

A woman with her hair in a bun, wearing a white polka-dot shirt and denim overalls, is using a hand blender in a glass jar on a kitchen counter. She is smiling and looking at the jar. The counter has a cutting board with sliced oranges and a knife. In the background, there are potted plants and a window with bright light. The top of the image has a blue and pink geometric design.

Topchef Sofie Dumont leert ouders  
gezond en aangenaam koken

## “Ik wil Grace leren wat echt eten is”

Iedereen wil het beste voor zijn kind. Dat Sofie Dumont haar dochter Grace gezonde voeding wil voorschotelen, zal dus niemand verbazen. De bekende televisiekok deelt die kindvriendelijke recepten in *Op de groei*, een boekenreeks die zich richt op zwangere vrouwen en ouders van peuters.

Sofie Dumont, bekend van het kookprogramma *De keuken van Sofie* op VTM, is net klaar met het pakken van haar koffers. Toch mogen we haar even storen. Ze vertrekt zo meteen naar Thailand, maar maakt ook een uitstap naar China. Daar wordt ze verwacht op de uitreiking van de *Gourmand World Cookbook Awards*. Met haar boek **Op de groei 1: Lekker eten begint in de buik** maakt Sofie kans op een prestigieuze prijs. Ze schreef het boek toen ze zwanger was van Grace. Intussen heeft ze met **Op de groei 2: Samen eten is lekker en leuk** een opvolger klaar. In een derde boek, dat volgend jaar verschijnt, wil ze ouders en kinderen samen gezond laten koken.

#### De boekenreeks krijgt veel lof. Verbaast je dat?

“Voor volwassenen is het aanbod groot: boeken over het al dan niet tellen van calorieën, over vervangers voor allerlei ingrediënten, rond allergieën en ga zo maar door. Voor kinderen die in hun start schoenen staan, bestaat er bitter weinig. Vaak krijgen we ook slecht nieuws te horen over hen. Denk maar aan de professor die onlangs in de talkshow *Van Gils & Gasten* kwam vertellen over de kortere levensverwachting bij kinderen door slechte voedingsgewoonten. Het koud zweet liep over mijn rug toen ik dat hoorde. We moeten dus veel meer aandacht besteden aan gezonde voeding tijdens de opvoeding.”

## Lolly

#### Jie driejarige dochter is de ideale proefpersoon. Wat wil je haar zeker meegeven?

“Ik wil mijn kind leren wat echt eten is. Als Grace morgen yoghurt wil met aardbeienmaak, dan geef ik haar yoghurt en mix ik daarin een echte aardbei. Als je dat in de supermarkt koopt, zitten daar heel veel kleurstoffen in, amper aardbei. Kinderen zijn zich uiteraard niet bewust van het feit dat die producten een hoop suikers en valse smaken bevatten. Het is aan ons om daar toch rekening mee te houden. Ik wil niemand met de vinger wijzen. Wie eten uit potjes geeft, is daarom niet slecht bezig.”

#### Als veel voorverpakte producten schadelijk zijn, waarom zijn we er dan zo aan gewend?

“Omdat het makkelijk is want je kan ze snel en overal kopen. En omdat we allemaal verslaafd zijn aan suiker. Want ook in hesp en kaas zitten toegevoegde suikers. Het is zeker geen gemakkelijke weg om je kind een zoveelste aangeboden lolly bij de beenhouwer of bakker te weigeren. Elke keer opnieuw leg ik aan Grace uit dat er valse smaken inzitten en dat mama haar iets lekkers wil geven dat ook goed is voor haar tanden en buikje. Wil je die weg op? Dan moet je ook als ouder die filosofie volgen en het engagement aangaan. Je kind frisdrank verbieden, maar zelf wel flessen opslaan in de frigo... Dat werkt niet.”

**“Ik was in verwachting en wist: nu wil ik bewuster nadenken over voeding.”**

#### Staan kinderen zelf open voor die visie?

“Als kinderen ouder worden, hebben ze het uiteraard zelf in de hand. Door kookprogramma's is eten hip. Jongeren van 14, 15 jaar zijn vandaag absoluut geïnteresseerd in voeding. En ze vinden het niet leuk om in de luren gelegd te worden. Met *Op de groei* is het mijn missie om hen al vroeg eten te laten ontdekken. Niet met de bedoeling om alle ingrediënten van de wereld te proeven, wel om hen zo voor gezonde, gevarieerde en lekkere voeding te laten kiezen. Dat kan al van jongs af. Door te variëren in de brooddoos bijvoorbeeld.

Of door ingrediënten aan te passen. Als chef is dat voor mij misschien iets makkelijker. Via mijn boeken wil ik die ideeën doorgeven aan andere ouders.”

## Zwanger

#### Grace is je inspiratiebron. Is je visie over eten veranderd toen je moeder werd?

“Ik was in verwachting en wist: nu wil ik het goed gaan doen en bewuster nadenken over voeding. Maar het verlies van mijn vader speelde ook een rol. Toen de diagnose van pancreaskanker kwam, vroeg ik de dokters naar de oorzaak. Ze konden me geen sluitend antwoord geven, maar het was wel duidelijk dat excessief eten en drinken aan de ziekte hebben toegedragen. Onbewust neem je dat mee. Als chef en maître patissier heb ik vroeger op televisie natuurlijk ook recepten gemaakt met veel suiker. Moest mijn vader nog leven en was ik geen mama geworden, dan was ik misschien blijven hangen in die snelle wereld van weinig tijd en slechte eetgewoonten.”

