

# INTERVIEW

## Vegan gezinnen vertellen

*Steeds meer ouders kiezen ervoor hun kinderen plantaardig op te voeden. Maar hoe doe je dat, in een wereld van verjaardagstraktaties, familiefeesten en crèches? Drie mama's en één papa getuigen. "In de supermarkt zegt mijn dochtertje (3 jaar) luid: 'oh nee, die kreeft moet wel in de zee, hé mama!'"*



### ELLEN & NIKOLAS

hebben 2 zoontjes Jules (4 jaar) en Arthur (6 jaar). Nikolas eet sinds 3 jaar plantaardig, Ellen ruim 1 jaar, daarvoor waren ze vegetariër en flexitariër.

Ze bloggen over hun duurzame levensstijl op [www.sustainable.family](http://www.sustainable.family) waar ze ook zero-waste producten verkopen in hun webshop.

Volg hun avonturen op Instagram via [@sustainablefamily](https://www.instagram.com/sustainablefamily)



### KELLY

voedt haar dochtertje Leah (3 jaar) op via co-ouderschap.

Zowel bij haar mama als bij haar papa eet Leah plantaardig.

Kelly eet sinds 1 januari 2017 vegan en ziet zichzelf nooit meer dierlijke producten eten.

Ook Leahs papa eet plantaardig, maar noemt zichzelf geen veganist.



### YASSMINA

werkt als project coördinator, haar man is muzikant.

Samen voeden ze hun 20 maanden oude zoontje Yahto plantaardig op.

Ze zijn samen vegan geworden na het bekijken van de documentaire 'Earthlings'.

Ook tijdens haar zwangerschap at Yassmina plantaardig.

Tekst **Ulrike Verdonck**

Foto's **Sustainable Family, Kelly Stijfs & Bram Michael Christiaens**



### WAS HET EEN EVIDENTE KEUZE OM JULLIE KINDEREN PLANTAARDIG OP TE VOEDEN, OF HEBBEN JULLIE ER TOCH OVER GETWIJFELD?

**Nikolas:** Ik wou onze kindjes graag vegan opvoeden, voor Ellen was dat iets minder evident. Zij was eerst langere tijd flexitariër en dan vegetariër, en is pas later vegan geworden.

**Ellen:** Ik ben de kok in huis, en kookte sowieso altijd al veggie. Sinds een jaar kook ik volledig plantaardig. En ik moet zeggen: er is een wereld voor me opengegaan!

**Yassmina:** Voor mij was het vanzelfsprekend om Yahto vegan op te voeden. Ik vind het logisch dat je je kinderen opvoedt volgens de waarden waarin je zelf gelooft. Mijn ouders aten bijvoorbeeld geen varkensvlees. Dus als kind aten wij dat thuis ook nooit. Niemand stelde zich daar vragen bij, dat was evident.

**Kelly:** Leah eet zo goed als plantaardig sinds haar geboorte. Het eerste jaar kreeg ze borstvoeding, dus ik vond het niet nodig om haar zuivel te geven. Sinds ik zelf volledig plantaardig eet, eet Leah ook geen dierlijke producten meer. Op af en toe wat vlees bij de opvang na. Sinds september gaat ze naar school, en eet ze volledig plantaardig. Vlees vindt ze sowieso niet lekker, omdat ze het ook niet kent van thuis.

*Ik vind het logisch dat je je kinderen opvoedt volgens de waarden waarin je zelf gelooft.*

### HOE LEG JE HET AAN JE KINDEREN UIT?

**Kelly:** Ik leg het haar uit op haar niveau. Ik zeg haar dat de dieren pijn hebben, en dat we dat niet willen. Ik heb ook het boekje 'Je bent om op te eten!'. Daarin trekt een biggetje naar alle dieren van de boerderij en vraagt hen 'vind je mij schattig?', 'vind je mij lief?'. Dat vinden de dieren allemaal. Op het einde komt het biggetje bij de boer die aan tafel zit met een stukje ham. Leah kent het boekje uit haar hoofd. Ze is sowieso een heel verbaal kind. Soms stelt ze me vragen: "Mama, wat gebeurt er dan met de dieren als ze pijn hebben? Wat doen de mensen dan?" Maar ik vind haar nog te jong om daar echt op in te gaan. Dan leg ik haar uit dat de dieren naar de hemel gaan, maar dat nog niet willen. Dat antwoord stelt haar tevreden.

**Nikolas:** Kinderen willen sowieso niet dat dieren pijn hebben. Wij vinden het eigenlijk makkelijker om uit te leggen dan toen we flexitariër waren, want het is heel consequent "wij eten geen diertjes". Onze kinderen zijn zich daarvan bewust, en staan er heel positief en blij tegenover.

**Yassmina:** Yahto is nu nog te jong om het hem uit te leggen, maar ik ga dat sowieso later wel doen. Ik vind het belangrijk om met je kinderen te praten over waarom je voor iets kiest, en het ze niet zomaar op te leggen.

