hartige pannenkoeken staan ook soms op het menu. Marokkanen eten vooral schapen- en lamsvlees maar ook wel rundvlees en kip. Af en toe wordt er vis gegeten. De vetinname wordt voornamelijk bepaald door het gebruik van olijfolie als bereidingsvet, boter verwerkt in koekjes en vet uit vlees. De laatste twee bepalen hoofdzakelijk de dagelijkse verzadigde vetinname. (11) De Marokkaanse keuken gebruikt veel kruiden en specerijen. De specerijen worden het liefst versgemalen gebruikt. Voorbeelden zijn kaneel, komijn, saffraan, geelwortel⁸, gember, zwarte peper, cayennepeper, paprika en anijszaad. Een ander veel gebruikt kruid is verse koriander, dat vaak samen met peterselie wordt verwerkt. Bij een maaltijd wordt er water, karnemelk of frisdrank gedronken. Als dessert eet men meestal fruit, pudding of pap. Belangrijke melkproducten zijn melk, gefermenteerde melk en kaas. Gefermenteerde melkproducten zijn onder andere Laban (een traditionele Arabische drinkyoghurt), Lben (gefermenteerde koemelk) en Kefir (dikvloeibare, koolzuurhoudende en licht alcoholische melkdrink). Na de maaltijd wordt er koffie of muntthee geserveerd. Bij de jongere generatie Marokkanen worden ook de Belgische gerechten meer en meer geapprecieerd. Er worden vaak aardappelen, groenten en vlees gegeten. Ook fastfood zoals frieten, pizza of pasta neemt toe aan populariteit. Wanneer ook de vrouw gaat werken kiest men steeds vaker voor kant-en-klare maaltijden. Uit een Nederlandse studie blijkt dat jonge Marokkanen minder vaak gerechten uit hun eigen traditie eten dan jonge Turken. (8, 20, 21)

e) Enkele typische gerechten:

Bepaalde gerechten zijn zeer typisch voor Marokko. Een selectie hiervan wordt voorgesteld in bijlage 3. (23)

f) Vergelijking met de Belgische bevolking:

Uit een Belgische studie in Brussel blijkt dat Marokkanen meer fruit, groenten en granen en minder vlees eten dan de Belgische bevolking. In het algemeen wordt er ook minder vet gegeten bij de Marokkanen. In een Nederlandse studie werd aangetoond dat Marokkanen meer fruit en minder verzadigde vetten eten dan autochtone Nederlanders. Hoewel de verzadigde vetinname lager blijkt te zijn, overschrijdt de inname nog steeds de norm van maximum 10 energieprocent verzadigd vet per dag. (8, 15, 17) Net zoals

⁸ Geelwortel, ook wel kurkuma of koenjit genoemd, is een kruid dat wordt gemaakt uit de wortel van de plant *Curcuma Longa*. De specerij is mild-bitter van smaak en is een vast bestanddeel van kerrie-poeder. Het heeft een gele kleur.

bij de Turkse bevolking is de inname van calcium, vitamine D en ijzer bij Marokkaanse allochtonen in Nederland lager dan bij de autochtone bevolking en ook lager dan de norm. (18) De bevindingen, betreffende een hoge prevalentie van vitamine D deficiëntie bij Marokkaanse allochtonen, werden bevestigd in de Belgische studie uitgevoerd bij een allochtone populatie in Brussel. (19)

4.3 Islam:

De meeste Turken en Marokkanen zijn islamieten, ook wel moslims genoemd. De islam heeft een sterke invloed op het dagelijkse leven. Een aantal voorschriften uit deze godsdienst beïnvloeden ook de voedingsgewoonten. (11) De Koran en de Sunnah⁹ vormen de basis voor goddelijke wetten. De toepassing van deze wetten is dan ook een onderdeel van de godsdienst. Alles wat tegen de geest van de Koran en de Sunnah ingaat wordt verworpen. De echte moslims hechten veel waarde aan de spijswetten die in de Sunnah staan beschreven. In de Sunnah staan aanbevelingen omtrent kwaliteit, kwantiteit, en manier van voeding. Het voedsel moet 'rein en schoon' zijn. Er mag geen verspilling van voedsel plaatsvinden door meer te eten dan men nodig heeft. Men mag alleen eten als men honger heeft en er wordt aanbevolen om weinig maar gezond te eten. Er wordt ook aanbevolen om gevarieerd te eten. Halal en haram zijn begrippen die aangeven of een product toegestaan is of niet. Halal betekent wettelijk toegestaan en haram betekent niet wettelijk toegestaan. In principe zijn alle levensmiddelen toegestaan, behalve levensmiddelen die expliciet worden verboden en genoemd worden in de Koran. De moslim beschouwt het varken als onrein en mag daarom geen varkensvlees of varkensvet eten. Rund-, geiten-, lams- en schapenvlees zijn wel toegestaan evenals vis en gevogelte. Het paard en de ezel worden beschouwd als edele dieren, daarom eet de moslim het vlees van deze dieren alleen in noodgevallen. Een moslim mag geen vlees eten van dieren die niet op een rituele wijze zijn geslacht, ook al betreft het hier toegestane dieren. Een moslim mag ook geen vlees eten van dieren die op een natuurlijke wijze zijn gestorven. Bloed en producten die hiervan gemaakt zijn, zijn eveneens verboden om te eten. Het bloed dat het lichaam verlaat wordt aanzien als onrein. Het drinken van alcohol, als genotmiddel, is verboden omdat men door de roes dingen doet die zowel voor zichzelf als voor de omgeving schade op kunnen leveren. (24)

4.4 Ramadan:

Elk jaar moet een moslim in de maand ramzaan 30 dagen vasten van zonsopgang tot zonsondergang. De maand is afhankelijk van de maanstand, het is dus niet elk jaar

⁹ De Sunnah is het geheel van uitspraken, gebruiken en leefgewoonten van de profeet Mohammed. Deze zijn een voorbeeld van een ideale manier van leven. De Sunnah maakt duidelijker wat er in de Koran staat en heeft in de Islam een hoog gezag. De moslims gebruiken de Sunnah als een aanvulling op de Koran.

dezelfde maand. Deze periode wordt de Ramadan genoemd. Een Moslim mag dan onder andere niet eten, drinken en roken van zonsopgang tot zonsondergang. Jonge kinderen, kraamvrouwen, vrouwen die menstrueren, reizigers of personen voor wie vasten een bedreiging voor de gezondheid vormt moeten niet meedoen. Het inhalen van het vasten is mogelijk en wordt ook aangemoedigd. Alle gelovigen uit verschillende landen nemen op hetzelfde moment deel aan de vastenmaand. Dit geeft hen een sterk gemeenschaps- en identiteitsgevoel dat iedereen ertoe aanzet om het ritueel te volgen, ook al is men niet perfect gezond. Het is dan ook niet prettig om de 'verloren' dagen te moeten inhalen buiten de ramadanperiode wanneer de rest van de gemeenschap in een ander ritme leeft. Toch wordt er begrip getoond voor chronische zieken die het vasten waarschijnlijk nooit kunnen inhalen, voor deze mensen bestaan er andere manieren van compensatie. (11, 25) Vanaf zonsondergang worden familie en kennissen bezocht en eet men gezamenlijk. De Ramadan wordt beëindigd met het Suikerfeest, een feest van drie dagen waarop het vasten wordt gebroken en vooral zoete lekkernijen worden gegeten. Sommige mensen verwachten tijdens de Ramadan gewicht te verliezen, maar in de praktijk blijkt dat sommige mensen die periode juist in gewicht toenemen. De gewichtstoename wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een hogere energie inname, een onregelmatig voedingspatroon en een lager activiteitenpatroon. (11) Ook kunnen er tijdens deze maand fysieke en psychische stoornissen optreden die vooral te wijten zijn aan een verstoord levensritme en de verandering in het voedingspatroon. Problemen met de spijsvertering, prikkelbaar door het afkicken van nicotine of cafeïne, vermoeid door een te lage suikerspiegel en hoofdpijn zijn enkele voorbeelden van ongemakken die zich kunnen voordoen. (26)

5 Sociale en culturele invloed op voedingsgewoonten van Turken en Marokkanen:

Verschillende sociale en culturele factoren bij Turken en Marokkanen die in België wonen kunnen invloed hebben op hun houding tegenover hun gezondheid. Ook kunnen deze factoren hun voedingsgewoontes beïnvloeden.

5.1 Traditie van gastvrijheid:

In de Turkse en Marokkaanse cultuur zijn gasten altijd welkom. Een gast krijgt altijd voedsel aangeboden. De gasten zelf bereiden zich erop voor dat ze eten zullen voorgeschoteld krijgen en de gastvrouw/heer verwacht dan ook dat de gasten iets zullen eten. Als er niet wordt voldaan aan deze ongeschreven regels zullen beide partijen waarschijnlijk teleurgesteld zijn. Het is de gewoonte om veel en verschillende schotels klaar te maken om de belangrijkheid van de gast te benadrukken. Het is ook de gewoonte voor de gastvrouw/heer, in zowel de Turkse als Marokkaanse cultuur, om

verschillende keren aan te dringen bij de gasten om iets te eten. Het afwijzen van voedsel kan worden beschouwd als oneerbiedig. Indien een gast het voedsel niet aanneemt zou men kunnen denken dat hij de kookvaardigheden van de gastvrouw niet apprecieert. De overvloed aan voedsel op sociale gelegenheden kan een probleem vormen voor personen die hun voedselinname wensen te controleren. (26)

5.2 Visie op gezondheid:

Uit een bevraging bij Turkse en Marokkaanse immigranten blijkt dat diëten om gewicht te verliezen zelden serieus wordt genomen als men geen gezondheidsproblemen heeft. Het blijkt dat de gezelligheid en gastvrijheid belangrijker wordt bevonden dan het dieet. Er wordt vaak aangedrongen en de gasten worden dan overhaald om toch iets te eten. Ook blijkt dat de link tussen overgewicht en een slechte gezondheid enkel relevant wordt gevonden bij oudere mensen. Sociale normen onder de immigranten kunnen overgewicht induceren en het moeilijk maken voor deze mensen om gewicht te verliezen. (8) De verantwoordelijkheid voor gezondheid binnen het gezin ligt meestal bij de vrouwen. Allochtone vrouwen zijn in het algemeen meer geïnteresseerd in de relatie tussen eten en gezondheid. Toch wordt er bij het bereiden van voeding meer gelet op de smaak dan op de gezondheid. De vrouwen vinden het belangrijker dat iedereen de maaltijd lekker vindt. Het is ook belangrijk dat het gezin samen thuis eet. Vaak worden er, om aan de wensen van iedereen aan tafel te kunnen voldoen, meerdere en verschillende gerechten bereid. Ondanks de soms lage sociale economische status van Turkse en Marokkaanse allochtonen wordt er niet snel bespaard op voedsel. De maaltijd heeft een belangrijke rol in hun cultuur. (26)

5.3 Aanpassing van de levensstijl:

Ook de verandering in levensstijl door de migratie kan problematisch worden gevonden en kan slechte eetgewoonten met zich meebrengen. Sommige immigranten vinden het moeilijk om een goed ritme te vinden in het nieuwe land. Ze zijn het niet gewoon om 's middags een korte pauze te hebben. Ze hebben moeite om alleen 's avonds een warme maaltijd te nuttigen. (26)

5.4 Invloed van de godsdienst op voedingsgewoonten:

De Islam benadrukt het belang van gastvrijheid maar leert ook te matigen. Er wordt belang gehecht aan een gezond lichamenlijk en geestelijk leven. De Islam verbiedt zowel het weggooien van voedsel als overconsumptie ervan. Deze regels zijn in contrast met de eetcultuur die heerst onder de Turken en Marokkanen. Aangezien gasten onaangekondigd kunnen binnen vallen wordt er steeds wat extra voedsel bereid. Dit kan zorgen voor grote hoeveelheden overschot. In Turkije en Marokko wordt aangemoedigd

om overschotten te verdelen onder de armen of te delen met de buren. Zeker een goede manier om geen voedsel weg te gooien en het komt overeen met de godsdienstige regels omtrent gastvrijheid. Deze gewoonten worden minder toegepast onder Turkse of Marokkaanse immigranten in Europa. Soms worden de overschotten bewaard of opnieuw geserveerd tijdens een andere maaltijd. Hoewel oudere mensen en nog traditionele familieleden elke dag vers voedsel verwachten. Na een bevraging bij Turkse en Marokkaanse vrouwen in Nederland blijkt dat de overschotten soms toch zelf worden opgegeten, ook kan het zijn dat ze worden ingevroren of weggegooid. Indien het voedsel wordt opgegeten zodat er niets wordt verspild, kan dit leiden tot overeten. Ook beïnvloedt de islam het alcoholgebruik bij Moslims, er is een duidelijk lager alcoholgebruik bij allochtonen van Turkse en Marokkaanse origine dan bij de autochtone Belgen. Waarschijnlijk komt dit door het feit dat de consumptie van alcohol niet wordt toegestaan door de Islam. Er wordt echter geen verschil gevonden, in de consumptie van alcohol, tussen verschillende generaties allochtonen. (26, 27, 28)

5.5 Identiteit door voeding:

Een sterke drang naar etnische identiteit blijkt relevant voor minderheidsgroepen. Ook Turkse en Marokkaanse allochtonen hebben behoefte om hun identiteit te bevestigen. Ze zoeken vaker sociaal contact in hun eigen etnische groepen. In deze context kan voedsel een centrale rol spelen. Het kan ervoor zorgen dat de identiteit wordt benadrukt of het kan een sociale bijeenkomst stimuleren. In de Turkse en Marokkaanse gemeenschappen speelt voedsel een zeer belangrijke sociale rol. Bepaalde ingrediënten, kruiden, smaken of bereidingswijzen zijn in de ogen van Turkse en Marokkaanse immigranten zeer belangrijk. Ze zijn een soort connectie met het land van herkomst. Het kan een manier zijn om hun identiteit te uiten. De eetcultuur wordt ervaren als een belangrijk kenmerk van de eigen identiteit en iets om trots op te zijn. Men hecht er dan ook veel waarde aan. (8) Er wordt vastgesteld dat het gebruik van traditionele gerechten, vooral bij Turken, belangrijk is. Ze gebruiken vaker producten van het eigen land en hechten belang aan het voortzetten van hun traditie. Bij Marokkanen is dit minder het geval. Het willen behouden van bepaalde traditionele bereidingswijzen kan een belemmering zijn om het voedsel aan te passen wegens gezondheidsredenen. (26)

5.6 Acculturatie op het vlak van voeding:

Voor jongeren staan meer open voor gerechten uit verschillende keukens en voor meer variatie in de voeding. De oudere migranten houden nog steeds van traditionele gerechten die bereid zijn op een traditionele manier. Soms kunnen ze ook niet traditionele gerechten bereiden, maar er toch een speciale toets aan geven door er vertrouwde kruiden aan toe te voegen. De recepten worden doorgegeven van generatie

op generatie. Het principe van gastvrijheid blijft zowel bij de jonge als bij de oudere generatie immigranten zeer belangrijk. De opvoeding van allochtone jongeren benadrukt het goed kunnen ontvangen van gasten. Vanaf een vroege leeftijd wordt er aandacht besteed aan het aanbieden van een maaltijd. Er wordt dan ook verondersteld dat deze traditie in stand wordt gehouden zodra de jongeren een eigen huis of familie hebben. (8, 26)

6 Aankoopgedrag van allochtonen:

Uit een Nederlandse studie over het aankoopgedrag van voedingsmiddelen van Turken en Marokkanen, blijkt dat de vrouwen beslissen wat er wordt gekocht. Wie de inkopen doet kan verschillen, de vrouwen maken wel lijstjes indien de mannen de inkopen doen. Vooral in Marokkaanse gezinnen doen de mannen vaak de boodschappen. De vrouwen ervaren boodschappen doen als een sociaal uitje en vinden het niet erg om naar verschillende winkels te gaan. Versheid is een belangrijke factor dat het aankoopgedrag bepaald van de allochtonen. Verse groenten en fruit worden verkozen boven diepvries en producten in blik. Iedere dag vers gebakken brood in huis halen is ook belangrijk. De allochtone winkel en de markt blijken populaire locaties om de boodschappen te doen. Men kan er immers verse groenten en fruit kopen die niet voorverpakt zijn. De kleinschaligheid van deze winkels wordt ook als positief ervaren. Er werd aangehaald dat er in supermarkten een te groot aanbod is, waardoor het moeilijker kiezen is. De taalbarrière is ook een factor waarom, vooral allochtonen van de eerste generatie, verkiezen om aankopen te doen in de allochtone winkels. Ze begrijpen vaak de Nederlandstalige verpakkingen niet en weten niet om welk product het gaat. Bovendien doen allochtonen hun boodschappen meestal te voet, de buurtwinkels zijn makkelijk bereikbaar. Dit is vooral van toepassing bij allochtonen die in stedelijke gebieden wonen. In kleinere steden of dorpen zijn er soms geen buitenlandse winkels. De allochtonen die daar wonen zijn aangewezen op de gewone supermarkten. De producten die niet te vinden zijn in deze supermarkten worden regelmatig in grotere hoeveelheid aangekocht in de allochtone winkels. Het gaat hier om de etnische producten. Er wordt ook vastgesteld dat de boodschappen uit de allochtone winkels vaak worden aangevuld met boodschappen uit Belgische supermarkten. Dit omdat het aanbod in de kleine winkels niet compleet is. (29, 30, 31)

7 Problemen bij afname van een voedingsanamnese:

Het is soms moeilijk om een volledige voedingsanamnese te krijgen van Turken of Marokkanen. Het probleem is dat er vaak uit een grote schotel wordt gegeten en dat het voedsel wordt gedeeld met anderen. Er wordt niet altijd gebruik gemaakt van hetzelfde bestek zoals soeplepels, koffielepels, etc. Het is dus belangrijk om te vragen welke

keukenmaterialen er wel worden gebruikt zodat de voedselinname correct kan worden ingeschat. Ook het aanduiden van de hoeveelheid brood dat wordt gegeten, kan problemen geven. Er wordt vaak gesproken in termen van een kwart brood in plaats van een snede brood. Marokkaanse en Turkse broden kunnen sterk verschillen in grootte zodat het moeilijk wordt om de hoeveelheid te achterhalen. (15) Een ander probleem waar men rekening mee moet houden is dat men de maaltijden vaak bereidt op het gevoel, op het zicht of door ervaring. Men werkt niet met inhoudsmaten. De recepten van traditionele gerechten worden doorgegeven van generatie op generatie en kunnen dus variëren. Bovendien zijn het vaak samengestelde gerechten die bestaan uit zeer verschillende ingrediënten, het is dan ook moeilijk om te achterhalen hoeveel van welk ingrediënt er door één persoon wordt opgegeten. Ook behoort men in de islamitische cultuur niet te eten tot men geheel verzadigd is. Hierdoor is het denkbaar dat concrete vragen over voeding de allochtonen in verlegenheid kunnen brengen. Hetzelfde probleem geldt voor de alcoholconsumptie. Al deze redenen geven een niet accurate meting van de voedselinname. Een onderrapportage is niet uit te sluiten. (11)

8 Samenhang tussen voeding en gezondheid

Voeding speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van ziekten. De laatste jaren komen er meer en meer welvaartziekten voor omwille van een ongezond voedingspatroon. Een gezond voedingspatroon kan dan ook de kans op verschillende chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes of obesitas verkleinen. Voeding en gezondheid hebben werkelijk veel met elkaar te maken.

9 Voedingsgerelateerde ziekten bij allochtonen:

9.1 Overgewicht en obesitas:

Overgewicht en obesitas zijn doorgaans het gevolg van te veel eten en te weinig bewegen, van een positieve energiebalans dus. De mate van overgewicht wordt bepaald door middel van het BMI (body mass index) : gewicht (kg)/lengte (m²). Een BMI > 25 duidt op overgewicht en een BMI > 30 op obesitas. Uit verschillende Nederlandse onderzoeken blijkt dat Turkse en Marokkaanse allochtonen vaker overgewicht en obesitas vertonen dan de autochtone bevolking. Uit het onderzoek blijkt dat 20% van de Turkse mannen en 30% van de Turkse vrouwen leiden aan obesitas, bij de autochtone Belgische bevolking is dit 13% voor mannen en 14% voor vrouwen. (17, 32) Indien men enkel kijkt naar het aantal personen dat een BMI hoger dan 25 kg/m² heeft, stelt men vast dat in het totaal 80% van de Turkse mannen en vrouwen boven de 35 jaar zwaarlijvig zijn. Ook onder de Marokkaanse allochtone bevolking bestaat een hoger percentage van overgewicht en obesitas. In deze groep heeft 60% van de mannen en 85% van de vrouwen ouder dan 35 jaar, een BMI hoger dan 25 kg/m². (11, 17)

9.2 Diabetes:

In België bestaan er nog geen cijfers over diabetes bij allochtonen. Uit Nederlandse gegevens blijkt dat allochtonen van Marokkaanse en Turkse origine meer kans hebben om type 2-diabetes te ontwikkelen dan autochtone Nederlanders. Volgens de Vlaamse Diabetes Vereniging kunnen de Nederlandse bevindingen echter worden geëxtrapoleerd naar België. Volgens deze vereniging is na een correctie van andere factoren, zoals de leeftijd, het geslacht of het type ziekteverzekering, de etniciteit de belangrijkste factor die het hogere diabetesrisico bij de allochtone Belgen bepaalt. Uit deze gegevens blijkt dat bij Turkse mannen en vrouwen ouder dan 45 jaar het percentage allochtonen met diabetes mellitus type 2 respectievelijk 44% en 26% bedragen. Deze aantallen zijn zeer hoog in vergelijking met de autochtone Nederlandse bevolking waar amper 3% van die leeftijdscategorie lijdt aan diabetes. Voor Marokkaanse allochtonen wordt dezelfde trend vastgesteld. Deze cijfers komen uit een onderzoek op basis van diagnoses in huisartsenpraktijken. Ze dienen wel met enige voorzichtigheid genomen te worden aangezien dubbeltellingen kunnen voorvallen. Het gaat niet alleen over een hoger diabetesrisico, maar vooral ook over het later detecteren van diabetes. De allochtonen zijn vaak niet op de hoogte dat ze veel kans maken om diabetespatiënt te zijn of te worden. Een groot deel van de gevallen van diabetes wordt veroorzaakt door leefstijlfactoren zoals een ongezonde voeding en weinig lichaamsbeweging. Van de leefstijlfactoren is overgewicht de meest kritische risicofactor. Zoals reeds eerder vermeld hebben Turkse en Marokkaanse allochtonen vaker overgewicht wat een verhoogd risico op diabetes type 2 veroorzaakt. Vooral een vetopstapeling in de buik kan zorgen voor een verhoogde insulineresistentie. Een andere mogelijke oorzaak kan de plotse overgang van een niet-geïndustrialiseerde naar een geïndustrialiseerde samenleving zijn. Dikwijls brengt dit stress met zich mee. Tenslotte is er ook nog het sedentaire leven of de minieme lichaamsbeweging die zou kunnen bijdragen tot een verhoogd risico. Lichaamsbeweging stimuleert namelijk de insulinegevoeligheid en helpt overgewicht voorkomen. (11, 33, 34)