#### Veel toekomstige moeders zoeken tijdens hun zwangerschap naar voedingsadvies. Hoe verliep dat bij jou?

“Ik was immuun en mocht alles eten. Ik ging meteen uit van mijn eigen instinct. Als je zwanger bent, sta je heel scherp. Je voelt al in je mond wat goed is en wat niet. Dat schepseltje in je buik maakt dat je helemaal anders gaat reageren. Mijn advies: heb vertrouwen in jezelf. Veel vrouwen willen het zo goed doen dat ze van alles schrik krijgen. Dat hoeft niet, we zijn er voor gebouwd om kinderen op de wereld te zetten.”



## Win een kookboek van Sofie Dumont

Op zoek naar gezonde recepten voor je (klein)kind? We geven vijf exemplaren weg van *Op de groei 2: Samen eten is lekker en leuk*. Stuur voor 15 juli je adresgegevens naar [wedstrijd.ov@lm.be](mailto:wedstrijd.ov@lm.be). Laat weten wat jij je zoon of dochter wil meegeven rond gezonde voeding.

**Niet gewonnen?** Je kan boeken *Op de Groei 1* en *2* sinds kort ook voordelig kopen op [www.lmzorgshop.be](http://www.lmzorgshop.be).

LM-leden krijgen 15 procent korting.

## Brooddoos

### Moet Grace van jou haar bord leegeten?

“Nee. Een kind zal zich niet laten uithongeren. Al ben ik wel zelf zo opgevoed: bord leeg, anders in bed. Als ik wakker werd, moest ik dan de rest opeten. Voor kinderen lijkt eten vaak tijdverlies. Maak het daarom heel gezellig aan tafel zodat het een beleving wordt. Dat klinkt heel romantisch, maar het werkt. Laat ze spelenderwijs meedoen. Straffen zal ik niet doen. Dan leg je de druk hoog. Grace hoeft haar bord dus niet leeg te eten, maar dan moet ze nadien geen koekje komen vragen. Fruit krijgt ze wel. Dat is iets wat ik nooit zal weigeren.”

### “Proper eten? Tafelmanieren komen later wel.”

“Grace zit momenteel in een fase waarin ik ze veel laat proeven. Soms spuwt ze iets opnieuw uit, maar met proberen ben ik al blij. Je kind is niet abnormaal omdat het op die leeftijd geen witloof lust, he. Misschien vinden ze het later wel lekker.”

### In het boek presenteer je ook gedurfde combinaties voor kinderen. Met noedels en quinoa bij het avondmaal, bijvoorbeeld.

“Meer en meer jonge gezinnen gaan ermee aan de slag. Dat komt ook door kookprogramma's waar noedels en quinoa vaak gebruikt worden en het gemak ervan aantonen. Kinderen eten dat heel graag. Die kleine balletjesstructuur en couscous zijn echt iets voor hen. In het boek geef ik enkele receptjes.”

### Op de groei 2 gaat ook dieper in op de inhoud van de brooddoos. Was dat voor een topchef als jou een nieuwe uitdaging?

“Elke dag opnieuw een brooddoos vullen: als jonge ouder loopt dat in het begin wat stroef. Nu ben ik al meer ingeburgerd. Soms kook ik 's avonds al iets mee voor de volgende dag. Bloemkool of boontjes, bijvoorbeeld. Heel belangrijk: geef je kinderen voldoende vetstoffen mee. Ze moeten veel energie verbranden, dat zal elke pediater bevestigen. Die brooddoos is zo

belangrijk omdat kinderen het merendeel van een jaar op school eten. Dan geef je best het goede voorbeeld mee.”

### Wat is het favoriete gerecht van je dochter?

“Ongetwijfeld: appelmoes en patatjes met kip. Ze houdt ook zo van peuzelen op

boutjes en vleugeltjes. Met de handen eten vind ik niet erg, want ik doe dat zelf graag en het is gezellig. Andere ouders concentreren zich misschien meer op proper eten, maar met die tafelmanieren komt het later wel goed. Als ze lekker aan het eten zijn, laat ze dan maar doen.”

## Toch snoepen?

“In de vroege namiddag mag je peuter wel eens snoepen”, zegt Sofie Dumont in *Op de groei 2*. “Zoals deze heerlijke peperkoek met roomkaas. We zijn ook niet heiliger dan de paus.”

## Peperkoeklolly's

### Voor twee lolly's

1 plak peperkoek  
50 g roomkaas  
ijsspikkels

### Tips

- Geef af en toe een peperkoek mee als vieruurtje.
- Als de peperkoek te breekbaar is, kun je ook dikkere plakken snijden.

1. Neem de peperkoek. Snijd hem in tweeën en steek de stukken op een stokje.
2. Smeer de kaas op de peperkoek (ook aan de zijkanten).
3. Strooi ijsspikkels op de kaas.



Koop het boek op  
[www.lmzorgshop.be](http://www.lmzorgshop.be)