### BOTS JE SOMS OP WEERSTAND VANUIT JE OMGEVING?

**Yassmina:** Mijn schoonouders hebben me wel eens een artikel voorgeschoteld over ouders met een vegan kindje dat overleden is.

Het was niet echt als kritiek bedoeld, maar ze vonden het toch hun plicht als grootouders om dat aan ons door te geven. Maar ze begrijpen het steeds meer, en eten zelf ook minder vlees. Mijn ouders zijn opgegroeid in Marokko, en daar eten ze sowieso al meer groenten, kikkererwten en linzen. Vlees wordt er nog meer als een luxeproduct gezien.

**Nikolas:** Bij de grootouders blijft het een moeilijk punt. Ze zijn sceptisch, vanuit een bezorgdheid dat onze kinderen iets te kort zullen komen. Wij vinden het moeilijk dat onze ouders onze keuze niet altijd respecteren. Dan geven ze onze kindjes bijvoorbeeld stiekem eitjes en 'echte' salami. Dat kwetst ons, en het is niet fair tegenover onze kinderen.

**Ellen:** Het is soms frustrerend, we botsen op een muur van onbegrip. Wij hebben onze research gedaan. We weten waar we mee bezig zijn. Toch leeft bij veel mensen nog het idee leven dat plantaardige voeding niet volwaardig kan zijn. Ook diëtisten en artsen zijn niet altijd juist geïnformeerd.

**Kelly:** Mijn ouders hadden er in het begin ook wel moeite mee. Ze waren bang dat Leah tekorten zou hebben, en dat ze op school gepest of uitgesloten zou worden omdat ze niet zomaar kan mee-eten. Maar het wordt wel steeds beter, ook met de huidige nieuwsberichten en onderzoeken rond gezondheid en klimaat. Soms heb ik wel nog het gevoel dat ik moet opboksen tegen een carnivore wereld. Als Leah ziek is, zullen mensen al gauw zeggen dat dat komt omdat ze plantaardig eet, maar alle kinderen worden wel eens ziek.

## HOE STRIKT ZIJN JULLIE? ETEN DE KINDEREN BIJVOORBEELD OP EEN VERJAARDAGSFEESTJE GEWOON MEE VAN DE PANNENKOEKEN?

**Ellen:** Wij gaan uit van het motto ‘pick your battles’. We zijn niet altijd even strikt. We merken ook het verschil in leeftijd tussen Jules en Arthur. Op het schoolfeest vraagt Jules of hij ook een hotdog mag, als hij zijn vriendjes een ziet eten. Dan laten we het even los. We willen het hem niet ontzeggen. Arthur vraagt ons: “Is deze hotdog van dieren?”. Als we ja zeggen, wil hij het niet eten. We proberen wel te anticiperen. Met Oudjaar waren we uitgenodigd bij vrienden in Nederland. Daar eten ze traditioneel oliebollen met Oudjaar. Toen hebben we thuis op voorhand beslag gemaakt zonder ei en melk, en daar ter plaatse gebakken. Dat viel goed in de smaak.

**Yassmina:** Ik zou niet willen dat Yahto zich later uitgesloten voelt. Als hij later op een verjaardagsfeestje of met Sinterklaas wil mee-eten van de taartjes en koekjes, moet dat kunnen. Je hebt dat ook niet altijd volledig in de hand. Maar thuis komt het niet op tafel, daar zijn we wel consequent in. Ook op familiefeesten probeer ik inventief te zijn. Dan stel ik voor om zelf iets mee te nemen. Vaak valt dat zo in de smaak bij de rest van de familie, dat er amper iets voor ons overblijft (*lacht*).

**Kelly:** De juf van Leah is heel meegaand. Als er traktaties zijn, stuurt ze een mailtje. Dan maken we zelf iets om mee te geven. De juf legt het ook altijd uit: “er zitten eitjes van kippen in”. “Oh nee, dat eet ik niet”, zegt Leah dan zelf. Er zit in de andere kleuterklasjes ook telkens één veganistisch kindje, ze zal later op feestjes dus niet alleen zijn. Hoe dat later gaat evolueren weet ik niet, maar ik hoop dat ze het tegen dan voor zichzelf kan uitmaken.

Vroeger zei ze: “Dat mag ik niet eten van mama.” Nu zegt ze: “Ik wil dat niet”. Ik vind dat een wereld van verschil. Een kind heeft ook een eigen wil, ze is niet mijn robot. Maar ik hoop dat ik haar de tools aanreik zodat ze later zelf bewuste keuzes kan maken.

## HOE ZOU JE REAGEREN MOCHT JE KIND LATER BESLISSEN OM TOCH VLEES TE ETEN?

**Kelly:** Ik ben er vrij zeker van dat dat niet zal gebeuren. Als het toch zover komt, zou ik het er wel moeilijk mee hebben. Maar ik zou haar altijd blijven steunen en graag zien.

**Ellen:** Ik denk ook niet dat dat moment zal komen. Vlees eten zal sowieso minderen in onze maatschappij. Ik hoop het, want ik zou het niet fijn vinden.