9.3 Hart en vaatziekten:

Uit een Nederlandse studie, gepubliceerd in het Nederlands tijdschrift voor geneeskunde, blijkt dat personen van Turkse en Marokkaanse origine ook een verhoogd risico hebben voor hart- en vaatziekten. (8) Een ander onderzoek wijst erop dat sommige risicofactoren voor hart- en vaatziekten meer voorkomen bij allochtonen van Turkse en Marokkaanse origine dan bij de autochtone bevolking. Lichamelijke inactiviteit, diabetes mellitus en overgewicht zijn hier voorbeelden van. Ook het rookgedrag, dat sterk verschillend is tussen etnische groepen en geslacht, kan bijdragen tot een verhoogd

risico. Vooral Turkse mannen roken meer dan andere groepen. Marokkaanse vrouwen blijken bijna niet te roken en Turkse vrouwen roken minder dan de autochtone vrouwen. (17) Uit de weinige gegevens die beschikbaar zijn omtrent hypercholesterolemie, kan dan weer worden afgeleid dat deze risicofactor minder vaak voorkomt bij allochtonen van Turkse en Marokkaanse origine dan bij de autochtone bevolking. Hetzelfde geldt voor hypertensie, dat minder vaak voorkomt bij Turken en Marokkanen. Het verschil in prevalentie van diverse risicofactoren vertaalt zich dan ook in het verschillend voorkomen van hart- en vaatziekten. In een Nederlandse studie werd vastgesteld dat het sterftecijfer door hart- en vaatziekten bij Turkse mannen hoger en bij Marokkaanse mannen lager is dan bij autochtone Nederlanders. Er was geen significant verschil tussen het aantal Turkse, Marokkaanse en Nederlandse vrouwen die sterven ten gevolge van hart- en vaatziekten. (10) Ter preventie van hart- en vaatziekten zou men dus de risicofactoren moeten aanpakken. Zo moet er specifieke aandacht uitgaan naar allochtonen. De prevalentie van risicofactoren verschilt immers van de autochtone bevolking. (17)

9.4 Vitamine D deficiëntie:

Uit een studie, uitgevoerd in Brussel, bij personen van 4 verschillende etnische achtergronden, blijkt dat het aantal personen met vitamine D deficiëntie 4 keer groter is bij Turken en Marokkanen dan bij Belgen of Congolezen. Vitamine D kan worden aangemaakt in de huid onder invloed van zonlicht, de belangrijkste bron van het vitamine. Voorwaarde om de huid voldoende vitamine D te kunnen laten aanmaken is dat de zon hoog genoeg aan de hemel moet staan. In België is dit slechts het geval vanaf de late lente tot de vroege herfst. In de winter is er steeds een groter risico op vitamine D deficiëntie. Ook mannen blijken een groter risico te hebben dan vrouwen. (19, 35) Een andere oorzaak van vitamine D deficiëntie bij Turken en Marokkanen is de bedekking van de huid bij Moslims. Er is hierdoor een minder effectieve productie van het vitamine in de huid. Ook kunnen de pigmenten in de huid het UV-licht absorberen met als gevolg een verminderde productie. Tot slot kan een lagere inname via de voeding ook een oorzakelijk verband hebben. (35, 36) Vitamine D deficiëntie kan leiden tot secundaire hyperparathyreoïdie. Er wordt teveel bij schildklierhormoon of parathormoon aangemaakt als reactie op een daling van de calciumspiegel in het bloed. Een daling van de calciumspiegel kan op zijn beurt veroorzaakt worden door een tekort aan vitamine D. Vitamine D bevordert immers de absorptie van calcium uit de voeding in de darmen en vermindert de mobilisatie van calcium uit het bot. Vitamine D deficiëntie verhoogt dus het risico op osteoporose en breuken omdat de botten zwakker worden. In de ergste gevallen kan het rachitis of osteomalacie veroorzaken. Verschillende studies wijzen erop dat vitamine D deficiëntie een determinant kan zijn voor sommige

chronische ziekten zoals kanker, cardiovasculaire aandoeningen en diabetes. Het is dus van groot belang om rekening te houden met het verhoogd risico bij allochtonen. (19)

10 Eigen perceptie van de gezondheid en het eetgedrag:

Van alle inwoners van België hebben mensen afkomstig uit Turkije en Marokko de minst goede indruk van hun eigen gezondheid. Ongeveer één op drie personen uit die groep geeft aan dat zijn gezondheid niet als 'goed' kan omschreven worden. Turken en Marokkanen hebben volgens de eigen perceptie de slechtste gezondheid. Een minder goede perceptie van de eigen gezondheid gaat vaak gepaard met een werkelijk slechte gezondheid of een ongezonde levensstijl. (37) Uit een andere Belgische studie, gedaan bij oudere immigranten tussen de 55 en 75 jaar, blijkt dat oudere personen uit Noord-Afrika en Turkije hun gezondheid ook vaker als 'redelijk' tot 'zeer slecht' omschrijven in vergelijking met Belgische ouderen. (38) Er werd ondervonden dat ouderen uit Noord-Afrika en Turkije vaker last hebben van een aandoening of een langdurige ziekte dan de autochtone bevolking. Het is opmerkelijk dat de allochtonen zelf aangeven dat hun gezondheid niet optimaal is. Hieruit zou men kunnen afleiden dat ze reeds bewust zijn van hun ongezond voedingsgedrag en levenswijze. In een studie werd bij de Turkse en Marokkaanse populatie nagevraagd wat ze zelf vonden van hun eetgewoonten. Er werd nagevraagd welke aspecten van hun eetgedrag ze zelf als problematisch beschouwden. Hieronder wordt een kort overzicht weergegeven van de resultaten van deze enquête:

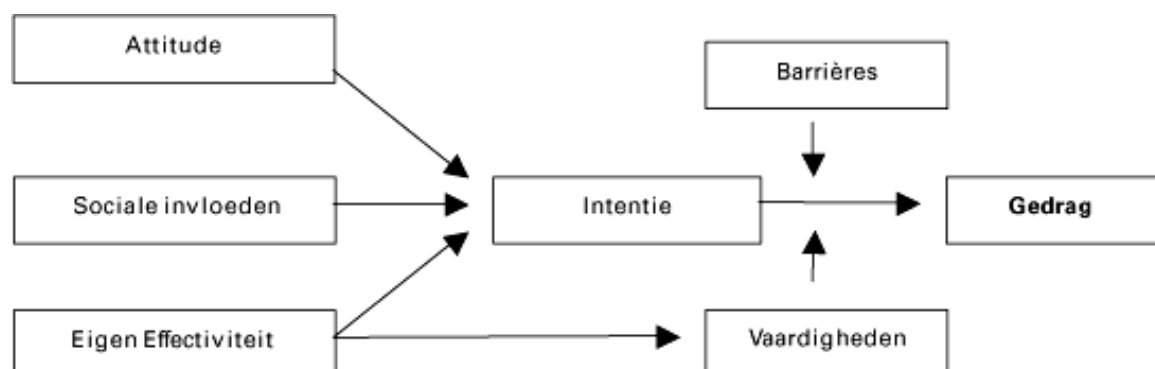
Mannen en vrouwen uit de Turkse gemeenschap noemen het onregelmatige eetpatroon een probleem. Vooral niet ontbijten, 's avonds veel eten en veel tussendoortjes nemen wordt beschouwd als negatief. Men vindt dus dat er in het algemeen te veel wordt gegeten. Eigenlijk vindt men dat er te veel vet en te veel roomboter wordt gebruikt. Ook werd er aangehaald dat er te veel vlees zou gegeten worden, hoewel dit niet blijkt uit een voedingsonderzoek. In de Turkse keuken bestaan namelijk veel samengestelde gerechten waarin vlees wordt verwerkt. Het lijkt dat er veel vlees wordt gegeten omdat het in verschillende gerechten voorkomt, hoewel de werkelijke hoeveelheid beperkt kan zijn in vergelijking met de Belgische consumptie. Het kan zijn dat door de migratie de vlees/groenten verhouding in een traditioneel gerecht is veranderd. Het vlees is goedkoper of men vindt dat de groenten minder smaak hebben in het nieuwe land waardoor het aandeel van groenten in een gerecht verminderd en de portie vlees wat groter wordt. Omwille van deze redenen bestaat de indruk dat er zeer veel vlees wordt gegeten, toch is de totale hoeveelheid beperkt. Een ander aandachtspunt ging uit naar de hoeveelheid brood en deeggerechten die worden gegeten bij de warme maaltijd. Turkse allochtonen geven aan dat ze hiervan te veel gebruiken. Er wordt geconcludeerd dat traditionele gerechten gezonde en ongezonde aspecten hebben maar dat het probleem vooral zit in de hoeveelheid. Bij de Marokkaanse gemeenschap wordt vooral

het onregelmatige eetpatroon en het feit dat er 's avonds laat nog wordt gegeten ervaren als problematisch. Ook vinden de Marokkaanse allochtonen dat ze te veel brood eten in combinatie met aardappelen, waardoor een maaltijd zeer veel zetmeel kan bevatten. Er wordt ook vermeld dat traditionele gerechten vettig kunnen zijn door het veelvuldig gebruik van olie. Het vlees dat in een traditioneel gerecht wordt bereid is vaak vet, een voorbeeld hiervan is schapenvlees. Positief is dat er veel wordt bereid met olijfolie in plaats van boter. Ook gebruiken de Marokkanen regelmatig vis waardoor ze ook goede vetten binnenkrijgen. Marokkaanse allochtonen geven aan dat ze de groenten te lang koken waardoor er veel vitamines verloren gaan. (8) Uit deze gegevens zou men dus kunnen afleiden dat de allochtonen reeds bewust zijn van hun gedrag. Ze erkennen dat hun gezondheid vaak niet optimaal is en er werd reeds nagedacht over wat de oorzaak hiervan kan zijn.

11 GVO-cyclus:

GVO staat voor gezondheidsvoorlichting en opvoeding. De GVO-cyclus helpt bij het onderzoeken en aanpakken van een gezondheidsprobleem. Het is de bedoeling om met behulp van deze methode het gedrag van mensen te veranderen of om mensen te motiveren om gezonder te gaan leven. De GVO-cyclus bestaat uit vier verschillende delen. Eerst en vooral wordt er een gezondheidsdeskundige analyse uitgevoerd waarbij het onderwerp wordt verkend en inzicht wordt verworven in het gezondheidsprobleem. Deze fase wordt uitgevoerd in de literatuurstudie van dit afstudeerwerk. Hierna worden de gedragsdeterminanten bepaald, zodat men inzicht krijgt in de factoren die het gedrag bepalen. Dit kan aan de hand van het ASE-model, en zal verder worden besproken. Vervolgens wordt een gezondheidsdeskundige interventie uitgewerkt die moet zorgen voor een gedragsverandering. (39, 40) In dit afstudeerwerk worden er verschillende soorten interventies voorgesteld waaruit uiteindelijk een keuze wordt gemaakt. Tot slot moet de interventie worden geëvalueerd. Ze wordt kritisch besproken in dit afstudeerwerk.

12 ASE-model: theorie



Figuur 1: ASE-model van De Vries H, Dijkstra M, Kuhlman P. Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intentions. Health Education Research, 1988, 3: 273-282.

Met behulp van het ASE-model kan men factoren die een gedrag bepalen in kaart brengen. Het model gaat uit van een samenspel tussen drie determinanten die de gedragsintentie van een persoon bepalen. Deze intentie wordt uiteindelijk omgezet in een gedrag. De drie determinanten zijn: attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit. De attitude is de houding van een persoon ten opzichte van een bepaald gedrag. Het zijn de voor- of nadelen die een persoon ervaart van het gedrag. De sociale invloed wordt bepaald door de ervaren sociale druk of steun van de omgeving. Ook eigen opvattingen van de verwachtingen van anderen zijn belangrijk voor de sociale invloed. Tot slot heeft voorbeeldgedrag van anderen ook een invloed. De eigen effectiviteit vertelt iets over het vertrouwen dat een persoon heeft in het eigen kunnen om zo te komen tot een gedrag. Het is de inschatting die een persoon maakt over de vaardigheden om bepaalde activiteiten uit te kunnen voeren die leiden tot dit gedrag. Bovendien kunnen vaardigheden die de allochtonen reeds beschikken of barrières die de allochtonen ondervinden de omzetting van de gedragsintentie naar het effectieve gedrag beïnvloeden. (39, 40)

12.1 ASE-model bij allochtonen van Turkse en Marokkaanse afkomst

Ook voor de allochtonen kan een ASE-model helpen om meer inzicht te krijgen in hun gedrag.

12.1.1 Attitude:

De houding van de Turkse en Marokkaanse allochtonen over hun gezondheidsgedrag heeft een belangrijke invloed op de gedragsintentie. Zo vinden de allochtonen het belangrijker om lekker in plaats van gezond te eten. Ook wordt er verondersteld dat gezond niet altijd lekker is. Een verandering in de eetgewoonten zou dus, volgens de allochtonen, nadelige gevolgen kunnen hebben voor de smaak van gerechten. Wat niet wenselijk is in een cultuur waar lekker voedsel zeer belangrijke is. Ook is de gezelligheid en gastvrijheid bij de maaltijden belangrijker dan het dieet van een persoon. Diëten om gewicht te verliezen wordt dus niet snel serieus genomen. Uit een studie blijkt ook dat jonge, vooral mannelijke allochtonen, vaak het idee hebben dat de gevolgen voor de gezondheid pas op lange termijn meespelen en dat hun gedrag daar nauwelijks invloed op heeft. Bovendien beseffen veel mannelijke allochtonen niet dat ze aan overgewicht lijden. Ze staan dus niet open voor een gedragsverandering of zien het nut er niet van in. Vrouwen hebben een andere houding ten opzichte van hun lijngedrag. Het ideaal lichaamsbeeld voor vrouwen is namelijk veranderd van een volslanke naar een slanke lijn. Ook geven de vrouwen aan dat ze het belangrijk vinden om overgewicht te

vermijden bij hun kinderen. Het belang van lichaamsbeweging om overgewicht te vermijden werd ook aangehaald bij de allochtone bevolking. Dit zijn allemaal voorbeelden van houdingen die een gedrag bepalen. (41, 42)

12.1.2 Sociale invloed:

In de Turkse en Marokkaanse gemeenschap kunnen verschillende sociale invloeden het eetpatroon van een persoon beïnvloeden. Zo heerst er in deze gemeenschappen een belangrijke eetcultuur. Het afwijzen van voedsel wordt beschouwd als beledigend. Deze sociale druk kan dus aanzetten tot eten. Ook worden recepten doorgegeven van generatie op generatie, waardoor het voorbeeldgedrag van de ouderen een invloed kan hebben op de jongere generatie. De ramadan is niet enkel een maand waarin wordt gevast, maar het brengt ook heel wat sociale bijeenkomsten met zich mee. Indien men niet meedoet, kan men zich uitgesloten voelen. De sociale druk kan hier groot zijn. Iedereen bevindt zich in dezelfde situatie, dit is een steun om het vasten vol te houden.

12.1.3 Eigen effectiviteit:

De allochtonen moeten de haalbaarheid van een gedrag inschatten en er in geloven dat het mogelijk is dit gedrag te stellen. Zo hebben allochtone vrouwen er vertrouwen in dat ze over voldoende vaardigheden beschikken om gezonde gerechten klaar te maken. Maar vertrouwen ze er minder op dat deze gerechten ook geliefd zullen zijn bij hun familieleden. Ook kunnen sommige allochtonen het moeilijk vinden om nee te zeggen als ze voedsel aangeboden krijgen. Ze denken dat het onbeleefd overkomt en dat ze de kookkunsten van de gastvrouw beledigen. Anderen kunnen misschien niet aan de verleiding weerstaan wanneer ze het voedsel zien.

12.1.4 Vaardigheden

De vaardigheden die de allochtonen reeds beschikken kunnen ervoor zorgen dat het gewenste gedrag makkelijker wordt bereikt. Het bereiden van voedsel neemt een belangrijke plaats in in de cultuur van Turkse en Marokkaanse allochtonen. Zo hebben de vrouwen zeker voldoende ervaring in de keuken. Dit kan de stap naar het uitproberen van nieuwe gerechten gemakkelijker maken. Ook hebben de allochtonen vaak veel contacten met andere allochtonen van dezelfde etnische afkomst, dit kan ervoor zorgen dat ze steun vinden bij elkaar of dat ze problemen samen kunnen bespreken.

12.1.5 Barrières

Barrières die allochtonen tegenkomen kunnen ervoor zorgen dat het gewenste gedrag wordt uitgesteld of niet wordt bereikt. De taal van het gastland kan bijvoorbeeld een barrière vormen. Sommige etiketten van voedingsmiddelen worden niet begrepen of worden verkeerd geïnterpreteerd. Het geloof van de Turkse en Marokkaanse allochtonen kan ook een barrière vormen ten aanzien van gezond gedrag. Het is bijvoorbeeld niet altijd even gemakkelijk om een plaats te voorzien waar enkel vrouwen kunnen sporten. Een derde barrière is bijvoorbeeld het belang dat wordt gehecht aan traditionele

gerechten. De gerechten worden doorgegeven van generatie op generatie en wijzigingen toepassen om gezondheidsredenen is niet altijd even gemakkelijk, vooral niet als het de smaak beïnvloedt.

Indien men een gedragsverandering wil bekomen, zal men dus rekening moeten houden met de drie determinanten die de gedragsintentie bepalen evenals met de vaardigheden en barrières die allochtonen kunnen ondervinden.

13 Gedragsverandering: Prochaska en Diclemente

Gedragsverandering is niet eenvoudig, mensen zijn gehecht aan hun gewoonten. Er moet een heel proces worden doorlopen om te komen tot een uiteindelijke gedragsverandering. Er moet worden nagedacht over de noodzaak tot verandering, er moet een beslissing worden genomen om tot actie over te gaan en de verandering moet uiteindelijk worden toegepast. Dit proces is niet gemakkelijk, men moet immers de traditionele manier van doen verlaten en naar iets onbekends gaan. Zo moet men de nieuwe levenswijze even volhouden vooraleer men er voldoening uit kan halen. Prochaska en Diclemente ontwikkelden een model voor het proces van gedragsverandering. In dit model worden er verschillende stadia van verandering onderscheiden: de précontemplatiefase, de contemplatiefase, de preparatiefase, de actiefase en de consolidatiefase. Er wordt ook rekening gehouden met een mogelijke terugval. Het model kan worden gebruikt als leidraad voor een gedragsverandering bij allochtonen. Voor elk individu moet worden bepaald in welke fase van gedragsverandering deze persoon zich bevindt, zodat specifieke hulp kan worden aangeboden. Voor een groep mensen kan een bepaalde fase aangeduid worden om zo de interventie een bepaalde richting te geven. Uit eerder uitgevoerde interventies blijkt dat het behandelen van thema's naargelang de fase van gedragsverandering waarin individuen zich bevinden effectiever is dan het behandelen van algemene voedingsaspecten. Het lijkt dus een goed idee om de allochtonen eerst te plaatsen in een stadium van gedragsverandering en de interventie hieraan aan te passen. Iedere interventie zal zich dus slechts richten tot een specifieke groep zodat een goed resultaat kan worden bekomen. (42, 43, 44, 45)

B. Praktisch deel:

1 Onderzoeksvraag:

Welke methodiek blijkt efficiënt om te werken rond gezonde voeding met allochtonen van Turkse of Marokkaanse herkomst?

2 Werkwijze:

Nadat een literatuurstudie wordt uitgevoerd die meer inzicht geeft in het gezondheidsprobleem van Turkse en Marokkaanse allochtonen, wordt de onderzoeksvraag geformuleerd. Bij het opstellen van de onderzoeksvraag wordt ook rekening gehouden met de vraag naar gezonde, etnische recepten van de allochtone gemeenschap. Er wordt dus eigenlijk onderzocht of bepaalde methodieken efficiënter zijn in het bevorderen van de gezondheid dan enkel het aanreiken van recepten. Het is de bedoeling om het eetgedrag te verbeteren en om gezonde gewoontes aan te leren. Er worden verschillende methodieken voorgesteld. Deze worden onderling vergeleken en de voor- en nadelen van iedere interventie worden besproken. (zie bijlage 4) Uiteindelijk zal de methode die het meest efficiënt en haalbaar lijkt worden uitgekozen en verder worden uitgewerkt. Tot slot wordt er besproken hoe men deze methodiek kan gebruiken en eventueel kan verbeteren in de toekomst.

3 Algemene opmerkingen:

3.1 Groep of individueel?

Men kan een gezondheidsbevorderende sessie organiseren voor een individu of voor een groep. Beide hebben voor- en nadelen. Om snel een grotere hoeveelheid personen te bereiken verdient groepsvoorlichting de voorkeur. Ook blijkt dat interventies effectiever zijn als er kleinere, meer homogene groepen worden benaderd en als de interventie meer gebaseerd is op inter-persoonlijke communicatie. Dit zou makkelijker leiden tot het doordringen van de interventie in die gemeenschap. Om dit toe te passen op de allochtonen zouden er kleine groepen kunnen worden gevormd per nationaliteit. Zodat de groepsvoorlichting maximaal kan worden afgestemd op de doelgroep en zodat het inter-persoonlijk contact kan worden gestimuleerd. Andere voordelen van groepsvoorlichting bij een allochtone groep zijn dat er ervaring, kennis en meningen kunnen worden uitgewisseld. Personen die de Nederlandse taal niet goed beheersen kunnen bovendien worden verder geholpen door andere groepsleden. Een groepssessie heeft vaak een hogere gezelligheidsfactor dan een individueel gesprek. Allochtonen van Turkse en Marokkaanse afkomst hechten belang aan sociaal contact binnen de etnische groep en daar hoort gezelligheid bij. Daarom zijn ze waarschijnlijk gemotiveerder om te komen naar een groepsbijeenkomst. De sociale invloed speelt een belangrijke rol in groepsvoorlichting. (44) Door het samenzijn in groep worden er ook ervaringen en belevingen gedeeld waarin eigen problemen en bekommernissen kunnen worden herkend. Tijdens een groepssessie kunnen bepaalde groepsprocessen ontstaan welke kunnen resulteren in een verandering in attitude en dus misschien ook in gedrag. Voorbeelden van zulke groepsprocessen zijn dat er een groepsnorm ontstaat of dat

groepsleden model staan voor elkaar. (46) Door al deze voordelen, wordt er in dit afstudeerwerk gekozen voor een groepsvoorlichting.

3.2 Frequentie van interventies:

Een eenmalige interventie blijkt niet zo effectief. Een gedragsverandering is niet eenvoudig en neemt tijd in beslag. Voor een blijvende impact zijn verschillende vervolgvacatures nodig. Bovendien moeten er voor elke fase van gedragsverandering specifieke interventies georganiseerd worden. Zodra een persoon is overgegaan naar een volgend stadium, zal hij dus baat hebben aan een aangepaste interventie. Ook evaluatie en opvolging zijn noodzakelijk om te voorkomen dat de aangeleerde kennis en vaardigheden verdwijnen en opnieuw plaats maken voor de oude, foute leefgewoonten. Continuïteit is belangrijk om de doelgroep in zijn positieve evolutie te versterken. Bij één voorlichtingssessie kan er bovendien niet zoveel informatie worden meegegeven. Het is beter om de informatie op te delen in kleine hoeveelheden en deze regelmatig te herhalen. Dit kost meer tijd, maar het effect is duurzamer. (47, 48)

4 Mogelijke drempels voor een interventie:

4.1 Cognitieve drempel

Sommige allochtonen kunnen niet vlot lezen of begrijpen de Nederlandse taal niet goed. Indien er tekstmateriaal wordt meegegeven zou dit een probleem kunnen vormen. Er kunnen afbeeldingen gebruikt worden om de informatie duidelijker te maken. Indien er toch tekstmateriaal wordt gebruikt moet dit aangepast en overzichtelijk zijn. Het gebruik van moeilijke woorden moet vermeden worden. Mondelinge informatie geniet de voorkeur omdat deze sneller wordt aangenomen. (46) Ook is het belangrijk om rekening te houden met de voorkennis van de doelgroep. Indien men er vanuit gaat dat de allochtonen al goed geïnformeerd zijn en dit is niet het geval, zal belangrijke informatie verloren gaan. Ze zijn dan vaak nog niet klaar zijn om deze informatie te ontvangen. Allochtonen kunnen informatie achterstand hebben, het is dus nodig om de kennis die wordt meegegeven af te stemmen op de doelgroep. Men kan tijdens een interventie ook zorgen dat er voldoende tijd wordt vrijgemaakt voor eventuele vragen en reacties zodat onduidelijkheden kunnen worden opgehelderd. (49)

De informatie kan best worden ingedeeld in kleine eenheden, de informatie moet op regelmatige tijdstippen worden samengevat. Men kan toetsen of de deelnemers de informatie hebben begrepen zodat, indien nodig, deze kan worden herhaald. (50)

4.2 Culturele drempel

De campagnes die bedoeld zijn voor de autochtone bevolking bereiken vaak de allochtone bevolking niet. Allochtonen voelen zich niet aangesproken of hebben geen baat bij informatie over bepaalde voedingsmiddelen omdat ze deze minder of niet gebruiken. Een oplossing is een doelgroepgerichte interventie waar wordt rekening

gehouden met de culturele verschillen. Indien tijdens een interventie enkel kleine groepen van dezelfde nationaliteit worden uitgenodigd kan er rekening gehouden worden met de cultuur en kan de sessie op maat worden georganiseerd. (46)

4.3 Taalbarrière:

Tijdens een interventie voor allochtonen van Turkse of Marokkaanse origine is het belangrijk om rekening te houden met de taal. Vaak is het zo dat deze mensen niet of nauwelijks Nederlands spreken. Het is dus aan te raden de sessie te laten geven door iemand die de taal van de doelgroep spreekt of hulp in te roepen van een tolk. Bij voorkeur wordt de sessie gegeven door een persoon met hetzelfde origine als de doelgroep. De allochtonen zullen de informatie niet alleen beter begrijpen als deze in hun eigen taal wordt verteld, ze zullen ook beter aanvaarden wat er wordt gezegd. Als deze opties niet haalbaar zijn, is het gewenst dat de interventie wordt georganiseerd in eenvoudig Nederlands. In een groepsessie kunnen de allochtonen die minder goed Nederlands spreken worden verder geholpen door de andere groepsleden. Er kan ook, zoals reeds eerder aangehaald, worden gewerkt met visueel materiaal. Bijvoorbeeld verpakkingen tonen, de gerechten laten proeven en afbeeldingen maken van inhoudsmaten. (51)

4.4 Diversiteit in de groep

Ook al worden er kleine groepen van dezelfde nationaliteit en hetzelfde geslacht uitgenodigd, toch kunnen er grote verschillen zijn tussen de deelnemers. Ook personen uit hetzelfde land kunnen verschillende sociale achtergronden, gewoontes en belangen hebben. Een groep kan bijvoorbeeld allochtonen van de eerste, tweede of derde generatie bevatten, personen die een diploma hebben of die helemaal geen scholing hebben gehad. Met zulke verschillen zal de voorlichter rekening moeten houden. Kleine verschillen in opvattingen tussen de deelnemers kunnen stimulerend werken en het groepsproces positief beïnvloeden. Bij grote verschillen kunnen sommige deelnemers een defensieve houding aannemen en hun eigen standpunt proberen te verdedigen. Hierdoor zullen ze niet openstaan voor nieuwe informatie en kan het positieve effect van een groepsvoorlichting verloren gaan. Het is belangrijk dat de voorlichter de groep juist inschat en rekening houdt met inter-individuele verschillen. De hulpverlener zal de voorlichting moeten aanpassen aan de groep. (50)

5 Voorstelling van verschillende methodieken:

Groepsvoorlichting kan worden gegeven onder verschillende werkvormen. Afhankelijk van de doelgroep en het doel van de voorlichtingsbijeenkomst kan er een bepaalde werkvorm gekozen worden. Met een interventie kan men de kennis, houding en vaardigheden van de doelgroep beïnvloeden. De voorlichting kan aan een gemengde of

seksespecifieke groep gegeven worden. Omdat er zeer veel verschillende vormen van groepsvoorlichting zijn, wordt er een selectie gemaakt. Enkel de methodieken waarin persoonlijk contact voorkomt worden hieronder besproken. Een rede hiervoor is dat de toegankelijkheid van deze vorm van voorlichting beter aansluit bij allochtonen. Ook kunnen deze methodieken sneller en beter worden aangepast aan de noden van een welbepaalde groep. Schriftelijke, audiovisuele, voorlichting via internet en de computer worden dus niet aangehaald.

5.1 Kookworkshop

a) Doel:

Het leren bereiden van een gezonde maaltijd. Het leren aanpassen van gerechten met de bedoeling om ze gezonder te maken. Aandacht besteden aan de keuze van de juiste ingrediënten.

b) Doelgroep:

- Mannen of vrouwen?

Er werd onderzocht of een gezondheidsbevorderende sessie, vertaald in een kookworkshop, bij allochtonen efficiënter is indien er enkel personen van hetzelfde geslacht deelnemen. Gezien vrouwen vaker verantwoordelijk zijn voor de gezondheid binnen een gezin kunnen ze een belangrijke doelgroep vormen voor interventies gericht op voeding. Bovendien zijn het meestal de vrouwen die de maaltijden bereiden zodat kennis over gezonde voeding zeker van belang is. Maar gezien de invloed van echtgenoten en kinderen op de keuze van het menu groot is, zouden interventies zich niet enkel tot de vrouwen mogen richten. Toch blijkt het niet gemakkelijk om aan een gemengde groep allochtonen een voorlichtingsessie te geven. Er is vaak een statusverschil tussen mannen en vrouwen waardoor een gemengde interventie soms niet zo vlot verloopt. Bovendien wordt koken vaak gezien als een taak voor de vrouwen. Om de echtgenoot en kinderen toch te betrekken kan tijdens een interventie aan vrouwen, aandacht geschonken worden voor de samenstelling van het gezin. Bijvoorbeeld door de deelnemers zichzelf en hun gezin kort te laten voorstellen bij de aanvang van de interventie. Ook kan men tijd vrijmaken om de vrouwen iets te laten vertellen over hun kinderen. Men kan vragen stellen over de voeding in hun gezin. Zo wordt de familie toch bij de interventie betrokken en is de interventie persoonlijker. Aangezien de vrouwen van Turkse en Marokkaanse herkomst het belangrijk vinden om het gezin samen aan tafel te krijgen kan hier extra aandacht aan worden besteed in een kookworkshop. Hier wordt verder nog op ingegaan. (42)

- Stadia van gedragsverandering

Tijdens een kookworkshop leert men vaardigheden aan, de eigen effectiviteit vergroot en men kan sociale steun vinden. Er kunnen alternatieven worden aangeleerd om minder gezonde maaltijden te verbeteren in gezonde maaltijden. Dit soort interventie is dus vooral gericht op mensen die zich in de preparatie, actie en consolidatie fase bevinden. De deelnemers moeten al enige belangstelling vertonen voor gezonde voeding. Ze moeten het nut inzien van een gedragsverandering. Zo niet zal de interventie zijn effect missen.

c) Verloop:

Een kookworkshop is een sessie waarin de deelnemers, na een korte theoretische toelichting, samen een maaltijd bereiden onder toezicht van de voorlichter. Ook wordt er op het einde geproefd van de gerechten. De voorlichter moet aan het begin van de sessie duidelijk uitleggen wat het doel is en wat er moet gebeuren. Een kookworkshop kan op twee manieren worden georganiseerd. De maaltijd kan gezamenlijk worden bereid; de deelnemers verdelen de taken en er wordt één grote pot gekookt, of iedere deelnemer kan het volledige gerecht in een individuele portie maken.

d) Voordelen

Een kookworkshop is een ideale manier om een vaardigheid aan te leren aan een groep. Interventieboodschappen blijken effectiever wanneer ze affectief aanspreken, bijvoorbeeld door de smaak van een gerecht te laten proeven of door zelf te koken. Een actieve participatie is wenselijk. (42) Door deze actieve houding wordt ook sneller duidelijk waar de beperkingen inzake kennis en vaardigheden van de doelgroep liggen. Hierdoor kan er beter ingespeeld worden op de noden van de deelnemers. (48) Bovendien kan tijdens een kookworkshop alles mondeling worden uitgelegd, bij allochtonen kan dit ervoor zorgen dat de informatie sneller wordt aangenomen. Er is niet zoveel schriftelijke informatie nodig. Het recept kan worden voorgesteld op een simpele manier. Achteraf kan het recept worden meegegeven zodat de allochtonen het nog eens rustig kunnen lezen. Dit zorgt er ook voor dat ze het recept thuis nog eens kunnen bereiden. Vermits eten en het bereiden van lekker voedsel een heel belangrijke rol spelen in de cultuur van Turkse en Marokkaanse allochtonen kan een kookworkshop meer aanspreken dan louter een theoretische infosessie. Tijdens een kookworkshop is het mogelijk om zeer specifieke informatie te geven over bepaalde gerechten en ingrediënten. Informatie over de uiteindelijke keuze die personen best maken blijkt dan ook beter dan algemene voedingsinformatie. (46) Reeds eerder werd aangehaald dat allochtonen meer belang hechten aan de smaak van het gerecht dan aan de gezondheid. Een kookworkshop is de ideale manier om mensen gezond voedsel te laten proeven. Er bestaat vaak een vooroordeel dat gezond niet lekker kan zijn. Daarom wil men geen gerechten aanpassen of andere ingrediënten gebruiken en het huidige gedrag niet

wijzigen. Men staat sceptisch tegenover alles wat als gezond wordt voorgesteld. Indien het gerecht dat wordt bereid tijdens de kookworkshop toch meevalt, kan dit ervoor zorgen dat de allochtonen in het vervolg meer open staan om te experimenteren met gezonde producten. Er wordt ook vastgesteld dat het beter is om informatie op een positieve manier over te brengen. Dus niet vertellen wat men niet meer mag eten, maar juist aanhalen wat men wel mag eten. De ingrediënten die reeds worden gebruikt door de allochtonen en die voldoen aan een gezonde voeding kunnen verder worden gepromoot. Indien men ingrediënten afraadt, is het belangrijk om steeds een alternatief te presenteren. Een kookworkshop biedt al deze mogelijkheden. (42)

e) Nadelen

Een kookworkshop vergt enige voorbereiding, de recepten moeten worden uitgekozen en eventueel op voorhand worden uitgeprobeerd. De ingrediënten moeten op voorhand worden aangekocht. Er moet ook een keuken en voldoende materiaal ter beschikking zijn zodat de hele groep kan deelnemen aan de activiteit. Het is de bedoeling dat iedereen actief deelneemt zodat iedereen bijleert. Indien de maaltijd gezamenlijk wordt bereid kan het zijn dat sommige mensen het werk liever overlaten aan anderen. Hierdoor gaat het effect van een workshop verloren en kunnen sommige deelnemers de aandacht verliezen. Bij een gezamenlijke bereiding, worden de taken verdeeld waardoor de deelnemers het volledige proces niet zelf kunnen volgen. Omdat iedereen moet kunnen proeven, worden er grote hoeveelheden bereid waardoor de inhoudsmaten niet vergelijkbaar zijn met wat men thuis zou gebruiken. Dit is niet van toepassing wanneer ieder het gerecht individueel bereidt. De voorlichter moet erop toezien dat iedereen deelneemt en zou op het einde nog eens een overzicht kunnen geven van de verschillende stappen die leiden tot het eindresultaat. Aangezien alle deelnemers tegelijkertijd aan het werk zijn, is het moeilijker om een overzicht te houden en om de groep te begeleiden. De voorlichter zou wel kunnen langsgaan bij de deelnemers en meer individuele informatie geven.

5.2 Kookdemonstratie

a) Doel:

Het leren bereiden van een gezonde maaltijd. Het leren aanpassen van gerechten met de bedoeling om ze gezonder te maken. Aandacht besteden aan de keuze van de juiste ingrediënten.

b) Doelgroep:

Voor de kookdemonstratie wordt dezelfde doelgroep aangesproken als voor de kookworkshop.

c) Verloop:

Een kookdemonstratie is een sessie waarin de voorlichter een maaltijd bereidt en tegelijkertijd uitleg geeft aan de deelnemers. De gerechten kunnen tijdens of na de demonstratie worden geproefd.

d) Voordelen:

Tijdens een demonstratie is het mogelijk om een groep personen te laten zien hoe ze een gezonde maaltijd kunnen bereiden. Voor een kookdemonstratie is niet zoveel keukenmateriaal nodig als voor een kookworkshop, enkel de voorlichter bereidt de maaltijd. Tijdens een demonstratie is het makkelijker om een overzicht te houden van wat er reeds gebeurd is en wat er nog moet gebeuren. Er is minder chaos, de deelnemers moeten enkel luisteren en kijken, ze zijn zelf niet aan het werk. Bovendien kunnen de deelnemers het volledige proces volgen, ze kunnen zien hoe de maaltijd wordt bereid vanaf het begin tot het einde. Bij een demonstratie kookt de voorlichter en kunnen er kleinere porties worden bereid. De inhoudsmaten zijn dan ongeveer gelijk met wat men thuis zou gebruiken. De demonstratie is vergelijkbaar met een gezinssituatie, wat de stap naar het zelf uitproberen nog kleiner maakt.

e) Nadelen:

De keuken moet ingericht zijn op een manier zodat de deelnemers kunnen zien wat de kok aan het doen is. Er moeten voldoende zitplaatsen zijn. De deelnemers zijn niet actief bezig, hun aandacht kan worden afgeleid. Bovendien leert men al doende meer dan door enkel te kijken. Voor de voorlichter kan het ook moeilijk zijn om handelingen uit te voeren en tegelijkertijd uitleg te geven. Een demonstratie geven vergt enige voorbereiding en oefening.

5.2.1 Verschillende mogelijkheden:

5.2.1.1 Thema's

De kooksessie kan een bepaald thema behandelen. Dit zorgt ervoor dat er een specifiekere doelgroep wordt aangesproken. Zo komen er onder allochtonen verschillende voedingsgerelateerde ziekten voor en kan er voor ieder dieet een specifieke kooksessie worden georganiseerd. De verschillende thema's zijn bijvoorbeeld: overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes en vitamine D deficiëntie. Ook kan er in een sessie aandacht gaan naar de voeding tijdens de ramadan of naar hygiëne in de keuken. Door te werken met thema's kunnen de mensen zich aansluiten bij een sessie die specifiek op hen van toepassing is. Een interventie waar men vertrekt vanuit de eigen leefwereld en interesse van een persoon blijkt efficiënter. Nieuwe informatie kan pas worden opgenomen als de personen zichzelf herkennen en interesse vertonen. Ook kan er tijdens een thema sessie meer aandacht besteed worden aan wat nu juist belangrijk is

voor een welbepaald dieet. De meegegeven informatie is beperkter en specifiekter dan in een algemene voorlichtingsessie waardoor het makkelijker is om te onthouden en toe te passen. (52)

5.2.1.2 Gezonde voeding volgens de actieve voedingsdriehoek

In plaats van met thema's te werken kan gezonde voeding ook in het algemeen worden aangehaald tijdens een sessie. Een mogelijkheid is om te werken rond gezonde voeding met behulp van de actieve voedingsdriehoek. Er bestaan voedingsdriehoeken specifiek voor de Turkse en Marokkaanse gemeenschappen. Deze driehoeken zijn misschien al bekend bij de deelnemers wat ervoor zorgt dat er een theoretische basis is. Indien dit niet het geval is, kan er voor de kooksessie een voorlichting worden gehouden over de actieve voedingsdriehoek. De gerechten die worden bereid, kunnen ingrediënten bevatten uit verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek. Men kan de deelnemers vragen om de producten in de juiste groep te plaatsen en te vertellen hoeveel van elke groep men dagelijks mag eten. Het onderwerp van deze werkvorm is algemener dan de thema's en maakt het mogelijk een grotere doelgroep aan te spreken.

5.2.1.3 Keuze van recepten

Het is essentieel om de juiste recepten te kiezen voor een kooksessie. Als de recepten niet aansluiten bij de doelgroep, kan het zijn dat de aanwezigen het recept niet haalbaar vinden en de moed verliezen om nieuwe dingen uit te proberen. Het is belangrijk dat de recepten die worden bereid niet te moeilijk zijn, maar wel gezond en smakelijk zijn! Indien dit het geval is, is de kans groter dat de allochtonen ze opnieuw gebruiken in het dagelijkse leven.

A) Traditionele recepten

Aangezien traditionele gerechten nog een grote rol spelen in het leven van de allochtonen, is het mogelijk om deze recepten uit de Turkse of Marokkaanse keuken aan te passen zodat ze op een gezondere manier kunnen worden bereid. Dit kan de drempel tot verandering verlagen en de eigen effectiviteit vergroten. Omdat de traditionele recepten zeer uiteenlopend zijn kan men vragen aan de vrouwen om zelf recepten, die ze vaak gebruiken, voor te stellen. Dit maakt het ook mogelijk om de rest van het gezin bij de kooksessie te betrekken. Zo kunnen de wensen van de echtgenoten en kinderen ook in acht worden genomen. Hierdoor vergroot eveneens de kans dat de gerechten thuis nog eens worden klaargemaakt. De vrouwen kunnen een voorbeeldrol gaan spelen in hun familie. Soms is het misschien niet nodig om een traditioneel recept aan te passen, men kan dan uitleggen waarom het reeds voldoet aan een gezonde voeding.

B) Kindvriendelijk

Kiezen voor kindvriendelijke maaltijden kan helpen om gerechten populairder te maken. Dit maakt het, voor gezinnen met kinderen, ook meer haalbaar om de recepten thuis te herhalen. Enkele tips om gerechten aantrekkelijker te maken voor kinderen zijn:

- leuke figuurtjes maken met het voedsel
- verschillende kleuren verwerken in een gerecht
- de groenten bijtgaar bereiden zodat ze nog een beetje knapperig zijn (afhankelijk van de leeftijd van het kind)
- de gerechten speciale namen geven
- een verhaal verzinnen bij een gerecht
- het gerecht op een mooi bordje presenteren, bijvoorbeeld met een tekening op
- eventueel zorgen voor aangepast bestek zodat het kind makkelijker kan eten
- de kinderen zelf laten meehelpen bij de bereiding van de maaltijd
- zorgen dat de maaltijd een gezellig moment is
- een klein beetje op het bord scheppen, als het kind meer wil kan je altijd nog wat bijgeven.
- ingrediënten die het kind niet graag lust eens op een andere manier verwerken, zorgen voor afwisseling dus.

Door deze tips toe te passen kunnen de kinderen meer zin krijgen om van de gerechten te proeven. De vrouwen leren niet alleen om gezonde gerechten te bereiden maar kunnen ook vaardigheden verwerven om hun kinderen meer bij de maaltijden te betrekken. (42, 53)

C) Seizoenen en tijden van het jaar

De gerechten kunnen worden aangepast aan de seizoenen of tijden van het jaar. In de winter is het bijvoorbeeld aangenamer om warme gerechten te bereiden terwijl in de zomer vooral frisse salades de voorkeur krijgen. Er kan ook worden gewerkt met seizoensgroenten. Dit heeft meerdere voordelen, enerzijds drukt het de prijs van het gerecht en anderzijds is het gerecht beter beschikbaar, de allochtonen zullen de groenten zeker vinden in de winkel. Het juiste moment afwachten om een thema sessie te organiseren is ook van belang. Een workshop over hoe men een dieet vol kan houden tijdens de Ramadan zal meer succes hebben indien dit vlak voor of tijdens de vastenmaand wordt georganiseerd.

5.4 Winkeloefening in een supermarkt

a) Doel:

Etiketten van verpakkingen leren lezen en begrijpen. De productkennis vergroten en de juiste productkeuze leren maken in het kader van een gezonde voeding. De allochtonen op een bewuste en kritische manier inkopen leren doen.

b) Doelgroep:

- Mannen of vrouwen?

De persoon die de boodschappen doet in het huishouden heeft voornamelijk baat bij deze interventie aangezien hij of zij een keuze moet maken over de uiteindelijke aankoop. Uit de literatuurstudie blijkt dat voornamelijk de allochtone vrouwen beslissen wat er wordt aangekocht, maar de mannen kunnen ook de boodschappen gaan doen. Indien de mannen naar de winkel gaan krijgen ze vaak een lijstje mee, maar dan nog is er veel keuze tussen verschillende producten. Beide geslachten hebben dus baat bij een grotere productkennis waardoor de winkeloefening zowel voor de allochtone mannen als vrouwen interessant kan zijn.

- Stadia van gedragsverandering

De bedoeling van een winkeloefening is om de productkennis te vergroten en om vaardigheden aan te leren. De doelgroep moet reeds enige interesse vertonen in een gedragsverandering. Ze zijn zich meestal bewust van hun ongezonde gedrag. Vooral personen uit de preparatie, de actie en de consolidatie fase zullen baat hebben bij een winkeloefening aangezien men ervan uitgaat dat de deelnemende personen openstaan voor een verandering. Er worden immers tips gegeven over hoe ze kunnen veranderen.

(43)

c) Verloop:

Tijdens een winkeloefening in een supermarkt trekt de voorlichter samen met een groep allochtonen naar de lokale supermarkt. Deze uitstap kan worden voorafgegaan door een theoretische inleiding over evenwichtige voeding. In de winkel wordt er een rondleiding gegeven met aandacht voor producten die vaak worden gebruikt door de doelgroep. Er kan telkens een gezonder alternatief worden voorgesteld voor deze producten. De voorlichter kan de doelgroep aanleren hoe ze een etiket moeten lezen en interpreteren. Er kunnen verschillende opdrachten georganiseerd worden zodanig dat de allochtonen ook zelf op zoek moeten gaan naar geschikte producten. Men kan bijvoorbeeld de voedingswaarde of de prijs-kwaliteitverhouding van voedingsproducten onderling vergelijken. (54)

d) Voordelen:

De winkeloefening kan worden georganiseerd in de winkel waar de allochtonen meestal hun boodschappen doen. Tijdens een winkeloefening leren de allochtonen in hun vertrouwde omgeving waar ze bepaalde producten kunnen vinden. Dit vergroot de kans dat ze deze producten ook werkelijk zullen aankopen. Een studie heeft aangetoond dat informatie over de uiteindelijke keuze die personen best maken effectiever is dan algemene voedingsinformatie. Ook informatie over calorieën en vetten wordt actiever verwerkt als de cijfers van bepaalde producten vergeleken worden met andere. Dit is mogelijk tijdens een winkeloefening gezien de vertrouwde producten met de gezondere alternatieven kunnen worden vergeleken. (42) Bovendien leren de allochtonen zelf hoe ze een etiket moeten interpreteren zodat ze dit kunnen toepassen op onbekende producten. Dit vergroot hun aankoop mogelijkheden. Tijdens de winkeloefening leren de deelnemers op welke criteria ze moeten letten om een gezonde keuze te maken. De allochtonen kunnen dan zelf beslissen welke producten ze verkiezen uit het brede gamma dat een supermarkt te bieden heeft. Het feit dat de oefening in een supermarkt doorgaat biedt ook het voordeel dat er een ruim en recent assortiment van producten beschikbaar is. Bovendien zijn er oefeningen met verse producten mogelijk zoals het wegen van groenten en fruit, het aantonen van vers vlees, enz. Verse producten zijn geliefd bij Turkse en Marokkaanse allochtonen.

e) Nadelen:

De groep deelnemers mag niet al te groot zijn omdat er in een supermarkt niet altijd evenveel plaats is. In een winkel moet er steeds rekening gehouden worden met andere mensen die hun inkopen doen. De winkeloefening wordt gehouden in één winkel, het nadeel is dat de producten niet kunnen worden vergeleken met deze uit andere winkels. In sommige Belgische supermarkten vindt men niet alle etnische producten die de allochtonen gebruiken. In deze supermarkten wordt er bijvoorbeeld niet vaak halal vlees verkocht, de allochtonen moeten hiervoor nog naar een speciale islamitische slager. Indien de winkeloefening wordt gehouden in een buurtwinkel met veel etnische producten kan het zijn dat de Belgische producten ontbreken. (30, 54) Ook een nadeel is de verplaatsing tussen het leslokaal, waar de inleiding plaatsvindt, en de supermarkt.

5.5 Winkeloefening met (lege) verpakkingen

a) Doel:

Etiketten van verpakkingen leren lezen en begrijpen. De productkennis vergroten en de juiste productkeuze leren maken in het kader van een gezonde voeding. De allochtonen op een bewuste en kritische manier inkopen leren doen.

b) Doelgroep:

- Mannen of vrouwen?

Net zoals bij de winkeloefening in een supermarkt hebben zowel mannen als vrouwen baat bij de voorlichting met lege verpakkingen.

- Stadia van gedragsverandering

Tijdens de interventie met lege verpakkingen kunnen personen uit de preparatie, de actie of de consolidatie fase worden aangesproken. (54)

c) Verloop:

Er worden verpakkingen van verschillende etnische producten verzameld. Voor iedere cultuur of nationaliteit kunnen er andere producten worden gekozen. Het voorlichtingsmateriaal kan worden meegenomen naar verschillende locaties. Het principe van de interventie is bijna hetzelfde als de winkeloefening, behalve dat deze niet in een supermarkt wordt georganiseerd. De deelnemers leren hoe ze een etiket moeten lezen. Ook leren ze welke criteria belangrijk zijn om op te letten bij een aankoop en er worden alternatieve producten getoond. Er kunnen ook oefeningen worden georganiseerd met de verpakkingen, om de uitgelegde theorie toe te leren passen in de praktijk.

d) Voordelen:

Deze interventie kan op eender welke locatie plaatsvinden en er kan een grote groep allochtonen deelnemen. De sessie kan rustig verlopen, men moet geen rekening houden met eventuele klanten in een supermarkt. De interventie kan worden aangepast aan de voedingsgewoontes van de doelgroep aangezien de producten die worden aangehaald kunnen variëren. Bovendien is het mogelijk om verpakkingen van producten uit verschillende winkels te bundelen zodat er een vergelijking kan plaatsvinden. Ook kunnen de deelnemers zelf verpakkingen meebrengen, wat het mogelijk maakt om de interventie op de doelgroep af te stemmen. De verpakkingen kunnen worden rondgegeven en iedereen kan het product rustig inspecteren. Er kunnen ook oefeningen worden uitgevoerd met de verpakkingen.

e) Nadelen:

Door deze werkvorm toe te passen gaat het effect van een winkeloefening een beetje verloren, de deelnemers zien niet waar de producten te vinden zijn. De producten moeten eerst worden aangekocht alvorens ze kunnen worden getoond, dit kan de kostprijs van de interventie verhogen. Bovendien komen er steeds nieuwe producten bij op de markt en veranderen de etiketten van de oude producten, het is nodig om het voorlichtingsmateriaal up-to-date te houden en regelmatig aan te passen. Het werken met verpakkingen op locatie brengt ook beperkingen met zich mee. De voorlichter heeft één voorbeeld van een voedingsproduct bij, maar weet niet of de deelnemers juist dit

product gebruiken. Hierdoor voelen de allochtonen zich misschien minder aangesproken en betrokken bij de voorlichting. Bovendien moeten de verpakkingen altijd worden meegenomen, wat voor een hele bagage zorgt.

5.6 Voordracht

a) Doel:

Kennis verwerven over gezonde voeding. Bewust worden van het huidige gedrag en de houding ten opzichte van gezonde voeding verbeteren. Meer inzicht krijgen in een gezond eetpatroon met de bedoeling dit uiteindelijk toe te passen.

b) Doelgroep:

- Mannen of vrouwen

Aangezien het in een voordracht vooral gaat om het overbrengen van kennis en het veranderen van de houding ten overstaan van een gedragsverandering, kan men een gemengde groep aanspreken. (55)

- Stadia van gedragsverandering

Tijdens een voordracht kan men kennis overbrengen. Men kan de deelnemers bewust maken van hun huidige gedrag en van de gevolgen van dit gedrag. Ook kan men de voor en nadelen aanhalen van een gedragsverandering om zo de deelnemers toch te laten kiezen voor gezonder gedrag. De deelnemers voor deze voordracht bevinden zich dus best in de precontemplatie of contemplatiefase. Indien de voordracht vooral gericht is op het geven van praktisch tips en het aanleren of tonen van vaardigheden, dan komt de doelgroep best uit de preparatie, actie of consolidatie fase.

- Kennis en ervaringsniveau

Het is belangrijk dat de deelnemers zich ongeveer op dezelfde golflengte bevinden zodat de interventie maximaal kan worden afgestemd op de doelgroep. Een groot verschil in kennis onder de deelnemers kan storend zijn. De deelnemers met een laag kennisniveau zullen misschien niet alle informatie begrijpen. Andersom is het voor de deelnemers met een hoog kennisniveau vervelend als ze niets nieuws horen. Een verschil in ervaringsniveau is minder erg aangezien de verschillende deelnemers juist van elkaar kunnen leren. (50)

c) Verloop:

De voorlichter geeft een voordracht aan een groep mensen over gezonde voeding. De voordracht kan worden ingedeeld in een introductie, een kern, een conclusie en achteraf een samenvatting waardoor de informatie nog eens wordt herhaald. Er kan ook tijd worden vrijgemaakt voor vragen. Tijdens een voordracht wordt vooral de theorie aangehaald. Er wordt kennis overgebracht over gezonde producten en een gezonde

levensstijl. Eventueel kan de theorie ook worden vertaald naar de praktijk door voorbeelden aan te halen of door de deelnemers een oefening te laten uitvoeren. Er kan worden uitgelegd waarom het belangrijk is om de voedingsgewoonten te veranderen. Er kan worden gekeken naar de gevolgen van een ongezonde voeding en men moet weten wat er met een gezonde voeding kan worden bereikt. Dit kan 'de belangrijkheid' voor een gedragsverandering vergroten en geeft de allochtonen meer inzicht in hun gezondheid en levensstijl. Door voordelen aan te halen van een gedragsverandering exploreert men de ambivalentie. Een voordracht kan ook dienen om praktische tips mee te geven aan het publiek. Het kan inspelen op de eigen effectiviteit en deze vergroten. (42)

d) Voordelen:

Door middel van een voordracht kan er veel kennis en informatie worden overgebracht. De voorlichter bepaalt zelf wat de inhoud van de lezing is en kan de voordracht makkelijk afstemmen of aanpassen aan het niveau van de doelgroep. Op zich is er niet zoveel nodig, eventueel kan men de voordracht ondersteunen met visueel materiaal. Dit helpt ook om de taalbarrière te overbruggen. De voorlichter kan nagaan of de groep de informatie heeft begrepen en indien nodig extra uitleg geven.

e) Nadelen:

Een lezing is geen doe-activiteit, de allochtonen participeren niet echt op een actieve manier. De voorlichter zal proberen om de deelnemers zoveel mogelijk te betrekken. Dit neemt niet weg dat de voorlichter het meest van de tijd aan het woord is en de allochtonen luisteren, wat kan zorgen voor passiviteit van de deelnemers. Sommige allochtonen kunnen de voorlichter moeilijk begrijpen indien ze de taal niet goed verstaan. De kwaliteit van de lezing is sterk afhankelijk van de expertise en motivatie van de verstrekker. (55)

5.7 Gespreksgroep : ervaring uitwisselen met lotgenoten

a) Doel:

Bewust worden van het huidige (on gezond) gedrag. Ervaringen omtrent gezonde voeding uitwisselen met lotgenoten. Houding ten opzichte van gezonde voeding verbeteren. Bijleren en steun vinden bij andere deelnemers.

b) Doelgroep:

- Mannen of vrouwen?

Er worden ervaringen uitgewisseld en gesprekken gevoerd, daarom is het beter om seksespecifieke groepen te vormen. De gesprekken zullen vlotter verlopen indien er

geen status verschil is. Bovendien zijn de gespreksonderwerpen of interesses voor mannen en vrouwen niet altijd hetzelfde. Vrouwen bereiden meestal de maaltijden voor het gezin, terwijl mannen kiezen wat er op het menu komt. Een gesprek met mannen kan dus een andere vorm aannemen dan een gesprek met vrouwen.

- Stadia van gedragsverandering

Personen uit ieder stadium van gedragsverandering zouden kunnen deelnemen aan een groepsgesprek. Om het mogelijk te maken een gezamenlijk doel te stellen is het wenselijk dat de deelnemers van één groep zich in hetzelfde stadium bevinden. Dit zal het gesprek waarschijnlijk ook vlotter laten verlopen.

c) Verloop:

De voorlichter is vooral de katalysator en de procesbewaker bij een groepsdiscussie en niet zozeer degene die het gesprek leidt. De deelnemers zullen vooral aan het woord komen. De voorlichter geeft een inleiding en kan het groepsgesprek op verschillende manieren starten. Bijvoorbeeld door een vraag te stellen of een stelling te geven waarop iedereen kan reageren. Een andere manier is om een casus of fictief persoon voor te stellen. Deze casus moet weliswaar herkenbaar zijn voor de allochtonen. (50) Er wordt een gesprek opgestart over een bepaald onderwerp. De deelnemers kunnen hun mening omtrent dit onderwerp met elkaar delen. De voorlichter woont de hele interventie bij en stuurt het gesprek, indien nodig, bij.

d) Voordelen:

Een groepsgesprek is een minder formele manier om ervaringen te delen. Het heeft een hogere gezelligheidsfactor dan een voordracht. Iedereen kan actief deelnemen aan het gesprek. Er kunnen kennis en ervaringen worden uitgewisseld. Ook kan men door een groepsgesprek een houding duidelijk maken en eventueel veranderen. Door al deze uitwisselingen kunnen de allochtonen van elkaar bijleren. De groepsdynamica kan ervoor zorgen dat niet alleen de houding maar ook het gedrag zelf veranderd. De kracht van een groepswerking hangt wel af van hoe goed de deelnemers elkaar al kennen. In het begin zal alles moeilijker verlopen dan wanneer men elkaar reeds een beetje kent. Doordat er een discussie plaats vindt, kan de inhoud van het gesprek snel worden aangepast. De voorlichter kan wel richting geven aan het gesprek maar wat er wordt besproken hangt grotendeels af van de deelnemers. Hierdoor kan het onderwerp van de interventie goed aansluiten bij de interesses van de doelgroep. Bovendien hebben de deelnemers ongeveer dezelfde achtergrond, wat ervoor zorgt dat ze elkaar waarschijnlijk beter begrijpen en samen naar oplossingen zoeken. Het gebruiken van een casus om het groepsgesprek op gang te brengen heeft enkele voordelen. Het is een ervaring van iemand buiten de groep, het is dus niet bedreigend om hierover te praten. De deelnemers kunnen hun mening uiten en het oneens zijn met elkaar zonder dat ze

iemand van de groep beledigen aangezien men het over een fictief persoon heeft. Een casus stimuleert de allochtonen om eigen soortgelijke ervaringen te delen met de anderen. Aangezien het gesprek gebeurt onder allochtonen, kunnen ze elkaar helpen indien iemand iets niet begrijpt.

e) Nadelen:

In een groep zijn er altijd mensen die meer assertief zijn dan anderen en misschien sneller hun mening durven uiten in een groep. Toch is het belangrijk dat iedereen deelneemt aan het gesprek en er geen personen op de achtergrond verdwijnen. Ook de stillere mensen moeten de kans krijgen om iets te zeggen. De voorlichter moet ervoor zorgen dat er een evenwichtig gesprek plaats vindt. Sommige mensen durven misschien hun mening niet te uiten of hun ervaringen niet te delen omdat ze denken dat ze slecht bekeken zullen worden. Dit kan het groepsproces tegenwerken. Tijdens een gesprek zou het kunnen voorvallen dat mensen onderling gaan praten, het is de taak van de voorlichter om ze terug bij het groeps gesprek te betrekken. Soms kan een gesprek een heel andere wending aannemen dan de voorlichter zich had voorgesteld, men kan niet goed op voorhand voorspellen welke onderwerpen zullen worden aangehaald. Indien er een stelling wordt gebruikt om het groeps gesprek op te starten, bestaat het gevaar dat de deelnemers deze stelling als de persoonlijke mening van de voorlichter opvatten. Vooral bij een uitdagende stelling kan dit een probleem vormen. Aangezien vooral de deelnemers aan het woord komen, kan er soms verkeerde informatie worden meegedeeld. De voorlichter moet thuis zijn in het onderwerp en eventuele foute ideeën rechtzetten. Er moeten op voorhand duidelijke afspraken gemaakt worden over het taalgebruik. De verleiding om naar een andere taal over te schakelen tijdens een discussie bestaat, vooral indien men de Nederlandse taal niet goed beheerst. Er moet echter voor worden gezorgd dat iedereen, ook de voorlichter, het gesprek kan volgen.

(50)

6 Keuze van de interventie:

Door al deze methodieken met elkaar te vergelijken blijkt dat een kookworkshop vele voordelen biedt om met een allochtone groep te werken. De allochtone gemeenschap vroeg om gezonde, kant-en-klare, recepten. Via een kookworkshop biedt men niet alleen gezonde recepten aan, men leert ze ook bereiden. Dit kan een meerwaarde betekenen om de aangepaste recepten te integreren in de allochtone gemeenschap. Door een kookworkshop te volgen wordt de eerste stap gezet en is de drempel tot verandering kleiner, de houding tegenover gezonde voeding kan veranderen. Ook het interactieve karakter van deze methodiek is een meerwaarde gezien de doelgroep. Bovendien wordt er een folder met de recepten en verschillende tips meegegeven waardoor het proces van verandering thuis kan worden verder gezet. Een kookworkshop biedt meerdere

mogelijkheden, er kunnen verschillende onderwerpen aan bod komen en verschillende thema's worden aangehaald. Deze methodiek werkt dus in op de drie determinanten (attitude, sociale invloed, eigen effectiviteit) van het ASE-model die de gedragintentie van een persoon bepalen. Bovendien worden er vaardigheden aangeleerd en barrières verholpen. Hierdoor kan de gedragsintentie sneller worden omgezet naar een effectief gedrag.

7 Praktische uitwerking van de interventie

Thema: Samen met het gezin aan tafel voor een gezonde maaltijd.

Doel: Traditionele gerechten aanpassen zodat ze gezonder zijn. De gerechten introduceren in de allochtone gemeenschap door ze aan te leren aan allochtone vrouwen (moeders). De vrouwen leren waarom het gerecht werd aangepast en wat er juist is veranderd. De bedoeling is dat deze vrouwen het gerecht thuis nog eens klaarmaken en zo ook het gezin van een gezonde maaltijd laten genieten.

Verloop: onthaal, theorie, kookactiviteit, eetmoment, opruimen, evaluatie.

7.1 Voorbereidingen

- Weken/maand voordien: Maak publiciteit voor je kookworkshop. Dit kan doormiddel van een affiche, folders of door specifieke uitnodigingen te versturen. Geef duidelijk de datum, het begin- en einduur, de locatie, de kostprijs en het thema dat zal worden aangehaald weer. Vermeld voor wie de workshop bedoeld is, waar en hoe men zich moet inschrijven en wie de workshop zal geven.

- Enkele dagen voordien: Stuur een herinnering rond naar de ingeschreven deelnemers. Herhaal waar en wanneer ze worden verwacht. Vermeld ook dat ze een sein moeten geven indien belet.

- Dag(en) voordien: Ga boodschappen doen. Ga bij voorkeur naar een winkel waar de deelnemers ook naartoe zouden gaan, je kan je hieromtrent bevragen op voorhand. Houd het kassaticket bij zodat je kan berekenen hoeveel de workshop heeft gekost. Ook kan je dan de prijs van bepaalde ingrediënten laten weten aan de deelnemers als ze hier interesse voor hebben. Zodra je weet welke recepten je zult klaarmaken kan je een boodschappenlijst invullen die je dan meeneemt naar de supermarkt (zie bijlage 5). Zo ben je er zeker van dat je alle ingrediënten hebt. Bewaar alle ingrediënten op de juiste temperatuur.

- Dag van de kookworkshop: Zorg dat je 30 minuten à 1 uur (afhankelijk van de nodige voorbereidingen) voor de aanvang van de workshop aanwezig bent op de locatie. Zo heb je voldoende tijd om alles klaar te zetten voordat de deelnemers aankomen. Plaats indien nodig sommige ingrediënten in de koelkast of diepvriezer. Indien er voorbereidingen moeten worden getroffen voor de bereiding van een gerecht, begin hier dan alvast mee.

7.2 Onthaal

Tijd: 15 minuten

Zorg dat iedereen gaat zitten, bij voorkeur rond een tafel zodat iedereen elkaar kan zien. Verwelkom iedereen en stel jezelf voor. Vertel wie je bent, wat je beroep is en geef eventueel de samenstelling van je gezin weer. Vraag aan de deelnemers om hetzelfde te doen. Laat ze ook hun gezin voorstellen. Laat de deelnemers kennis maken met elkaar. Geef een samenvatting van het verloop van de kookworkshop, vertel wat er wordt aangehaald in het theoretisch deel, welke recepten er zullen worden bereid en dat er een evaluatie zal volgen op het einde. Deel ook de doelstellingen van de kookworkshop mee. Geef aan wat er verwacht wordt van de deelnemers en maak eventuele afspraken. Bijvoorbeeld: wie er moet opruimen, of men de overschot mag meenemen, of men de bereide maaltijd mag proeven, enz.

7.3 Theorie

Tijd: maximum 30 minuten

Bij het theoretisch deel wordt de theorie van de recepten toegelicht. Deze theorie mag niet te lang zijn en is bij voorkeur interactief, zodat de deelnemers aandachtig blijven. Het is belangrijk om de aangeboden informatie regelmatig samen te vatten en te herhalen. Door vragen te stellen aan de deelnemers en deze ook regelmatig aan het woord te laten kan men de kennis toetsen. Indien nodig kan men de moeilijkheidsgraad van de theorie aanpassen aan de groep. Het is belangrijk om voldoende visuele ondersteuning te bieden zodat de allochtonen alles goed begrijpen. Je kan gebruik maken van verpakkingen om voorbeelden aan te halen van producten. De bereide recepten die worden meegegeven met de deelnemers. Eventueel kan je ook een fiche of folder opstellen met de belangrijkste aandachtspunten van de les, zodat de deelnemers dit thuis nog eens kunnen bekijken. De inhoud van het theoretisch luik wordt verder besproken.

7.4 Kookactiviteit

Tijd: 1u30

Zorg dat alle ingrediënten aanwezig zijn. Soms is het nodig om al enkele voorbereidingen te treffen aangezien er niet genoeg tijd voor is tijdens de kookactiviteit (bijvoorbeeld vlees ontdooien, marineren, deeg dat nog moet rijzen...). Leg steeds uit aan de deelnemers welke voorbereidingen je reeds hebt getroffen en hoe je daarvoor te werk bent gegaan. Verdeel de taken onder alle deelnemers, maak op voorhand duidelijk wie wat moet doen. Zorg dat iedereen actief bezig is. Ga tijdens het bereiden van de maaltijden rond bij de deelnemers en geef eventueel specifieke uitleg. Beantwoord mogelijke vragen. Let erop dat de deelnemers hygiënisch handelen, zorg bijvoorbeeld dat iedereen zijn handen heeft gewassen vooraleer te beginnen met koken. Ga ook na of er vuilzakken ter beschikking zijn en of er moet worden gesorteerd.

7.5 Eetmoment

Tijd: 30 minuten

Zodra de maaltijd bijna klaar is, kan een deelnemer de tafel dekken. Het is de bedoeling dat iedereen samen aan tafel gaat. Zorg ervoor dat alle deelnemers kunnen proeven van de maaltijd. Vraag aan de deelnemers wat ze ervaren bij het proeven. Wat vinden ze van de smaak, het uitzicht, de hoeveelheid, de geur, enz. Als iedereen klaar is met eten kan er afgeruimd worden.

7.6 Opruimen

Tijd: 15 minuten

Zorg dat iedereen samen opruimt. Verdeel de taken en ga na of alles proper achter blijft. Zorg dat er voldoende materiaal aanwezig is om de afwas te doen. Ga op voorhand na of dit reeds aanwezig is in de keuken. Zo niet, voorzie afwasmiddel, schuursponsjes, vaatdoeken en handdoeken.

7.7 Evaluatie:

Tijd: 10 minuten

Doe op het einde van de workshop een evaluatie bij de deelnemers. Maak hier een schriftelijk verslag van zodat je na enkele dagen nog weet welke opmerkingen of suggesties er waren. Laat de personen die kunnen lezen en schrijven een anoniem evaluatieformulier invullen. Let wel op het feit dat allochtonen vaak 'ja' zeggen uit beleefdheid, dit zou een vertekend beeld kunnen geven. Stel daarom bij voorkeur open vragen. Je kan voor de evaluatie het 'evaluatieformulier voor deelnemers' in bijlage 6 gebruiken. Doe dezelfde evaluatie mondeling bij personen die niet kunnen lezen. Evalueer de workshop ook zelf. Gebruik hiervoor het 'evaluatieformulier voor de lesgever' in bijlage 7. Laat indien mogelijk ook jezelf evalueren door een andere persoon. Zo kom je te weten waar je tijdens een volgende workshop zeker op moet letten.

7.8 Kosten:

Er zijn verschillende kosten die in rekening moeten worden gebracht bij de organisatie van een kookworkshop. De huur van de locatie, de aankoop van ingrediënten en/of materiaal, eventuele drukkosten van receptenfiches en een vergoeding voor de lesgever zijn hier voorbeelden van. Deze factoren bepalen de kostprijs van de interventie. Het is belangrijk duidelijke afspraken te maken over wie welke kosten op zich neemt.

7.9 Inhoud theoretisch luik:

7.9.1 Inleiding:

Vooraf voor kinderen is het zeer belangrijk om gezond te eten. Kinderen moeten nog groeien en hebben dus alle voedingsstoffen nodig. Wat ze eten heeft niet alleen invloed op hun gezondheid maar ook op hun gedrag en schoolprestaties. Een kind goede eetgewoontes aanleren is dus van groot belang. Dit is geen simpele taak in een

maatschappij waar een overaanbod is van genotsmiddelen zoals frisdranken, snoepjes en junkfood. Toch bestaat er een belangrijke regel: de ouders kiezen wat het kind eet en het kind kiest hoeveel het hiervan eet. De ouders zijn dus verantwoordelijk voor wat er op tafel komt en hebben een belangrijke voorbeeldrol. Een gezonde voeding aanleren is een deel van de opvoeding. Dit moet worden uitgelegd aan de moeders, de bedoeling is dat ze inzien dat gezonde voeding belangrijk is voor hun kinderen. Ze spelen hierin een groter rol. Volgende vragen kunnen gesteld worden om enerzijds kennis te maken met elkaar en anderzijds het theoretisch luik in te leiden.

Vragen: Wat is het lievelingsgerecht van uw kinderen? Welk gerecht vindt u heel lekker en lust uw kind absoluut niet? Heeft u al ooit een situatie meegemaakt waarin uw kind niet wil eten wat er op tafel komt? Wat heeft u toen gedaan?

In de praktijk is het allemaal zo gemakkelijk niet. Vaak lust het kind vele gerechten niet waardoor de ouders ongerust zijn dat het kind niets of te weinig zal eten. Er worden dan maaltijden bereid waarvan de ouders zeker zijn dat het kind ze graag heeft. Dit gaat vaak ten koste van de principes van een gezonde voeding. In deze kookworkshop willen we proberen om traditionele gerechten op een kindvriendelijke en gezonde manier te bereiden zodat de kinderen toch gemotiveerd zijn om een gezond gerecht te proeven.

7.9.2 Theoretische basis:

De gerechten zijn gebaseerd op de principes van de actieve voedingsdriehoek. Er wordt stilgestaan bij deze principes en de actieve voedingsdriehoek wordt kort uitgelegd. (zie bijlage 8: uitleg actieve voedingsdriehoek). Bij elke groep van de actieve voedingsdriehoek die wordt besproken worden er vragen gesteld om de kennis van de deelnemers te checken. Er worden tijdens de kookworkshop ook tips meegegeven om de maaltijden aantrekkelijker te maken voor de kinderen. (zie bijlage 9, 10, 11, 12: receptenfiches + folders).

7.9.3 Toelichting recepten:

De gerechten die worden bereid tijdens de workshop worden één voor één besproken in het theoretische gedeelte. Welke ingrediënten er worden aangepast wordt uitgelegd. Het is belangrijk dat de deelnemers weten waarom bepaalde ingrediënten, uit hun traditioneel gerecht, vervangen worden. Ze ontdekken dat ze op een gemakkelijke manier een gerecht gezonder kunnen maken, dat de smaak goed blijft en dat de gezondheidsvoordelen groot zijn. Ook het verschil in voedingswaarde dat door deze veranderingen wordt teweeg gebracht kan worden duidelijk gemaakt. (zie bijlage 9 + 10: receptenfiches)

10 Kritische benadering

Idealiter werd de kookworkshop uitgetest in de praktijk om hem te evalueren en eventueel aan te passen. Het was moeilijker dan verwacht om voldoende allochtone

vrouwen te vinden die bereid zijn 3 uren te komen koken. Een manier vinden om deze vrouwen te sensibiliseren en te motiveren om naar de workshop te komen is een volgende uitdaging. Geen kinderopvang, te weinig interesse, wantrouwen omtrent de samenstelling van de maaltijd (halal of niet) en tijdsgebrek omwille van werk zijn factoren waar men rekening mee moet houden. Ook organisaties die samenwerken met allochtone groepen dienen tijdig gecontacteerd te worden zodat ook zij de workshop kunnen inplannen in hun schema. De termijn van dit afstudeerwerk bleek te kort om nog een workshop uit te testen in de praktijk. Indien de kookworkshop wordt uitgetest is het belangrijk steeds het evaluatieformulier in te vullen zodat men hierop kan terugvallen voor verbeteringen en aanpassingen.

De methodieken aangehaald in dit afstudeerwerk hebben allemaal hun voor en nadelen. Ook andere methodieken zouden kunnen worden uitgewerkt en allochtonen in een ander stadium van gedragsverandering kunnen verder helpen. De kookworkshop kan zeker passen in een opvolging van verschillende interventies. De vervolgvacatures met hetzelfde thema (voeding) bieden een meerwaarde voor het in stand houden van de gedragsverandering. In dit werk wordt een selecte keuze van interventies gemaakt en slechts enkele methodieken worden opgenomen in de vergelijking. Indien er een uitgebreidere vergelijking plaatsvindt, kunnen waarschijnlijk nog andere methodieken in aanmerking komen om rond gezonde voeding te werken bij allochtonen.

Voor sommige doelgroepen zal de kookworkshop eenvoudiger moeten worden gemaakt. Analfabeten of mensen die de Nederlandse taal niet kunnen lezen, zullen weinig hebben aan de folder die wordt meegegeven in deze workshop. Voor deze personen kan men bijvoorbeeld enkel de foto's van de gerechten meegeven. Men kan meer aandacht besteden aan de manier van bereiden tijdens de workshop zelf zodat ze zich thuis nog herinneren wat ze moeten doen. Voor personen die helemaal geen Nederlands begrijpen kan de folder vertaald worden. Aangezien kookworkshops flexibel zijn, zijn aanpassingen aan het niveau van een groep zeker mogelijk.

Een goede voorlichter staat voldoende open voor de waarden en ideeën van een doelgroep. Het is belangrijk dat de voorlichter actief luistert en samen met de groep zoekt naar een goede manier om de informatie over te brengen. De voorlichter is een expert op het gebied van voeding terwijl de deelnemers expert zijn van hun cultuur. Beide kunnen dus leren van elkaar.

In dit werk zijn slechts enkele voorbeelden van aangepaste recepten te vinden. Uiteraard kunnen er nog meer gerechten worden uitgewerkt. De ingrediënten die men aanpast of de manier waarop dit gebeurd zullen afhangen van het thema van de workshop. Welke recepten men aanpast kan worden beslist door de lesgever zelf of in samenspraak met de doelgroep. Traditionele gerechten zijn niet altijd gemakkelijk te vinden. De gerechten worden meestal doorgegeven van generatie op generatie zodat er weinig schriftelijke

recepten te vinden zijn. De recepten die wel beschikbaar zijn, zijn niet altijd in het Nederlands. Bovendien wordt een bepaald gerecht in iedere familie op een andere manier bereid. Het aanpassen van gerechten moet steeds op een goed onderbouwde manier gebeuren, de reden waarom een aanpassing gebeurt is belangrijk om mee te delen aan de deelnemers.

Bij gebrek aan informatie uit België werden voor de literatuurstudie soms gegevens uit Nederlandse studies gebruikt. Onderzoeken naar de voedingsgewoonten en levensstijl van allochtonen in België zijn schaars. Of de Nederlandse gegevens ook kunnen gelden voor België dient verder te worden onderzocht. Hiervoor moet de kennis omtrent de levensstijl en gezondheidstoestand van Turkse en Marokkaanse allochtonen in België worden uitgebreid.

Conclusie

Door hun verschillende cultuur, voedingsgewoonten, economische positie, levensstijl en gezondheidstoestand hebben Turkse en Marokkaanse allochtonen baat bij specifieke interventies op het vlak van voeding. In vergelijking met andere methodieken biedt een kookworkshop zeer veel mogelijkheden. Deze methodiek werkt namelijk in op verschillende determinanten die een gedrag bepalen. Met een kookworkshop op maat hoopt men het gedrag van Turkse en Marokkaanse allochtonen te veranderen en hun kennis en vaardigheden op het vlak van gezonde voeding te vergroten. Gezonde recepten kunnen met de hulp van deze werkvorm beter worden geïntroduceerd in de allochtone gemeenschap. Voor een blijvende impact zijn verschillende vervolgactiviteiten wenselijk. Uiteraard is een kookworkshop niet de enige manier om de allochtone gemeenschap te bereiken. Andere methodieken kunnen ook haalbaar en efficiënt zijn, zolang er voldoende rekening wordt gehouden met de verschillende opmerkingen weergegeven in dit werk.

Samenvatting

De resultaten van een literatuurstudie wijzen erop dat Turkse en Marokkaanse allochtonen dankzij hun andere tradities, cultuur, religie, sociaal economische status en visie op gezondheid andere voedingsgewoontes hebben dan autochtone Belgen. Ook is hun aankoopgedrag verschillend. Bovendien kampen deze personen vaker met gezondheidsproblemen zoals overgewicht, obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en vitamine D deficiëntie. Deze ziektebeelden kunnen worden voorkomen of verminderen door de voeding aan te passen. Er wordt vastgesteld dat de methodieken die worden gebruikt om autochtone Belgen te informeren over gezonde voeding, dit resultaat niet bekomen bij de allochtone populatie. Het doel wordt niet gehaald omwille van de vele verschillen tussen deze bevolkingsgroepen. Vanuit de allochtone gemeenschap komt de vraag of er gezonde recepten beschikbaar zijn. Er wordt in dit werk gezocht naar een geschikte methodiek waarmee deze gemeenschap kan worden bereikt. Er zijn veel verschillende mogelijkheden om gezonde voeding aan te leren of te promoten. Groepsvoorlichting bevat veel goede aspecten. Ook blijkt dat bepaalde methodieken efficiënter zijn wanneer ze seksespecifiek worden georganiseerd. De fase van gedragsverandering waarin iemand zich bevindt, volgens de theorie van gedragsverandering van Prochaska en Diclemente, kan ook een invloed hebben op het effect dat een interventie teweeg brengt. Ook is het belangrijk om vervolgvacativiteiten te plannen voor een blijvende impact. Na een vergelijking van verschillende methodieken wordt er gekozen voor een kookworkshop gezien de vele voordelen die deze werkvorm biedt. De kookworkshop is bedoeld voor Turkse of Marokkaanse allochtone vrouwen omdat zij verantwoordelijk zijn voor de gezondheid binnen het gezin en meestal de maaltijden bereiden. Door een kookworkshop op maat aan vrouwen aan te bieden, hoopt men toch het hele gezin te bereiken. De methodiek is geschikt voor personen in de preparatie, actie en consolidatiefase. De uitgewerkte workshop heeft als thema 'samen met het gezin aan tafel voor een gezonde maaltijd'. Dit onderwerp is gekozen zodat door kindvriendelijke maaltijden te bereiden ook de rest van het gezin wordt aangesproken. Een methodiek op maat, die voldoende rekening houdt met de culturele verschillen is een mogelijkheid om Turkse en Marokkaanse allochtonen in contact te brengen met gezonde voeding en ze gezonde recepten aan te leren.

Résumé

Une étude de la littérature montre que les immigrés d'origine Turque et Marocaine vivant en Belgique ont des habitudes alimentaires différentes de celles des Belges. Naturellement, leurs traditions, leur culture et religion, de même que leur statut économique et leur vision de la santé influencent leur régime alimentaire. Les habitudes d'achat de ces personnes au supermarché sont également différentes. De plus, les immigrés souffrent souvent de problèmes de santé tels que : les excès de poids, l'obésité, le diabète, des maladies cardiaques ou un déficit en vitamine D. Ces maladies peuvent être empêchées ou traitées en changeant l'alimentation. On a désormais constaté que les méthodes de sensibilisation utilisées en Belgique n'ont pas l'effet souhaité chez les immigrants. Une explication possible de ce phénomène serait la différence culturelle et linguistique entre les Belges et les immigrés Turques ou Marocains. Ce travail contient des méthodes qui permettent d'informer ces immigrés sur un mode de vie sain et équilibré. Ces méthodes sont conçues d'une façon susceptible de les influencer réellement. Le but concret de ce travail est de fournir des recettes saines, tout en tenant compte de la culture du public cible. Il existe différentes manières d'enseigner et de promouvoir une alimentation équilibrée. L'enseignement en groupe, par exemple, a de nombreux avantages face à un public d'immigrés. De plus, certaines méthodes d'enseignement ont un effet supérieur lorsqu'on les applique au sein d'un groupe unisexe. Selon le modèle transthéorique de changement de Prochaska et Diclement, l'étape de changement dans laquelle quelqu'un se trouve à également une influence sur le résultat d'une intervention. Afin de pouvoir atteindre un changement permanent, plusieurs séances successives sont souhaitables. Au vu des nombreux avantages qu'un atelier de cuisine offre pour un groupe d'immigrés, cette manière d'éducation est choisie parmi les possibilités. Cet atelier de cuisine s'adresse à des femmes d'origine Turque ou Marocaine. La plupart du temps, ces femmes sont responsables de la santé de leur famille et ce sont souvent elles qui préparent les repas. L'atelier est approprié pour des personnes qui se trouvent dans l'étape de préparation, d'action et de maintien. La session développée a comme thème: 'Avec la famille à table pour un repas sain'. Ce sujet est choisi dans l'espoir de pouvoir sensibiliser toute la famille en préparant des repas traditionnels adaptés aux enfants. Un atelier de cuisine qui tient compte des différences culturelles est une opportunité d'enseigner aux immigrés Turques et Marocains comment avoir une alimentation équilibrée, ainsi que de leur fournir des recettes saines.

Literatuurlijst

- 1) Vlaams parlement. Decreet inzake het Vlaams beleid ten aanzien van etnisch-culturele minderheden. Brussel: 1998. Beschikbaar via: http://www.provant.be/binaries/Vlaams_decreet_tcm7-66335.pdf. Geraadpleegd 2010 december 27.
- 2) Leman J. Samenvattende ideeën over migratie (beleid) ter oriëntatie. Colloquium internationale migraties; 2001. Beschikbaar via: <http://www.antiracisme.be>. Geraadpleegd 2010 november 05.
- 3) Nouria Ouali. De immigratie in België. Aantallen, stromen en arbeidsmarkt. Rapport 2001. Beschikbaar via: http://www.belspo.be/belspo/home/publ/pub_ostc/agora/ragee058_nl. Geraadpleegd 2010 december 27.
- 4) Eggerickx T, Kesteloot C, Poulain M, Peleman K, Roesems T, Vandenbroecke H. De allochtone bevolking in België. Algemene volks- en woningtelling op 1 maart 1991. Beschikbaar via: http://statbel.fgov.be/nl/statistieken/cijfers/bevolking/structuur/huidige_nationaliteit/. Geraadpleegd 2011 mei 7.
- 5) S.d. Statistieken & cijfers: Structuur van de bevolking volgens huidige nationaliteit: Bevolking per nationaliteit, geslacht, leeftijdsgroep op 01/01/2010. Beschikbaar via: http://statbel.fgov.be/nl/modules/publications/statistiques/bevolking/population_natio_s exe_groupe_classe_d_ges_au_1er_janvier_2010.jsp. Geraadpleegd: 2011 mei 7.
- 6) Van Craen M, Vancluysen K, Ackaert J, Van Aerschot M. Steunpunt Gelijkekansenbeleid zoekt in op sociaal-culturele integratie bij allochtonen. ZOEM 2008. Beschikbaar via: <http://doclib.uhasselt.be/dspace/bitstream/1942/9335/1/00177570>. Geraadpleegd: 2010 december 27.
- 7) S.d. Gezondheidsenquête België 2008: belangrijkste resultaten. Beschikbaar via: http://www.iph.fgov.be/epidemi/epinl/CROSPNL/HISNL/his08nl/r2/belangrijkste%20resultaten_r2. Geraadpleegd: 2010 december 27.
- 8) Nicolaou M, Palsma A.H, Stronks K. De voeding van jonge volwassenen van Turkse en Marokkaanse herkomst. Een probleemanalyse en aanbevelingen voor voedingsinterventies. Amsterdam; 2007. Beschikbaar via: www.amc.nl. Geraadpleegd 2010 december 27.
- 9) Nicolaou M, Doak C, Van Dam R, Hosper K, Seidell J, Stronks K. Body size preference and body weight perception among two migrant groups of non-Western origin. Public Health Nutrition (2008), 11: 1332-1341.

- 10) Van Valkengoed I, Stronks K. Hart en vaatziekten bij niet-westerse allochtonen in Nederland. Nederlandse hartstichting. Academisch medisch centrum. Amsterdam; s.d. 67-97.
- 11) Malki F.S, Nieuwelinck J.J.C, Tra M.J.A, Waterval L.A. Voeding bij diabetes mellitus. Dieetbegeleiding van Turkse, Marokkaanse en Hindostaanse bevolkingsgroepen. Nederland: Houten; Bohn Stafleu van Loghum; 2005.
- 12) Van Robaey B, Vranken J, Perrin N, Martiniello M. Armoede bij personen van vreemde herkomst becijferd. IN: Armoede bij personen van vreemde herkomst. Rapport van een onderzoek over de relatie tussen migratie en armoede. Brussel: Koning Boudewijn stichting; 2006. p 11 – 26.
- 13) Maes L. Voeding en sociaal-economische verschillen. VIG. Nutrineds 1999. p.1-5.
- 14) Noelmans S, Smit M, Spileers K, Wouters C, Vanderstraeten R, Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek voor de turkse gemeenschap. VIG. 2005. Beschikbaar via: <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/ef16161581a54ec15294cc4e0e975808>. Geraadpleegd: 2010 december 27.
- 15) Church S, Gilbert P, Khokhar S. Synthesis report No 3: Ethnic groups and foods in Europe. Beschikbaar via: www.eurofir.net. Geraadpleegd: 2011 januari 10.
- 16) Vermeylen K. Familles d'aliments et boissons typiques de Turquie. Internetsite Novo Nordisk Pharmaceutique SA. Beschikbaar via: www.novodiet.com. Geraadpleegd: 2011 januari 10.
- 17) Van Leest L, Van Dis S, Verschuren W. Hart en vaatziekten bij allochtonen in Nederland: een cijfermatige verkenning naar leefstijl- en risicofactoren, ziekte en sterfte. Nederlandse hartstichting. RIVM p. 1-87.
- 18) Palsma AH, Nicolaou M, van Dam RM, Stronks K. De voeding van Turkse en Marokkaanse Nederlanders in de leeftijd van 18-30 jaar. Tijdschr. gezondheidswet. 2006;84(7):415-422.
- 19) Moreno-Reyes R, Carpentier Y, Boelaert M, El Mourni K, Dufourny G, Bazelmans C, et al. Vitamine D deficiency and hyperparathyroidism in relation to ethnicity: a cross-sectional survey in healthy adults. Eur J Nutr 2009, 48:31–37.
- 20) Noelmans S, Smit M, Spileers K, Wouters C, Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek voor de Marokkaanse gemeenschap. VIG. 2005. Beschikbaar via: <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/8ef464a834fcfd35962d48d58a0f75f7>. Geraadpleegd: 2010 december 27.
- 21) Van Dijk M, Van Dop M, Karabocek A, Van Os L, Van de Valk J, Van de Velde M, et al. Foto anamneseboek Marokkaanse voeding: hulpmiddel voor het afnemen van de voedingsanamnese bij mensen van Marokkaanse afkomst. [dissertation]. Den Haag: Haagse Hogeschool; 2005-2006.

- 22) S.d. Typische Turkse voedingsmiddelen en bereidingen. Instrument om de voedselconsumptie te beoordelen. CIRIHA
- 23) Broers A, Kwakkel M, Van Wierst B. Dieetvoorlichting allochtonen. Werkgroepvoorlichting dnn. 2009. Beschikbaar via: <http://www.dietistennierziekten.com/images/overige/syllabus%20marokkaanse%20en%20ethiopische%20workshop%202009>. Geraadpleegd 2011 januari 10.
- 24) S.d. Voedsel en religie – Islam. Beschikbaar via: <http://www.food-info.net/nl/national/religie-islam.htm>. Geraadpleegd 2011 maart 13.
- 25) Vassart C. Gezondheid en diversiteit: het voorbeeld van de moslimpatiënten. Beschikbaar via: http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS-FRB/Files/NL/PUB_1525_Gezondheidszorg_diversiteit.pdf. Geraadpleegd 2011 januari 10.
- 26) Nicolaou M, Doak C, Van Dam R, Brug J, Stronks K, Seidell J. Cultural and Social Influences on Food Consumption in Dutch Residents of Turkish and Moroccan Origin: A Qualitative Study. *J Nutr Educ Behav.* 2009; 41: 232-241.
- 27) Van Valkengoed I, Stronks K. Hart en vaatziekten bij niet-westerse allochtonen in Nederland. Nederlandse hartstichting. Academisch medisch centrum. Amsterdam; s.d. 83-84.
- 28) Solé-Auro A, Crimmins E. Health of immigrants in European countries. *IMR* 2008, 42 (4): 861–876.
- 29) Bijman J, Pronk B, Graaff R. Consumenten. In: Bijman J, Pronk B, Graaff R. *Wie voedt Nederland? Consumenten en aanbieders van levensmiddelen*. Amsterdam: The KEY Agency; 2003. p 17-18.
- 30) Van Der Schans J.W, Dvortsin L, Van Den Berg I, Haubenhofers D, Hassink J, Vijn M, et al. Quick scan ethnic food & services. Den Haag: Lei Wageningen UR; 2009.
- 31) Van Den Berg I. Een literatuur verkenning: Allochtonen en voeding. Den Haag: Lei Wageningen UR; 2010.
- 32) Drieskens S. Gezondheidsenquête België 2008: Voedingsstatus. Beschikbaar via: <http://www.iph.fgov.be/epidemiologie/epinl/crospnl/hisnl/his08nl/9.voedingsstatus>. geraadpleegd: 2011 mei 7.
- 33) S.d. Website van het Vlaams parlement. Vraag om uitleg van mevrouw Margriet Hermans tot mevrouw Inge Vervotte, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, over de prevalentie van diabetes bij de allochtone bevolkingsgroep. Beschikbaar via: <http://docs.vlaamsparlement.be/website/htm-vrg/478358.html>. Geraadpleegd 2010 december 18
- 34) Uitewaal M.D, Manna M, Bruijnzeels D, Hoes A.W, Thomas S. Prevalence of type 2 diabetes mellitus, other cardiovascular risk factors and cardiovascular disease in Turkish or Moroccan immigrants in North West Europe: a systematic review. *Preventive Medicine* 2004, 39 : 1068– 1076.

- 35) Mathieu C, Verstuyf A. Vitamine D. Een wondermiddel? *Nutrinews* 2010, 4: 10-15.
- 36) Barbier L, Neven A. Moeten we screenen op vitamine-D deficiëntie bij niet-westerse zwangeren? *Huisarts en wetenschap* 2008, 51 (5): 155-156.
- 37) Levecque K, Lodewyckx I, Van Den Eede S, Timmerman C. Patiënten zonder grenzen. Beschikbaar via: <http://www.weliswaar.be/modulefiles/magazines/79-onderzoek/pdfs/gezondheid-en-gezondheidszorg-bij-allochtonen>. Geraadpleegd 2011 januari 11.
- 38) Lodewijckx E. Ouderen van vreemde herkomst in het Vlaams gewest. Origine, sociaaldemografische kenmerken en samenstelling van hun huishouden. Brussel: Studiedienst van de Vlaamse regering; 2007.
- 39) S.d. De gvo-cyclus en het ASE-model. *Methodiek in educatie en school*. Beschikbaar via: <http://educatie-en-school.infonu.nl/methodiek/41551-de-gvo-cyclus-en-het-ase-model.html>. Geraadpleegd 2011 februari 5.
- 40) Brug J, Van Assema P, Lechner L. Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige aanpak. 7^{de} Druk. Assen: Van Gorcum; 2007.
- 41) Nicolaou M, Doak C, Van Dam R, Hosper K, Seidell J, Stronks K. Body size preference and body weight perception among two migrant groups of non-Western origin. *Public Health Nutrition* 2008, 11: 1332-1341.
- 42) Expertengroep Voeding en Beweging VIG. Plan van aanpak evenwichtig eten en regelmatig bewegen bevorderen. Aanbevelingen op Vlaams, regionaal en lokaal niveau. Beschikbaar via: <http://www.vigez.be/uploads/documentenbank/b1e9db18ae460b10051c03a77ad4af0a.pdf>. Geraadpleegd: 2011 februari 5.
- 43) S.d. Cirkel/fase van gedragsverandering. Beschikbaar via: <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/diversen/34923-cirkelfasen-van-gedragsverandering-prochaska-en-diclemente.html>. Geraadpleegd 2010 december 27.
- 44) Maertens N, Maris, N. Patiëntgericht voorlichten. Leerboek voor verpleegkundigen. 3^{de} druk. Amsterdam: SWP; 2000.
- 45) Vanhauwaert E. Handboek gezondheids promotie evenwichtig eten en gezond bewegen VIG. LannooCampus; 2007.
- 46) Van Briel L, Fraussen S. A la carte voor maatschappelijk kwetsbare gezinnen. Onderzoeksoptzet naar de motivatoren bij ouders om gebruik te maken van advies rond gezonde voeding voor jonge kinderen. [dissertation]. Hasselt: PHL; 2008-2009.
- 47) S.d. Draaiboek kookactiviteiten en vorming rond gezonde voeding voor kansarmen. Logo brugge 2002.
- 48) S.d. Dialoogdag: Lekkere, betaalbare en gezonde voeding. Koning Boudewijn Stichting. Beschikbaar via: <http://www.kbs-frb.be/uploadedFiles/KBS->

FRB/Files/Verslag/2008-lekkere-betaalbar-gezonde-voeding-verslag-Dialoogdag.

Geraadpleegd 2011 januari 10.

- 49) Kruijnk R, Hoffmann A. Groepsvoorlichting aan allochtone vrouwen: een goede manier? [dissertation]. Groningen: Hanzehogeschool; 2008.
- 50) Drewes M, Singels L, Molthoff M. Praktijkwerk groepsvoorlichting aan allochtonen. Keuze in doel en aanpak. NIGZ 2008.
- 51) Verweij A, Singels L.W.J. Preventie gericht op allochtonen samengevat. Internet site nationaal compas volksgezondheid. Beschikbaar via:
<http://www.nationaalkompas.nl/preventie/gericht-op-doelgroepen/allochtonen/preventie-gericht-op-allochtonen-samengevat/>. Geraadpleegd 2011 maart 13.
- 52) Spileers K, Sekkouri R, Du Laing H. Allochtonen en gezonde voeding. Allochtonen, hoe laat je hen watertanden? Logo Brussels gezondheidsoverleg.
- 53) Segers A, Cras P, Deckers A, De Vos A, Lippevelt F, Paepen B, et al. Gezond eten smaakt. magUZA 2008. Beschikbaar via:
<http://www.maguza.be/gezond/p/artikel/gezond-eten-met-smaak>. Geraadpleegd: 2011 februari 5.
- 54) Neven L, Vanhauwaert E. De winkeloefening: weet wat je eet. Handleiding voor de diëtiste. Brussel. VIGeZ; 2009
- 55) Pos S, Bouwens J. Patiëntenvoorlichting: een theoretische verkenning. Nederlandse hartstichting. NIGZ 2003.
- 56) El Moumni K, Maimouni E, Dufouny G. Typische Marokkaanse voedingsmiddelen en bereidingen: instrument om de voedselconsumptie te beoordelen. Brussel: CIRIHA; 2008.
- 57) Yasar F, Dufourny G. Typische Turkse voedingsmiddelen en bereidingen: instrument om de voedselconsumptie te beoordelen. Brussel: CIRIHA; 2008.
- 58) Zipprick J, Marrakchi B. De authentieke Marokkaanse keuken. Aartselaar: Zuidnederlandse uitgeverij N.V; s.d.
- 59) S.d. De wereld rond in 101 recepten. Tielt: Lannoo N.V; 2003.
- 60) Casparek-Türkkan E. De authentieke Turkse keuken. Aartselaar: Zuidnederlandse uitgeverij N.V; S.d.

Bijlagen

Bijlage 1: Definitie allochtoon en vluchteling

Er is een definitie van allochtonen te vinden in het decreet van 28 april 1998 over het Vlaamse beleid ten aanzien van etnische - culturele minderheden. Er is een verschil tussen allochtonen en vluchtelingen, dit verschil wordt hier aangehaald.

Allochtonen zijn personen die zich legaal in België bevinden, ongeacht of zij de Belgische nationaliteit hebben, en die tegelijkertijd aan de volgende voorwaarden voldoen:

- minstens één van hun ouders of grootouders is geboren buiten België.
- zij bevinden zich in een achterstandspositie vanwege hun etnische afkomst of hun zwakke sociale - economische situatie.

Vluchtelingen zijn personen die zich in België bevinden en die aan één van de volgende voorwaarden voldoen:

- zij zijn door België als vluchteling erkend op basis van het Internationaal Verdrag betreffende de status van vluchtelingen ondertekend in Genève op 28 juli 1951.
- zij hebben in België asiel aangevraagd en hun aanvraag werd niet definitief afgewezen (1)

Bijlage 2: Typische gerechten uit de Turkse keuken

Sarma: Opgevulde kool of druivenbladeren met rijst, groenten of schapengehakt. De rolletjes worden bereid in een stoofpot en kunnen gegeten worden als hoofdgerecht of als bijgerecht. Ze worden geserveerd met yoghurt en salade, met of zonder brood.

Köfte: Dit zijn gehaktballetjes, meestal op basis van rundvlees, eieren, uien en paneermeel. Ze worden gegrild of gebakken in de oven. Ze worden geserveerd met brood en salade indien ze worden gebruikt als hoofdgerecht, ze kunnen ook worden gegeten als bijgerecht.

Lahmacun: Soort van Turkse pizza gemaakt met zeer dun deeg en bedekt met een vleesmengsel. Meestal bestaat dit beleg uit een mengeling van gehakt, tomaten, uien, groene paprika's, tomatenconcentraat en kruiden. De pizza's worden bereid in de oven en worden opgediend met ayran en rauwkost.

Dürüm: Dit is een speciaal, zeer plat brood dat lijkt op een pannenkoek. Het wordt opgerold en gevuld met vlees, rauwkost, frieten en saus.

Börek: Ovengebakken hapje gemaakt van brikdeeg met hartige vulling van bijvoorbeeld kaas of vlees. Het kan koud of warm gegeten worden als vieruurtje of ontbijt.

Pilaf: Een gerecht van rijst of bulgur. Deze worden bereid door de rijst of bulgur eerst kort aan te bakken in boter en er dan water aan toe te voegen.

Manti: Dit is een soort ravioli. Het zijn driehoeken van stevig deeg gevuld met gehakt, peterselie, zout en peper. Ze worden gekookt en opgediend met kookvocht of uitgelekt. Het gerecht kan worden gegeten als hoofdgerecht met yoghurt, look en een scheutje gesmolten vetstof met paprikapoeder.

Baklava: Zoet gebak op basis van bladerdeeg bedekt met suikerstroop of honing. De vulling is gemaakt van okkernoten of pistaches.

Lokum: Dit zijn zeer zoete snoepjes op basis van suiker, maïszetmeel en water. Ze zijn gearomatiseerd, gekleurd en soms gevuld met pistaches of hazelnoten. Ze worden geserveerd in blokjes, bestrooid met poedersuiker of gemalen kokosnoot. (8, 16, 57)

Bijlage 3: Typische gerechten uit de Marokkaanse keuken

Smen: Dit is een gezouten boter die vaak op brood wordt gegeten of kan worden gebruikt in de bereiding van traditionele gerechten. Smen is langer houdbaar dan gewone boter en heeft een uitgesproken smaak en geur.

Tajine: Dit is een traditioneel gerecht, een soort stoofpot die zeer verschillende ingrediënten kan bevatten. Er worden zowel vlees, peulvruchten, groenten als vruchten in verwerkt.

Harira: Een maaltijdsoep met als voornaamste ingrediënten: kikkererwten, linzen, tomaten en selder. Dit gerecht wordt vaak gegeten tijdens de Ramadan. Soms wordt de soep geserveerd tijdens het ontbijt. Er zijn verschillende varianten van die meestal worden vergezeld met brood, rijst of verschillende soorten pannenkoeken.

Pastilla: Een hartige taart gemaakt met filodeeg en opgevuld met verschillende ingrediënten. De meest gebruikte vullingen zijn duif of kip met amandelen. Ook een vulling van vis en zeevruchten wordt wel eens gemaakt. De pastilla wordt afgebakken in de oven en meestal geserveerd bij feestelijke gelegenheden.

Couscous: Dit is een gerecht dat door Marokkanen regelmatig op vrijdag wordt gegeten omdat dit bij Moslims een speciale dag is. De gemeenschap komt dan samen. Couscous is een soort griesmeel van durumtarwe waarvan kleine korrels worden gemaakt. Couscous is zowel de naam van het griesmeel als van het gerecht. Er kunnen verschillende soorten groenten, peulvruchten vlees of vis worden gebruikt om couscous klaar te maken.

Kefta: Dit zijn gehaktballetjes gemaakt van rundvlees, rundvet en kruiden. Ze worden bruin gebakken of geroosterd en kunnen worden opgediend als hoofd- of bijgerecht.

Gazellehoorntjes: Deeggebakjes in de vorm van kleine hoorntjes gevuld met amandelpasta, suiker, oranjebloesem en kaneel. (23, 56)

Bijlage 4: Tabel methodieken

Soort interventie	Doel	Mannen/ Vrouwen	Stadia van gedragsverandering	Grootte groep	Tijd	materiaal
1) Kook-workshop	<ul style="list-style-type: none"> - leren bereiden van een gezonde maaltijd - leren aanpassen van gerechten - juiste keuze van ingrediënten leren maken 	Vrouwen	<ul style="list-style-type: none"> - preparatie - actie - consolidatie 	±10 personen	Min 3 uur	<ul style="list-style-type: none"> - keuken (ruimte) - fornuis en/of oven - koelkast en/of diepvries - servies - bestek - keukengerei - ingrediënten - recepten - ev. Visuele ondersteuning voor theoretisch luik - informatie om mee te geven aan deelnemers - reinigings-

						materiaal
2) Kook- demonstratie	- leren bereiden van een gezonde maaltijd - leren aanpassen van gerechten - juiste keuze van ingrediënten leren maken	Vrouwen	- preparatie - actie - consolidatie	± 15 personen	Min 3 uur	- keuken (ruimte) - fornuis en/of oven - koelkast en/ of diepvries - servies - bestek - keukengerei - ingrediënten - recepten - ev. Visuele ondersteuning voor theoretisch luik - informatie om mee te geven aan deelnemers - reinigings- materiaal
3) Winkel- oefening in	- leren wat en evenwichtige	Mannen en vrouwen	- preparatie - actie	Max. 15 deelnemers	± 2 uur	- locatie om inleiding te

supermarkt	voeding is - Leren lezen en interpreteren van een voedingsetiket - leren op een bewuste manier inkopen te doen - productkennis vergroten		- consolidatie			geven - eventueel folder om mee te geven met deelnemers
4) Winkel-oefening in een lokaal	- leren wat een evenwichtige voeding is - Leren lezen en interpreteren van een voedingsetiket - leren op een bewuste manier inkopen te doen - productkennis vergroten	Mannen en vrouwen	- preparatie - actie - consolidatie	Max. 25 deelnemers	± 2 uur	- locatie om vorming te geven - lege verpakkingen - grote tafel - eventueel folder om mee te geven met deelnemers
5) Voordracht	- kennis verwerven over	mannen en vrouwen =>	Alle stadia mogelijk	Geen voorkeur	± 2 uur	- locatie die groot genoeg is

	gezonde voeding. - bewust worden van huidig gedrag - houding ten opzichte van gezonde voeding veranderen - meer inzicht krijgen in een gezond eetpatroon met de bedoeling dit uiteindelijk toe te passen	wel ongeveer zelfde kennisniveau	afhankelijk van soort voordracht: kennis + bewustwording: - pre-contemplatie - contemplatie vaardigheden + praktische tips: - preparatie - actie - consolidatie			met voldoende stoelen - eventueel visueel materiaal - eventueel microfoon/beam er
6) Groeps-gesprek	- Bewust worden van het huidige (ongezond) gedrag. - Ervaringen omtrent	Seksespecifieke groepen	Alle stadia mogelijk maar zelfde stadia voor deelnemers aan dezelfde groep	Max. 10 deelnemers	± 1u30-2 uur	- locatie die groot genoeg is met voldoende stoelen - eventueel een drankje/tussendoortje voor de

	gezonde voeding uitwisselen met lotgenoten. - Houding ten opzichte van gezonde voeding verbeteren. - bijleren van en steun vinden bij elkaar.					deelnemers - eventueel vragen, stellingen of casus om onderwerp te lanceren.
--	--	--	--	--	--	--

Bronnen: (47, 54)

Bijlage 5: Boodschappenlijst

Ingrediënten	Hoeveelheid	Waar te koop?	Prijs
Vlees/gevogelte: - - - Vleeswaren: - - -			
Vis: - - -			
Eieren:			
Peulvruchten: - - -			
Groenten: <ul style="list-style-type: none"> ○ Verse groenten: Soort: ○ Diepvries: Soort: ○ Groenten in blik: Soort: ○ Groenten in glas: Soort: 			
Fruit: <ul style="list-style-type: none"> ○ Verse vruchten: 			

<p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gedroogde vruchten: <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Diepvries: <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vruchten in blik: <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vruchten in glas <p>Soort:</p>			
<p>Graanproducten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aardappelen <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pasta <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rijst <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Brood <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Couscous <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ontbijtgranen <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Andere: <p>Soort:</p>			
<p>Vetstof:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Olie: <p>Soort:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Margarine: 			

Soort: o Minarine: Soort: o Boter: Soort: o Smen: Soort:			
Kruiden: - - - -			
Dranken: o Water Soort: o Koffie Soort: o Thee: Soort: o Vruchtensappen: Soort: o Frisdranken: Soort: o Alcoholische dranken: Soort: o Andere: Soort:			
Melkproducten: - melk			

<ul style="list-style-type: none"> ○ magere ○ halfvolle ○ volle ○ - Yoghurt <ul style="list-style-type: none"> ○ magere ○ halfvolle ○ volle ○ - kaas <ul style="list-style-type: none"> ○ platte kaas ○ zachte kaas ○ harde kaas ○ gemalen kaas ○ - ijscrème: Soort: - andere: Soort: 			
<p>Andere:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bloem: Soort: ○ Sausbinder: Soort: ○ Bakpoeder Soort: ○ Gist Soort: ○ Koude sauzen Soort: ○ Warme sauzen Soort: 			
<p>Koek en gebak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - 			
<p>Suikerproducten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Chocolade 			

Soort: ○ Honing: Soort: ○ Confituur Soort: ○ Chocopasta: Soort: ○ Speculoospasta: Soort: ○ Stroop: Soort: ○ Suiker: Soort:			
--	--	--	--

Bijlage 6: Evaluatieformulier voor deelnemers

	Positieve opmerkingen	Negatieve opmerkingen
Wat vond je van de kookworkshop?		
Vond je de theorie moeilijk?		
Wat ga je zeker onthouden?		
Van datgene dat we vandaag hebben gezien, wat ga je ervan toepassen in het dagelijkse leven?		
Welke recepten vond je lekker?		

Denk je dat je gezin deze maaltijd lekker zal vinden?		
Denk je dat je de recepten thuis nog eens zal bereiden? Welke?		
Waar zou je nog meer over willen weten?		
Wat vond je het leukst uit deze workshop?		
Wat vond je het minst leuk uit de workshop?		
Heb je nog opmerkingen of suggesties voor deze kookworkshop?		

Bijlage 7: Evaluatieformulier voor lesgever

Naam lesgever:

Datum workshop:

Doelgroep workshop:

	Ja	Nee	Opmerkingen
Vorbereiding			
Ik had voldoende tijd om alles klaar te zetten voordat de les begon			Ik was ... minuten voor aanvang van de les aanwezig:
De ingrediënten waren gemakkelijk te vinden in de supermarkt			In deed de inkopen in deze supermarkt:
De locatie van de kookworkshop was gemakkelijk te bereiken			Locatie:
Alle deelnemers waren aanwezig			Aantal deelnemers:
Het contact met de organisatie verliep vlot			Organisatie:
De bekendmaking van de interventie was voldoende			
Materiaal			
Er was voldoende materiaal aanwezig om de vorming te kunnen geven			
Het materiaal was van voldoende kwaliteit (scherpe messen, voldoende grote kookpotten, ...)			

Onthaal / groep			
Het contact tussen de lesgeefster en de groep verliep vlot			
De deelnemers waren enthousiast om mee te doen			
Het was een homogene groep (zelfde origine)			
Theoretisch luik			
De theorie werd goed begrepen door de deelnemers			
De deelnemers waren geïnteresseerd in de theorie			
Het niveau van het theoretisch gedeelte was voldoende afgestemd op het publiek			
De aangeboden theorie werd samengevat op het einde			
De belangrijke aandachtspunten werden regelmatig herhaald			
Er was voldoende visuele ondersteuning			
Kookactiviteit			
Waren de recepten bekend bij de			

deelnemers?			
De deelnemers vonden de aanpassingen van de recepten haalbaar.			
Was de moeilijkheidsgraad van de recepten aangepast aan de doelgroep?			
Was er voldoende tijd voorzien om de maaltijd te bereiden			
Was iedereen actief betrokken bij de kookactiviteit			
Eetmoment			
De deelnemers vonden de gerechten lekker			
Iedereen heeft van de maaltijd kunnen proeven			
Opruimen			
Alle deelnemers hielpen mee opruimen			
De locatie blijft proper achter			
Houding lesgever			
De lesgever was duidelijk te verstaan (sprak niet te snel, sprak luid genoeg)			

De lesgever betrok alle deelnemers bij de les			
De lesgever nam de tijd om te antwoorden op vragen van de deelnemers			
De lesgever had een actieve houding			
De lesgever had de situatie onder controle			
De lesgever stelde zich empatisch op			
De lesgever toetste regelmatig bij het publiek of ze alles begrepen hadden			
De lesgever paste de workshop voldoende aan de doelgroep aan			

Bijlage 8: Uitleg actieve voedingsdriehoek

Aandachtspunten en mogelijke vragen die aan bod komen in het theoretisch luik van de kookworkshop:

Principes van de actieve voedingsdriehoek.

Eerst en vooral zullen we kennis maken met de actieve voedingsdriehoek. Deze driehoek bevat 9 groepen waarvan 8 voedingsgroepen en 1 beweeggroep. De figuur geeft weer wat een persoon vanaf de leeftijd van 6 jaar dagelijks mag eten en hoeveel hij of zij moet bewegen. Iemand die meer beweegt of zwaar werk verricht zal natuurlijk meer moeten eten dan iemand die minder beweegt. Ook met deze verschillen wordt rekening gehouden in de actieve voedingsdriehoek. De 8 voedingsgroepen bevatten verschillende producten die elk hun aandeel leveren aan een gezonde voeding. Sommige groepen zijn groter dan andere, dit wil zeggen dat je uit deze groep meer producten mag eten dan uit de rest. Bovendien is het belangrijk om te variëren binnen elke groep. Het topje van de driehoek is de restgroep, dit is een toemaatje. De producten die hier in zitten brengen geen of weinig voedingsstoffen aan maar meestal wel veel energie. De consumptie ervan kan je dus best matigen. Een regelmatig eetpatroon is ook belangrijk, dit bestaat uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en maximum drie tussendoortjes.

Vragen:

Wie kent de actieve voedingsdriehoek al?

Waarom noemt men dit de actieve voedingsdriehoek en niet gewoon de voedingsdriehoek?

Water

De watergroep is de grootste voedingsgroep. Voldoende drinken op een dag is zeer belangrijk. Je zou dagelijks minstens 1,5 liter per dag moeten drinken. Wat je drinkt is ook van groot belang. Water krijgt nog altijd de voorkeur boven alle andere dranken. Drink minstens 1 liter water en vul de andere 500ml aan met energiearme dranken zoals koffie, thee of light frisdranken.

Vragen:

Hoeveel moet je per dag drinken? Hoeveel daarvan moet water zijn?

(Men moet minstens 1,5 liter per dag drinken, hiervan moet 1 liter water zijn.)

Hoeveel milliliter zit er in een Turks/Marokkaans theekopje?

(ongeveer 100-150ml)

Indien je suiker bij de thee of koffie doet in welke groep hoort deze drank dan thuis?

(Suiker brengt energie aan, een klontje bevat ongeveer 24kcal. De drank zal meer dan 5kcal/100ml bevatten en hoort dan thuis in de restgroep).

Aardappelen en graanproducten.

Aardappelen en graanproducten zitten in de bruine groep van de actieve voedingsdriehoek. Deze producten vormen onze basisvoeding en leveren ons de nodige energie om de dag rond te komen. Hiervan moeten we dus voldoende eten. Het is belangrijk om op te merken dat aardappelen een bron van zetmeel zijn, net zoals couscous, rijst, brood, ontbijtgranen en andere graanproducten. Soms wordt dit vergeten en denkt men dat het groenten zijn. Uit deze groep krijgen volkoren producten steeds de voorkeur.

Vragen:

Waarom behoren aardappelen tot de groep graanproducten en niet tot de groentegroep? (aardappelen bevatten zetmeel, dit levert energie, daarom horen ze thuis in de groep 'aardappelen en graanproducten')

Hoeveel gram couscous kan 1 aardappel vervangen?

(15g ongekookte couscous kan een aardappel van 70g vervangen)

Groenten en fruit

Groenten en fruit zijn opgesplitst in twee aparte groepen. Het is belangrijk dat er uit elke groep gegeten wordt zodat je de nodige vitaminen en mineralen binnen krijgt. Groenten kunnen fruit dus niet vervangen of omgekeerd. Een vetarme bereiding krijgt de voorkeur, hier zullen we in de kookworkshop zeker rekening mee houden. Dagelijks eet je best 2 à 3 stukken fruit en 300g groenten.

Vragen

In welke groep horen olijven thuis?

(fruitgroep)

Kan men een portie fruit vervangen door wat extra groenten te eten? Waarom wel of niet?

(Nee, groenten en fruit bevatten verschillende voedingsstoffen, we hebben ze allebei nodig)

Vlees, vis, eieren en vervangproducten.

Producten uit deze groep leveren ons onder andere eiwitten die nodig zijn voor de groei en het herstel van weefsel. Je mag per dag 100g voedsel uit deze groep eten. Met vervangproducten worden noten, vegetarische producten en peulvruchten bedoeld. Deze producten brengen ook eiwitten aan en kunnen dus vlees of vis vervangen. Variatie is belangrijk aangezien elk product andere voedingsstoffen bevat. In de kookworkshop wordt rekening gehouden met de hoeveelheid producten die uit deze groep komen. Zo zal een maaltijd die peulvruchten bevat, geen vlees meer bevatten. Ook zullen we

proberen om vis op een leuke manier te bereiden zodat ook kinderen er plezier van hebben.

Vragen:

Moet ik elke dag vlees eten?

(nee, je kan vlees ook vervangen door vis of andere vervangproducten)

Noten zijn gezond, ik mag er zoveel van eten als ik wil.

(fout, noten bevatten veel vet, ook al zijn het goede vetten ze brengen veel energie aan.

Je kan dus best niet te veel noten in één keer eten.)

Melk en calciumverrijkte sojaproducten

De producten uit deze groep zijn een bron van calcium. Dit mineraal is nodig om onze botten in stand te houden. Vooral voor kinderen die nog moeten groeien is het belangrijk om voldoende calcium op te nemen. In de kookworkshop zullen we dus aandacht besteden aan zuivelproducten in de gerechten. Dagelijks 3 tot 4 melkproducten en 1 tot 2 sneden kaas eten is voldoende. Bijvoorbeeld door 2 glazen melk, 1 potje yoghurt en 1 snede kaas te eten kom je er al.

Vragen:

Moeten volwassenen ook melkproducten blijven eten? Of is dit niet meer nodig zodra het lichaam volgroeid is?

(Ja, volwassenen moeten ook melkproducten opnemen. Melkproducten zijn een bron van calcium, een voldoende calciumaanbreng is nodig om botafbraak tegen te gaan.)

Volle melk bevat meer calcium dan half volle melk?

(fout, volle en halfvolle melk bevatten evenveel calcium. Volle melk bevat wel meer vet dan halfvolle melk)

Smeer en bereidingsvetten

Smeer en bereidingsvetten zijn vaak energierijk, maar brengen ook belangrijke vitamines aan. Het is dus zeker nodig om ook uit deze groep producten te eten. Toch moet je er op letten om niet te veel vet te gebruiken omdat deze veel calorieën bevatten. 1 eetlepel olie per persoon voor de warme maaltijd is voldoende. Een mespuntje smeervet per snede brood is ook genoeg.

Vragen:

Wat bevat het meeste vet, boter of olie?

(Olie bevat 100% vet terwijl boter 80% vet bevat. In boter zit ook water, vandaar dat het minder vet bevat. Olie bevat plantaardige vetten die gezond zijn terwijl boter een dierlijk product is met minder goede vetten.)

Als ik wil vermageren kan ik best geen bereidingsvetten meer gebruiken. (Fout, smeer en bereidingsvetten leveren vitamines. Het is belangrijk dat deze producten dagelijks

worden opgenomen. Je kan wel het gebruik matigen en niet te veel smeer en bereidingsvetten gebruiken. Ook bestaan er minder vette varianten zoals minarine (voor op de boterham) en plantaardige margarine in plaats van boter of olie (als bereidingsvet).

De restgroep

De restgroep is het topje van de driehoek, het hangt er los aan. Dit wil zeggen dat je in principe de producten die thuis horen in deze groep niet nodig hebt. Toch bevat dit topje veel lekkers, daarom mag je er af en toe iets uit eten. Producten die te veel suikers, vetten, alcohol en zout bevatten horen thuis in deze groep. Matigen is hier dus de boodschap.

Vragen:

Paprika chips is gezonder dan zoute chips.

(Fout, ook al bevat paprika chips misschien minder zout, het bevat nog steeds zeer veel vet en hoort thuis in de restgroep)

Bijlage 9: Receptenfiche Marokkaanse gerechten

Hoofdgerecht: Vegetarische couscous met groenten

Van dit traditioneel gerecht werd een vegetarische versie gemaakt. Afwisseling is zeer belangrijk en af en toe kan men vlees vervangen door bijvoorbeeld peulvruchten, deze brengen ook eiwitten aan. Het gerecht is zeer kleurrijk. Misschien mogen de kinderen wel met hun vingers eten? Wat het extra leuk maakt natuurlijk! De vegetarische versie bevat minder energie maar meer vezels.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Couscous met lamsvlees en groenten	Vegetarische couscous met groenten
Ingrediënten	<p>Aardappel/graanproduct: - 300g ongekookte couscous Vlees/vleesvervanger: - 400g lamsvlees Groenten: - 2 uien - 2 tomaten - 1 aubergine - 100g witte kool - 2 courgettes - 200g dopererwten - 200g pompoenvrucht vlees Kruiden/smaakmakers - 1 chili pepertje - 1 mespunt gemalen Peper - 1 eetlepel gehakte koriandergroen - ½ koffielepel kurkuma - 1 mespunt saffraanpoeder - 1 laurierblad - 1 eetlepel peterselie Bereidingsvet: - 60g boter - 3 eetlepels olijfolie - 1,5 eetlepel smen</p>	<p>Aardappel/graanproduct: - 300g ongekookte couscous Vlees/vleesvervanger: - 400 g kikkererwten uit blik Groenten: - 2 uien - 4 tomaten - 1 aubergine - 100g witte kool - 2 courgettes - 200 g pompoenvrucht vlees - 200g sperziebonen Kruiden/smaakmakers - 2 teentjes knoflook - 1 chili pepertje - 1 mespunt saffraanpoeder - ¼ liter groentebouillon - 1 mespunt gemalen peper - snuifje zout - enkele blaadjes koriander Bereidingsvet: - 4 eetlepels olijfolie</p>
Bereiding	<p>- Snijd het lamsvlees in kleine blokjes. Pel de uien en hak ze grof. Was de groenten en maak ze schoon of schil ze, snijd ze in grove stukken. Snijd de witte kool in reepjes. Hak het pepertje fijn. - Verhit de boter en olijfolie in een grote pan, bak het lamsvlees bij hoge temperatuur 3 minuten aan alle kanten. Voeg de uien, het koriandergroen, de kurkuma, de saffraan en de helft van de smen toe en fruit dit even mee. Voeg het laurierblaadje, en de</p>	<p>- Was de tomaten en snijd ze doormidden, ontpit ze en snijd ze in stukken. Was de overige groenten, maak ze schoon of schil ze en snijd ze in grove stukken. Snijd de witte kool in reepjes. Hak het pepertje en de gepelde teentjes knoflook fijn. - Verhit de olijfolie in een grote pan, leg de pompoen, de sperziebonen en de witte kool in de pan en laat ongeveer 4 minuten stoven. Voeg de knoflook en het pepertje toe</p>

	<p>peterselie toe. Schenk er 1,5 liter water bij, breng dit aan de kook en laat het afgedekt bij matige temperatuur 30 minuten pruttelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Doe de groenten in de pan bij het lamsvlees. Laat dit afgedekt bij matige temperatuur nog eens 15 minuten pruttelen. Verwijder het laurierblad. - Breng 300 ml gezouten water aan de kook. Leg de couscous in een schaal en giet er het kokend water overheen, laat 5 minuten opzwellen. Maak de couscous met een vork los en breng op smaak met de rest van de smen. - Spreid de couscous uit op een schaal en verdeel het lamsvlees en de groenten over de couscous. Giet er een beetje van de saus over en serveer meteen. De overige saus kan men apart serveren. 	<p>en laat kort meestoven. Voeg dan de courgette en de aubergine toe. Leg het deksel op de pan en laat het geheel nog 4 minuten stoven op een laag vuur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los het saffraanpoeder op in de groentebouillon en voeg dit geheel bij de groenten. Schep de tomaten en de kikkererwten door de pan. Laat deze nog eens 5 minuten sudderen met het deksel erop. Breng op smaak met peper en zout. - Breng 300 ml gezouten water aan de kook. Leg de couscous in een schaal en giet er het kokend water overheen, laat 5 minuten opzwellen. Maak de couscous met een vork los. - Spreid de couscous uit op een schaal en verdeel de groenten over de couscous. Garneer met blaadjes peterselie of koriander.
<p>Voedingswaarde per 4 personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energie - Koolhydraten - Vetten - Eiwitten - vezels <p>Voedingswaarde per persoon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energie - Koolhydraten - Vetten - Eiwitten - vezels 	<p>3169 kcal 295,1 g 157,4g 142,2 g 45 g</p> <p>792 kcal 73,7 g 39,4 g 35,5 g 11,2 g</p>	<p>2284,3 kcal 337,2 g 62,8 g 92,4 g 65 g</p> <p>571 kcal 84,3 g 15,7 g 23,1 g 16,3 g</p>

Bijgerecht: Mild-kruidige komkommersalade

In dit bijgerecht werd de vinaigrette vervangen door een energiearme dressing. De dressing zorgt ervoor dat de komkommer meer smaak krijgt en zo misschien beter in de smaak valt bij kinderen.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Komkommersalade met vinaigrette	Mild-kruidige komkommersalade
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 2 kleine komkommers- 3 eetlepels olijfolie- 1 eetlepel witte wijnazijn- ¼ fijn gesnipperde ui- peper- zout- fijn gehakte peterselie	<ul style="list-style-type: none">- 2 kleine komkommers- 1 sinaasappel- ½ citroen- 1 eetlepel oranjebloesemwater- 1 koffielepel gemalen kaneel
Bereiding	Voor de dressing: Meng ¼ fijn gesnipperde ui met de witte wijnazijn, voeg vervolgens voorzichtig de olijfolie toe totdat een homogene dressing ontstaat. Voor de salade: Snij de komkommer in dunne plakjes en meng er de dressing onder. Voeg de fijngehakte peterselie toe en breng op smaak met peper en zout.	Voor de dressing: Pers de sinaasappel en de citroen uit. Meng het sap met het oranjebloesemwater en de kaneel. Voor de salade: Schil de komkommers en rasp ze van boven naar onder zodat er lange slierten ontstaan. Doe deze in een schaal en voeg de dressing toe.
Voedingswaarde per 4 personen:		
- Energie	394 kcal	103,5 kcal
- Koolhydraten	10,2 g	18 g
- Vetten	36 g	0,2 g
- Eiwitten	7,3 g	7 g
- vezels	8 g	8 g
Voedingswaarde per persoon:		
- Energie	99 kcal	26 kcal
- Koolhydraten	2,5 g	4,5 g
- Vetten	9 g	0,05 g
- Eiwitten	1,8 g	1,75 g
- vezels	2 g	2 g

Bijgerecht: Kefta: balletjes van sardines

Dit gerecht is gebaseerd op een traditioneel Marokkaans vleesgerecht. Aangezien de actieve voedingsdriehoek aanraadt om 2 keer per week vis te eten, worden de vleesballetjes vervangen door visballetjes. Vaak eten kinderen niet zo graag vis, maar het feit dat er balletjes van de vis worden gemaakt maakt het voedsel aantrekkelijker. Kinderen zullen amper merken dat ze vis aan het eten zijn! Als het gerecht wordt geserveerd kan men een gezichtje maken met de balletjes. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de kefta als ogen, een reepje rode paprika als mond en een uitgesneden driehoek van een wortel als neus. Enkele takjes koriander kunnen dienen als haarsprietten. Naargelang de persoonlijke smaak kan men meer of minder cayennepeper toevoegen om de balletjes pikanter te maken. De balletjes zijn zeer lekker indien geserveerd met een verfrissende yoghurt dip. De visballetjes bevatten minder energie dan de gehaktballen.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Gehaktballen (kefta)	Balletjes van sardines
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 400g rundsgehakt- 1 broodje- ½ geraspte ui- 1 teentje knoflook- ½ bosje gladde peterselie (fijngehakt)- ½ ei- ½ koffielepel zout- ½ koffielepel peper- 1 mespunt komijn- 1 mespunt kaneel- 4 eetlepels olijfolie om te bakken	<p>Voor de balletjes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 6 kleine sardines- ½ ei- 1 klein broodje- 4 eetlepels olijfolie om te bakken <p>Voor de saus:</p> <ul style="list-style-type: none">- ½ bosje gladde peterselie- ½ bosje koriandergroen- 4 teentjes knoflook- 1 citroen- 1 eetlepel karwij- 1 koffielepel cayennepeper- 4 eetlepels olijfolie
Bereiding	<p>Voor de balletjes: Week het brood in een beetje heet water. Knijp het brood goed uit en doe het bij het vlees in een schaal. Pers het teentje knoflook uit en voeg dit bij het vlees. Voeg ook de geraspte ui, het ei, de fijngehakte peterselie en de andere kruiden bij het vlees. Knead alles goed door elkaar en laat ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes en bak ze in een pan in olijfolie</p>	<p>Voor de saus: Hak het koriandergroen en de peterselie fijn. Pel de teentjes knoflook en had deze ook fijn. Pers de citroen uit. Plet de knoflook met de karwij en de cayennepeper in een vijzel. Roer de peterselie, de koriander, het citroensap en de olijfolie erdoor.</p> <p>Voor de balletjes: Week het brood in een beetje heet water. Was de sardines en maak ze schoon. (wrijf de schubben eraf, verwijder kop en ruggengraat). Pureer de sardines in een keukenrobot. Knijp het brood goed uit en voeg het samen met 50g saus en het ei in de keukenrobot bij</p>

		de sardines. Pureer alles nog eens kort. Laat het mengsel ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes en bak ze in een pan in olijfolie.
Voedingswaarde per 4 personen		
- Energie	1571 kcal	1016,8 kcal
- Koolhydraten	27,7 g	27,3 g
- Vetten	123,7 g	83,8 g
- Eiwitten	87,3 g	38,7 g
- vezels	2 g	0 g
Voedingswaarde per persoon:		
- Energie	393 kcal	254 kcal
- Koolhydraten	6,9 g	6,8 g
- Vetten	30,9 g	20,9 g
- Eiwitten	21,8 g	9,7 g
- vezels	0,5 g	0 g

Nagerecht: Yoghurt muffin met dadels en appel.

Dit nagerecht werd gezonder gemaakt door minder energiedense ingrediënten te gebruiken. Bijvoorbeeld een deel van de boter werd vervangen door yoghurt en een deel suiker werd vervangen door gedroogde vruchten en vers fruit. Het aangepast recept bevat bovendien meer vezels dan de originele muffins. Kinderen zullen het leuk vinden om dit nagerecht te helpen bereiden! De individuele muffin cakejes zijn een succes bij kinderen.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Muffin	Yoghurt muffin met dadels en appel
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 150g zelfrijzende bloem- 150g fijne suiker- 150g boter- 2 eieren	<ul style="list-style-type: none">- 150g zelfrijzende bloem- 100g fijne suiker- 50g plantaardige olie- 1 ei- 100 g magere natuur yoghurt- 1 appel- 4 gedroogde dadels of vijgen- 1 koffielepel kaneel
Bereiding	Klop de eieren en de suiker goed onder elkaar. Voeg de gesmolten boter en nadien de gezeefde bloem toe. Meng alles tot een egaal deeg. Vul papieren muffinvormpjes met het deeg. Bak de muffins ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.	Klop de eieren en de suiker goed onder elkaar. Voeg de plantaardige olie en de yoghurt toe. Voeg nadien de gezeefde bloem bij het mengsel en zorg dat je een egaal deeg krijgt. Schil de appels en snijd ze in kleine blokjes. Snijd de dadels in kleine stukjes. Voeg de vruchten en de kaneel toe aan het deeg. Vul (papieren) muffinvormpjes met het deeg. Bak de muffins 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C
Voedingswaarde per 4 personen:		
- Energie	2378 kcal	1651,6 kcal
- Koolhydraten	259 g	255,5 g
- Vetten	136 g	57,5 g
- Eiwitten	29,6 g	28 g
- Vezels	3 g	10 g
Voedingswaarde per persoon:		
- Energie	594,5 kcal	413 kcal
- Koolhydraten	64,75 g	56,4 g
- Vetten	34 g	14,4 g
- Eiwitten	7,4 g	7 g
- Vezels	0,8 g	2,5 g

Bron: 56, 58, 59

Bijlage 10: Receptenfiche Turkse gerechten

Hoofdgerecht: Turkse pizza (lahmacun)

Bij kinderen is pizza vaak zeer populair. In dit recept wordt de Turkse pizza omgevormd tot een pizza met groenten. Dit is een gezonder variant dat ervoor helpt te zorgen dat de kinderen hun dagelijkse portie groenten kunnen binnenkrijgen. Wat ook leuk is, is om de kinderen zelf hun eigen pizza te laten versieren met verschillende soorten verse groenten. De pizza kan zowel warm als koud geserveerd worden. De aangepaste versie bevat beduidend minder energie en vet dan de originele Turkse pizza.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Turkse pizza	Turkse pizza met groenten
	<p>Voor het deeg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 500g bloem - 20g gist - 150 ml lauwwarme melk - ¼ koffielepel suiker - ½ koffielepel zout - 300ml lauwwarm water - 4 eetlepels boter - 2 eetlepels olijfolie (voor de handen en het bakblik) <p>Voor het beleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 uien - 1 kleine tomaat - 2 eetlepels fijngehakte peterselie - 500g rondsgehakt - 2 eetlepels boter - mespunt zout - mespunt zwarte peper - mespunt milde paprikapoeder - ½ citroen 	<p>Voor het deeg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 500g bloem - 20g gist - 150 ml lauwwarme melk - ¼ koffielepel suiker - ½ koffielepel zout - 300ml lauwwarm water - 2 eetlepels olijfolie (voor de handen en het bakblik) <p>Voor het beleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 lente-uitjes - 1 rode ui - 5 grote tomaten - 2 lange rode paprika - 1 lange groene paprika - 1 bosje peterselie - 250g rondsgehakt - mespunt zout - mespunt gemalen zwarte peper - 1 koffielepel mild paprikapoeder - mespunt gemalen komijn - 1 koffielepel sumak - ½ citroen
Bereiding:	<p>- Zeef de bloem in een schaal en maak er een kuiltje in. Roer in een mengbeker de gist, melk, suiker en het zout door elkaar. Giet dit mengsel in het kuiltje. Vermeng geleidelijk aan alle bloem door het mengsel vanuit het midden. Voeg ook nog 300ml lauwwarm water en 4 eetlepels boter toe. Smeer de handen in met een beetje olie en kneed het deeg goed door. Laat het afgedekt 30-45 minuten rijzen, tot het volume is verdubbeld.</p>	<p>- Zeef de bloem in een schaal en maak er een kuiltje in. Roer in een mengbeker de gist, melk, suiker en het zout door elkaar. Giet dit mengsel in het kuiltje. Vermeng geleidelijk aan alle bloem door het mengsel vanuit het midden. Voeg ook nog 300ml lauwwarm water toe. Smeer de handen in met een beetje olie en kneed het deeg goed door. Laat het afgedekt 30-45 minuten rijzen, tot het volume is verdubbeld.</p>

	<p>- Bereid intussen het beleg voor. Pel en hak de uien fijn. Pel en ontpit de tomaat, hak het vruchtvlees fijn. Meng het gehakt, de boter, de tomaat en de peterselie onder elkaar. Breng het mengsel op smaak met peper, paprikapoeder en zout.</p> <p>- Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel het deeg in 4 balletjes. Rol deze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot dunne pizza's. Leg de pizza's op een met olijfolie ingevet bakblik.</p> <p>- Bestrijk alle pizza's met een dunne laag van het vleesmengsel.</p> <p>- Bak de pizza's 15-20 minuten in de hete oven tot de randen bruin beginnen te worden.</p> <p>- Besprenkel de pizza's met wat citroensap en serveer ze.</p>	<p>- Bereid intussen het beleg voor. Pel en hak de lente-uitjes fijn. Pel en ontpit 3 tomaten, hak het vruchtvlees fijn. Was de rode paprika's, maak ze schoon en hak ook deze fijn. Hak $\frac{3}{4}$ van het bosje peterselie fijn. Kneed dit alles met het gehakt, de kruiden, een snuifje zout en 3 eetlepels water goed door elkaar zodat een goed smeerbaar mengsel ontstaat.</p> <p>- Snijd de groene paprika's in reepjes en de rode ui in ringen. Hak de rest van het bosje peterselie grof. Was de overige tomaten en snijd deze in dunne schijfjes. Breng wat water aan de kook en blancheer de ringen rode ui eventjes.</p> <p>- Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel het deeg in 4 balletjes. Rol deze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot dunne pizza's. Leg de pizza's op een met olijfolie ingevet bakblik.</p> <p>- Bestrijk alle pizza's met een dunne laag van het vleesmengsel. Leg de reepjes groene paprika op het vleesmengsel.</p> <p>- Bak de pizza's 15-20 minuten in de hete oven tot de randen bruin beginnen te worden. Strooi tot slot de ringen rode ui, de schijfjes tomaat en de grofgehakte peterselie over de pizza's.</p> <p>- Besprenkel de pizza's met wat citroensap en serveer ze.</p>
<p>Voedingswaarde per 4 personen</p> <p>- Energie</p> <p>- Koolhydraten</p> <p>- Vetten</p> <p>- Eiwitten</p> <p>- vezels</p> <p>Voedingswaarde per persoon</p> <p>- Energie</p> <p>- Koolhydraten</p> <p>- Vetten</p> <p>- Eiwitten</p> <p>- vezels</p>	<p>3566 kcal</p> <p>327,9 g</p> <p>181,5 g</p> <p>155,9 g</p> <p>60 g</p> <p>892 kcal</p> <p>81,9 g</p> <p>45,4 g</p> <p>38,9 g</p> <p>15 g</p>	<p>2560 kcal</p> <p>347,4 g</p> <p>79,4 g</p> <p>114,5 g</p> <p>74 g</p> <p>640 kcal</p> <p>86,8 g</p> <p>19,8 g</p> <p>28,6 g</p> <p>18,5 g</p>

Bijgerecht: Köfte

Dit gerecht is gebaseerd op een traditioneel Turks vleesgerecht. Aangezien de actieve voedingsdriehoek aanraadt om 2 keer per week vis te eten, worden de vleesballetjes vervangen door visballetjes. Vaak eten kinderen niet zo graag vis, maar het feit dat er balletjes van de vis worden gemaakt maakt het voedsel aantrekkelijker. Kinderen zullen amper merken dat ze vis aan het eten zijn! Als het gerecht wordt geserveerd kan men een gezichtje maken met de balletjes. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de köfte als ogen, een reepje rode paprika als mond en een uitgesneden driehoek van een wortel als neus. Enkele takjes koriander kunnen dienen als haarsprietten. Naargelang de persoonlijke smaak kan men meer of minder cayennepeper toevoegen om de balletjes pikanter te maken. De balletjes zijn zeer lekker indien geserveerd met een verfrissende yoghurt dip. De visballetjes bevatten minder energie dan de gehaktballetjes.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Gehaktballen (köfte)	Balletjes van sardines
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 400g rundsgehakt- 1 broodje- ½ geraspte ui- 1 teentje knoflook- ½ bosje gladde peterselie (fijngehakt)- ½ ei- ½ koffielepel zout- ½ koffielepel peper- 1 mespunt komijn- 1 mespunt kaneel- 4 eetlepels olijfolie om te bakken	<p>Voor de balletjes:</p> <ul style="list-style-type: none">- 6 kleine sardines- ½ ei- 1 klein broodje- 4 eetlepels olijfolie om te bakken <p>Voor de saus:</p> <ul style="list-style-type: none">- ½ bosje gladde peterselie- ½ bosje koriandergroen- 4 teentjes knoflook- 1 citroen- 1 eetlepel karwij- 1 koffielepel cayennepeper- 4 eetlepels olijfolie
Bereiding	<p>Voor de balletjes:</p> <p>Week het brood in een beetje heet water. Knijp het brood goed uit en doe het bij het vlees in een schaal. Pers het teentje knoflook uit en voeg dit bij het vlees. Voeg ook de geraspte ui, het ei, de fijngehakte peterselie en de andere kruiden bij het vlees. Knead alles goed door elkaar en laat ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes en bak ze in een pan in olijfolie</p>	<p>Voor de saus:</p> <p>Hak het koriandergroen en de peterselie fijn. Pel de teentjes knoflook en had deze ook fijn. Pers de citroen uit. Plet de knoflook met de karwij en het pimentpoeder in een vijzel. Roer de peterselie, de koriander, het citroensap en de olijfolie erdoor.</p> <p>Voor de balletjes:</p> <p>Week het brood in een beetje heet water. Was de sardines en maak ze schoon. (wrijf de schubben eraf, verwijder kop en ruggengraat). Pureer de sardines in een keukenrobot. Knijp het brood goed uit. Voeg naar smaak de saus, het ei en het brood in de keukenrobot bij de sardines. Pureer alles nog</p>

		eens kort. Laat het mengsel ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes en bak ze in een pan in olijfolie.
Voedingswaarde per 4 personen		
- Energie	1571 kcal	1016,8 kcal
- Koolhydraten	27,7 g	27,3 g
- Vetten	123,7 g	83,8 g
- Eiwitten	87,3 g	38,7 g
- vezels	2 g	0 g
Voedingswaarde per persoon		
- Energie	393 kcal	254 kcal
- Koolhydraten	6,9 g	6,8 g
- Vetten	30,9 g	20,9 g
- Eiwitten	21,8 g	9,7 g
- vezels	0,5 g	0 g

Bijgerecht: Pittige groenteragout

Dit is een kleurrijk en smaakvol gerecht boordevol vitaminen. Aangezien het om een bijgerecht gaat worden de aardappelen vervangen door andere soorten groenten. Aardappelen bevatten zetmeel en behoren tot de producten die de basis vormen van onze voeding. Zorg ervoor dat de groenten nog een beetje knapperig zijn, dit vinden kinderen vaak leuker. Let er ook op dat je de ragout niet te pikant maakt want de smaakpapillen van kinderen zijn hiervoor gevoelig.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Pittige aardappelragout	Pittige groenteragout
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 4 grote vastkokend aardappelen- 1 grote ui- 2 teentjes knoflook- 1 grote aubergine- 3 tomaten- 2 lange paprika's- 8 eetlepels olijfolie- 1 koffielepel tomatenconcentraat- 4 eetlepels warm water- ½ koffielepel suiker- ½ koffielepel paprika- 1 koffielepel wijnazijn- snuifje zout- snuifje gemalen peper	<ul style="list-style-type: none">- 1 courgette- 1 grote ui- 2 teentjes knoflook- 2 grote aubergine- 3 tomaten- 2 lange paprika's- 4 eetlepels olijfolie- 1 koffielepel tomatenconcentraat- 4 eetlepels warm water- ½ koffielepel suiker- ½ koffielepel paprika- 1 koffielepel wijnazijn- snuifje zout- snuifje gemalen peper
Bereiding	<ul style="list-style-type: none">- Pel de ui en de teentjes knoflook en hak deze fijn. Was de aubergine en snijd deze in blokjes van 1 cm.- Schil de aardappelen en snijd ook deze in kleine blokjes van 1cm. Pel de tomaten, ontpit ze en hak het vruchtvlees in kleine bokjes. Was de paprika's, ontpit ze en snijd deze in reepjes.- Laat een stoofpot met 4 eetlepels olijfolie heet worden. Bak de ui en de knoflook glazig. Haal deze uit de pan en doe ze in een saladekom.- Voeg opnieuw 2 eetlepels olijfolie toe aan de pot en bak de aardappelblokjes tot ze bruin zien. Voeg ook deze toe aan de ui in de saladekom.- Doe de overige 2 eetlepels olijfolie in de pan en bak de aubergineblokjes aan. Voeg het tomatenvruchtvlees, en de overige groenten uit de saladekom toe.- Los het tomatenconcentraat op	<ul style="list-style-type: none">- Pel de ui en de teentjes knoflook en hak deze fijn. Was de aubergines en de courgette en snijd deze in blokjes van 1 cm.- Pel de tomaten, ontpit ze en hak het vruchtvlees ook in kleine bokjes. Was de paprika's, ontpit ze en snij ze in reepjes.- Laat een stoofpot met 4 eetlepels olijfolie heet worden. Bak de ui en de knoflook glazig. Voeg de aubergine- en courgette blokjes toe en stoof de groenten even aan. Voeg tot slot het tomatenvruchtvlees toe.- Los het tomatenconcentraat op in 4 eetlepels warm water en voeg dit toe aan de stoofpot. Breng op smaak met peper, zout en suiker.- Laat gedurende 20 tot 25 minuten sudderen op een zacht vuur. Roer af en toe om. Voeg op het einde het paprikapoeder en de wijnazijn toe. Serveer koud of warm.

	<p>in 4 eetlepels warm water en voeg dit toe aan de stoofpot. Breng op smaak met peper, zout en suiker.</p> <p>- Laat gedurende 20 tot 25 minuten sudderen op een zacht vuur. Roer af en toe om. Voeg op het einde het paprikapoeder en de wijnazijn toe. Serveer koud of warm.</p>	
<p>Voedingswaarde per 4 personen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energie - Koolhydraten - Vetten - Eiwitten - vezels <p>Voedingswaarde per persoon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Energie - Koolhydraten - Vetten - Eiwitten - vezels 	<p>1205 kcal</p> <p>70,8 g</p> <p>96,3 g</p> <p>14,3 g</p> <p>22 g</p> <p>301 kcal</p> <p>17,7 g</p> <p>24,1 g</p> <p>3,6 g</p> <p>5,5 g</p>	<p>800 kcal</p> <p>68,6 g</p> <p>48 g</p> <p>23,6 g</p> <p>33 g</p> <p>200 kcal</p> <p>17,1 g</p> <p>12 g</p> <p>5,9 g</p> <p>8,2 g</p>

Nagerecht: Amandelmelk dessert

Het amandelmelk dessert is een bron van calcium en van enkelvoudige onverzadigde vetzuren. Het recept wordt aangepast zodat één portie minder energie bevat. De volle melkproducten worden vervangen door halfvolle en er wordt minder suiker gebruikt. Je kan dit nagerecht serveren in kleurrijke bekertjes die aantrekkelijk zijn voor kinderen. De pistachenoten kunnen, ter afwisseling, vervangen worden door kokos schilfers. Kokos schilfers bevatten wel verzadigde vetzuren.

	Origineel recept	Aangepast recept
Gerecht	Amandelroomdessert	Amandelmelkdessert
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">- 100g gepelde, zeer fijn gemalen amandelen- 500ml volle melk- 100ml room (35%vet)- 150ml water- 1 snuifje zout- 70g suiker- 100g rijstzetmeel- 4 koffielepels poedersuiker- 4 koffielepels rozenwaterrozenwater	<ul style="list-style-type: none">- 100g gepelde, zeer fijn gemalen amandelen- 500ml halfvolle melk- 150ml water- 1 snuifje zout- 70g suiker- 50g rijstzetmeel- 4 koffielepels fijn gehakte pistachenoten
Bereiding	<ul style="list-style-type: none">- Doe de gemalen amandelen in een schaal. Verwarm de melk en giet deze over de amandelen. Laat dit 1 uur staan.- Giet de melk door een zeef in een pan en druk de amandelen goed uit. Roer zout en suiker door de amandelmelk en breng ze al roerend langzaam aan de kook. Haal de pan van het fornuis.- Doe het rijstzetmeel in een kommetje en roer er 150 ml water door tot men een glad mengsel bekommt. Roer dit mengsel met een garde door de amandelmelk en laat het geheel koken tot er een dikke pap ontstaat. Kook al roerend nog 1 minuut door.- Klop de room stijf en spatel deze door de amandelpudding.- Verdeel de amandelpudding over 4 schaalpjes. Laat afkoelen en zet ze 1 uur in de koelkast.- Leg in het midden van het	<ul style="list-style-type: none">- Doe de gemalen amandelen in een schaal. Verwarm de melk en giet deze over de amandelen. Laat dit 1 uur staan.- Giet de melk door een zeef in een pan en druk de amandelen goed uit. Roer zout en suiker door de amandelmelk en breng ze al roerend langzaam aan de kook. Haal de pan van het fornuis.- Doe het rijstzetmeel in een kommetje en roer er 150 ml water door tot men een glad mengsel bekommt. Roer dit mengsel met een garde door de amandelmelk en laat het geheel koken tot er een dikke pap ontstaat. Kook al roerend nog 1 minuut door.- Verdeel de amandelpudding over 4 schaalpjes. Laat afkoelen en zet ze 1 uur in de koelkast.- Bestrooi het dessert met wat fijn gehakte

	dessert 1 koffielepel poedersuiker en druppel er 1 koffielepel rozenwater op. Serveer koel.	pistachenoten. Serveer koel.
Voedingswaarde per 4 personen		
- Energie	1.916 kcal	777 kcal
- Koolhydraten	198,7 g	134,8 g
- Vetten	102,8 g	16,3 g
- Eiwitten	48,4 g	22,8 g
- vezels	10 g	2,9 g
Voedingswaarde per persoon		
- Energie	479 kcal	194 kcal
- Koolhydraten	49,7 g	33,7 g
- Vetten	25,7 g	4,1 g
- Eiwitten	12,1 g	5,7 g
- vezels	2,5 g	0,7 g

Bron: 57,60

Bijlage 11: Folder kookworkshop voor Marokkaanse doelgroep

10 nuttige tips: Om gerechten aantrekkelijker te maken voor kinderen!

- Maak leuke figuurtjes met het voedsel.
- Verwerk verschillende kleuren in een gerecht.
- Bereid de groenten bijtgaar zodat ze nog een beetje knapperig zijn.
- Geef de gerechten speciale namen, gebruik je fantasie.
- Verzin een verhaal bij een gerecht, zo is het kind meer geïnteresseerd.
- Presenteer het gerecht op een mooi bordje, bijvoorbeeld met een tekening.
- Zorg eventueel voor aangepast bestek zodat het kind makkelijker kan eten.
- Laat de kinderen zelf meehelpen bij de bereiding van de maaltijd.
- Zorg dat de maaltijd een gezellig moment is.
- Schep een kleine hoeveelheid op het bord, wie meer wil kan nog bijnemen.
- Zorg voor afwisseling, bereid bepaalde producten die uw kind niet graag heeft eens op een andere manier.



Varianten:

Hoofdgerecht: vegetarische couscous
Voor een niet vegetarische versie kan je de kikkererwten vervangen door dezelfde hoeveelheid vlees of vis.

Biggerecht: kefta
Indien het vismengsel te vochtig of te slap is kan je er wat paneermeel door kneden. Je kan de balletjes serveren met een salade, brood en een yoghurt dip op smaak gebracht met zout, peper, citroensap en saffraan. In plaats van sardines kan je ook gefileerde ansjovis of makreel gebruiken.

Nagerecht: yoghurt muffin met appel en dadels
Ter afwisseling kan je de dadels ook vervangen door gedroogde vijgen.

Extra informatie vind je op:
- www.gezondheidstest.be
- www.123aantafel.be



Diëtiste: Rosanne Ulenaers



Kookworkshop:

**Samen met het
gezin aan tafel
voor een gezonde
maaltijd.**

.....

Een receptenboekje
met gezonde gerechten

Bedankt voor je deelname!

Recepten

Hoofdgerecht: vegetarische couscous

Ingrediënten: (517 kcal per persoon)

Aardappel/graaanproduct:

300g ongekookte couscous

Vlees/vleesvervanger:

400 g kikkererwten uit blik

Groenten:

2 uien

4 tomaten

1 aubergine

100g witte kool

2 courgettes

200 g pompoenvrucht vlees

200g sperziebonen

Kruiden/smaakmakers:

2 teentjes knoflook

1 chili pepertje

1 mespunt saffraanpoeder

$\frac{1}{4}$ liter groentebouillon

1 mespunt gemalen peper

1 snuifje zout

enkele blaadjes koriander

Bereidingsvet:

4 eetlepels olijfolie

Bereiding:

► Was de tomaten en snijd ze doormidden, ontpit ze en snijd ze in stukken. Was de overige groenten, maak ze schoon of schil ze en snijd ze in grove stukken. Snijd de witte kool in reepjes. Hak het pepertje en de gepelde teentjes knoflook fijn.

► Verhit de olijfolie in een grote pan, leg de pompoen, de sperziebonen en de witte kool in de pan en laat zo'n 4 minuten stoven. Voeg de knoflook en het pepertje toe en laat kort meestoven. Voeg dan de courgette en de aubergine toe. Leg het deksel op de pan en laat het geheel nog 4 minuten stoven op een laag vuur.

► Los het saffraanpoeder op in de groentebouillon en voeg dit geheel bij de groenten. Schep de tomaten en de kikkererwten door de pan. Laat deze nog eens 5 minuten sudderen met het deksel erop. Breng op smaak met peper en zout.

► Breng 400 ml gezouten water aan de kook. Leg de couscous in een schaal en giet er het kokend water overheen, laat 5 minuten opzwellen. Maak de couscous met een vork los.

► Spreid de couscous uit op een schaal en verdeel de groenten over de couscous. Garneer met blaadjes peterselie of koriander.



Bijgerechten: Mild-kruidige komkommer salade

Ingrediënten: (25 kcal per persoon)

Voor de dressing:

1 sinaasappel

$\frac{1}{2}$ citroen

1 eetlepel oranjebloesemwater

1 koffielepel gemalen kaneel

Voor de salade:

2 kleine komkommers

Bereiding:

► Pers de sinaasappel en de citroen uit. Meng het sap met het oranjebloesemwater en de kaneel.

► Schil de komkommers en rasp ze van boven naar onder zodat er lange slierten ontstaan. Doe deze in een schaal en voeg de dressing toe. Meng de dressing goed door de komkommer.



Bijgerecht: Kefta, balletjes van sardines

Ingrediënten: (254 kcal per persoon)

Voor de balletjes:

6 kleine sardines

$\frac{1}{2}$ ei

1 klein broodje

4 eetlepels olijfolie om te bakken

Voor de saus:

$\frac{1}{2}$ bosje gladde peterselie

$\frac{1}{2}$ bosje koriandergroen

4 teentjes knoflook

$\frac{1}{2}$ citroen

1 eetlepel karwij

1 koffielepel cayennepeper

4 eetlepels olijfolie

Bereiding:

► Voor de saus:

Hak het koriandergroen en de peterselie fijn. Pel de teentjes knoflook en hak deze ook fijn. Pers de citroen uit. Plet de knoflook met de karwij en de cayennepeper in een vijzel. Roer de peterselie, de koriander, het citroensap en de olijfolie erdoor.

► Voor de balletjes:

Week het brood in een beetje heet water. Was de sardines en maak ze schoon. (wrijf de schubben eraf, verwijder kop en ruggengraat). Pureer de sardines in een keukenrobot. Knijp het brood goed uit. Voeg naar smaak de saus, het ei en het brood in de keukenrobot bij de sardines. Pureer alles nog eens kort. Laat het mengsel ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de balletjes. Serveer ze warm



Nagerecht: Yoghurt muffin met dadels en appel

Ingrediënten: (413 kcal per persoon)

150g zelfrijzende bloem

100g fijne suiker

50g plantaardige olie

1 ei

100g magere yoghurt

1 appel

4 gedroogde dadels

1 koffielepel kaneel

Bereiding:

► Klop de eieren en de suiker goed onder elkaar. Voeg de plantaardige olie en de yoghurt toe. Voeg nadien de gezeefde bloem bij het mengsel en zorg dat je een egaal deeg krijgt.

► Schil de appels en snijd ze in kleine blokjes. Snij de dadels in kleine stukjes. Voeg de vruchten en de kaneel toe aan het deeg.

► Vul (papieren) muffinvormpjes met het deeg. Bak de muffins 30 minuten in een voorverwarde oven op 180°C



Info:

Alle recepten zijn berekend voor 4 personen

1 koffielepel = ± 4,5 g

1 eetlepel = ± 12 g

Bijlage 12: Folder kookworkshop voor Turkse doelgroep

10 nuttige tips: Om gerechten aantrekkelijker te maken voor kinderen!

- Maak leuke figuurtjes met het voedsel.
- Verwerk verschillende kleuren in een gerecht.
- Bereid de groenten bijtgaar zodat ze nog een beetje knapperig zijn.
- Geef de gerechten speciale namen, gebruik je fantasie.
- Verzin een verhaal bij een gerecht, zo is het kind meer geïnteresseerd.
- Presenteer het gerecht op een mooi bordje, bijvoorbeeld met een tekening.
- Zorg eventueel voor aangepast bestek zodat het kind makkelijker kan eten.
- Laat de kinderen zelf meehelpen bij de bereiding van de maaltijd.
- Zorg dat de maaltijd een gezellig moment is.
- Schep een kleine hoeveelheid op het bord, wie meer wil kan nog bijnemen.
- Zorg voor afwisseling, bereid bepaalde producten die uw kind niet graag heeft eens op een andere manier.



Varianten:

Hoofdgerecht: Turkse pizza met groenten

De pizza kan ook versierd worden met andere groenten. Laat de kinderen eens zelf hun eigen pizza versieren met verschillende soorten verse groenten.

Bijgerecht: Groenteragout

De groenten in dit gerecht kunnen variëren, gebruik vooral seizoensgroenten.

Bijgerecht: Kofte

Indien het vismengsel te vochtig of te slap is kan je er wat paneermeel door kneden. Je kan de balletjes serveren met een salade, brood en een yoghurt dip op smaak gebracht met zout, peper, citroensap en saffraan. In plaats van sardines kan je ook gefileerde ansjovis of makreel gebruiken.

Nagerecht: Amandelmelk dessert

Je kan de dessertkommetjes ook bestrooien met kokos schilfers in plaats van gemalen pistachenoten. Gebruik mooie, kleurrijke kommetjes, dit is aantrekkelijk voor kinderen.

Extra informatie vind je op:

- www.gezondheidstest.be
- www.123aantafel.be



Diëtist: Rosanne Ulenaers



Kookworkshop:

**Samen met het
gezin aan tafel
voor een gezonde
maaltijd.**

Een receptenboekje
met gezonde gerechten

Bedankt voor je deelname!

Recepten

Hoofdgerecht: Turkse pizza met groenten

Ingrediënten: (640 kcal per persoon)

Voor het deeg:

500g bloem
20g gist
150ml lauwarme melk
1/4 koffielepel suiker
1/2 koffielepel zout
300ml lauwarm water
2 eetlepels olijfolie

Voor het beleg:

4 lente-uitjes
1 rode ui
5 grote tomaten
2 lange rode paprika's
1 lange groene paprika
1 bosje peterselie
250g rundsgehakt
1 mespunt zout
1 mespunt gemalen zwarte peper
1 koffielepel mild paprikapoeder
1 koffielepel gemalen komijn
1 koffielepel sumak
1/2 citroen



Bereiding:

▶ Zeef de bloem in een schaal en maak er een kuiltje in. Roer in een mengbeker de gist, melk, suiker en het zout door elkaar. Giet dit mengsel in het kuiltje. Vermeng geleidelijk aan alle bloem door het mengsel vanuit het midden. Voeg ook nog 300ml lauwarm water toe. Smeer de handen in met een beetje olie en kneed het deeg goed door. Laat het afgedekt 30-45 minuten rijzen, tot het volume is verdubbeld.

▶ Bereid intussen het beleg voor. Pel en hak de lente-uitjes fijn. Pel en ontpit 3 tomaten, hak het vruchtvlies fijn. Was de rode paprika's, maak ze schoon en hak ook deze fijn. Hak 3/4 van het bosje peterselie fijn. Kneed dit alles met het gehakt, de kruiden, een snuifje zout en 3 eetlepels water goed door elkaar zodat een goed smeerbaar mengsel ontstaat.

▶ Snijd de groene paprika's in reepjes en de rode ui in ringen. Hak de rest van het bosje peterselie grof. Was de overige tomaten en snijd deze in dunne schijfjes. Breng wat water aan de kook en blancheer de ringen rode ui eventjes.

▶ Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel het deeg in 4 balletjes. Rol deze op een met bloem bestoven werkvlak uit tot dunne pizza's. Leg de pizza's op een met olijfolie ingevet bakblik.

▶ Bestrijk alle pizza's met een dunne laag van het vleesmengsel. Leg de reepjes groene paprika op het vleesmengsel.

▶ Bak de pizza's 15-20 minuten in de hete oven tot de randen bruin beginnen te worden. Strooi tot slot de ringen rode ui, de schijfjes tomaat en de grof gehakte peterselie over de pizza's. Besprenkel de pizza's met citroensap en serveer ze.

Biggerechten: Pittige groenteraagout

Ingrediënten: (200 kcal per persoon)

1 courgette	2 teentjes knoflook
1 grote ui	4 eetlepels olijfolie
2 grote aubergines	4 eetlepels warm water
3 tomaten	1/2 koffielepel suiker
2 lange rode paprika's	1/2 koffielepel paprikapoeder
1 koffielepel tomatenconcentraat	snuifje gemalen peper
1 koffielepel wijnazijn	snuifje zout

Bereiding:

▶ Pel de ui en de teentjes knoflook en hak deze fijn. Was de aubergines en de courgette en snijd deze in blokjes van 1 cm. Pel de tomaten, ontpit ze en hak het vruchtvlies ook in kleine blokjes. Was de paprika's, ontpit ze en snijd ze in reepjes.

▶ Laat een stoofpot met 4 eetlepels olijfolie heet worden. Bak de ui en de knoflook glazig. Voeg de aubergine- en courgette blokjes toe en stoof de groenten even aan. Voeg tot slot het tomatenvruchtvlies toe.

▶ Los het tomatenconcentraat op in 4 eetlepels warm water en voeg dit toe aan de stoofpot. Breng op smaak met peper, zout en suiker.

▶ Laat gedurende 20 tot 25 minuten sudderen op een zacht vuur. Roer af en toe om. Voeg op het einde het paprikapoeder en de wijnazijn toe. Serveer koud of warm.



Biggerecht: Kefta, balletjes van sardines

Ingrediënten: (254 kcal per persoon)

Voor de balletjes:

6 kleine sardines
1/2 ei
1 klein broodje
4 eetlepels olijfolie om te bakken

Voor de saus:

1/2 bosje gladde peterselie
1/2 bosje koriandergroen
4 teentjes knoflook
1/2 citroen
1 eetlepel karwij
1 koffielepel cayennepeper
4 eetlepels olijfolie

Bereiding:

▶ Voor de saus:

Hak het koriandergroen en de peterselie fijn. Pel de teentjes knoflook en hak deze ook fijn. Pers de citroen uit. Plet de knoflook met de karwij en de cayennepeper in een vijzel. Roer de peterselie, de koriander, het citroensap en de olijfolie erdoor.



▶ Voor de balletjes:

Week het brood in een beetje heet water. Was de sardines en maak ze schoon. (wrijf de schubben eraf, verwijder kop en ruggengraat). Pureer de sardines in een keukenrobot. Knijp het brood goed uit. Voeg naar smaak de saus, het ei en het brood in de keukenrobot bij de sardines. Pureer alles nog eens kort. Laat het mengsel ongeveer 30 minuten rusten. Vorm kleine balletjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de balletjes. Serveer ze warm.

Nagerecht: Amandelmelk dessert

Ingrediënten: (194 kcal per persoon)

100g gepelde fijn gemalen amandelen
500ml halfvolle melk
150ml water
1 snuifje zout
70g suiker
50g rijstzetmeel
4 koffielepels fijn gehakte pistachenoten



Bereiding:

▶ Doe de gemalen amandelen in een schaal. Verwarm de melk en giet deze over de amandelen. Laat dit 1 uur staan.

▶ Giet de melk door een zeef in een pan en druk de amandelen goed uit. Roer zout en suiker door de amandelmelk en breng ze al roerend langzaam aan de kook. Haal de pan van het fornuis.

▶ Doe het rijstzetmeel in een kommetje en roer er 150 ml water door tot men een glad mengsel bekomt. Roer dit mengsel met een garde door de amandelmelk en laat het geheel koken tot er een dikke pap ontstaat. Kook al roerend nog 1 minuut door.

▶ Verdeel de amandelpudding over 4 schaalpjes. Laat afkoelen en zet ze 1 uur in de koelkast. Bestrooi het dessert met wat fijn gehakte pistachenoten. Serveer koel.

Info:

Alle recepten zijn berekend voor 4 personen

1 koffielepel = ± 4,5 g

1 eetlepel = ± 12 g