**Nikolas:** Onze opvoeding draait rond duurzaamheid en respect. Misschien dat ze zich in hun puberteit tegen ons willen afzetten en wel vlees eten. Maar ik denk niet dat dat zal blijven duren.

**Ellen:** Ik kan ook niet bedenken waarom ze vlees zouden willen eten. Ik kan alles namaken en ook in de winkel is er een steeds groter aanbod van vleesvervangers, plantaardige melk en zelfs kazen.

## LATEN JULLIE JE BEGELEIDEN DOOR EEN DIËTIST OF HUISARTS?

**Ellen:** Ik ben naar verschillende lezingen van diëtisten gegaan, ook specifiek over veganisme bij kinderen. We gaan regelmatig naar de dokter, maar eigenlijk zijn onze kindjes bijna nooit ziek. En verder kijken we naar de YouTube-filmpjes van Dr Michael Greger.

**Kelly:** Toen ik borstvoeding gaf, heb ik met een lactatiekundige gesproken over de vraag of ik Leah B12 moest bijgeven. Zij kon mij garanderen dat dat niet nodig was

zolang ik borstvoeding gaf. Nadat ik gestopt ben met borstvoeding, heb ik diëtiste Evelyne Mertens gecontacteerd. Zij kon mij uitleggen waarop ik moest letten en hoe ik ervoor kan zorgen dat Leah alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Ik laat ons bloed ook geregeld controleren bij de huisarts en die bevestigt dat alle waarden perfect in orde zijn.

## DENK JE DAT JE KIND OP EEN ANDERE MANIER MET ETEN OMGAAT DAN LEEFTIJDGENOOTJES DIE WEL VLEES ETEN?

**Ellen:** Ik ben zeker van wel! Onze kindjes eten heel gezond. Ze kennen veel groenten, fruit, noten en eten veel volkoren producten.

**Kelly:** Ik hoor vaak van ouders dat andere kindjes enkel hun vleesjes willen eten. Leah is gek op groenten en fruit. Je maakt haar echt blij met spruiten, groenten en haverpap. Ze is ook bewuster met voeding bezig. In de winkel vraagt ze zelf: “mama, is dat kaas van koetjes of kaas van plantjes?” En als we ergens op bezoek zijn: “is dat vleesje van diertjes of vleesje van ons?” Als je zegt dat het vlees van dieren is, zegt ze: “Oh nee, nu zijn de koetjes verdrietig.”

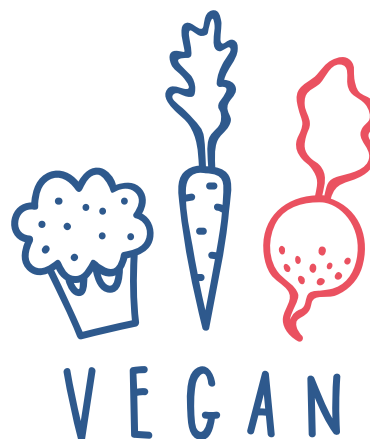
*Onze kindjes eten heel gezond, ze kennen veel groenten, fruit, noten en eten veel volkoren producten.*

**TOT SLOT: HEB JE TIPS VOOR ANDERE OUDERS DIE HUN KINDEREN PLANTAARDIG WILLEN OPVOEDEN?**

**Nikolas:** We proberen onze kinderen zoveel mogelijk te betrekken bij het koken. Hoe meer we samen doen en hetzelfde eten, hoe makkelijker het voor iedereen is.

**Ellen:** Bij het ontbijt laten we ze bijvoorbeeld zelf nootjes fijnstampen met een vijzel. Dat vinden ze superleuk om te doen! En intussen hebben ze hun portie noten binnen. We geven onze zonen ook B12 en Omega 3 bij. Die supplementen bestaan, dus waarom zou je er geen gebruik van maken? Het wordt ook steeds gemakkelijker. In de supermarkt en biowinkels is het vegan aanbod echt groot: worstjes, balletjes, nuggets, salami, fishsticks ... Niet alles is even gezond, maar het bestaat allemaal! Als vegan hoeft je niets te missen, en dat geldt ook voor je kinderen.

**Yassmina:** Iedereen moet voor zichzelf uitmaken hoe hij zijn kinderen wil opvoeden. Stel je voedingspatroon op naargelang je eigen gewoontes en die van je kind. Laat je vooral niet bangmaken door mensen die niet juist geïnformeerd zijn. Wij zijn één keer bij een pediater geweest die op zijn achterste poten stond toen hij vernam dat Yahto volledig plantaardig eet. We hebben gewoon ja geknikt en zijn niet meer teruggekeerd. Zolang je kind een normale groeicurve volgt, hoeft je je geen zorgen te maken.



**IS DAT WEL GEZOND?**

De bezorgdheid over een plantaardig dieet bij kinderen is soms groot, maar niet volledig terecht. De American Dietetic Association, de meest gezaghebbende organisatie ter wereld op het vlak van voeding, is duidelijk: “Goed uitgebalanceerde vegetarische en veganistische voedingswijzen kunnen nutritioneel geschikt en gezond zijn voor kinderen.” Je kan kinderen van alle leeftijden plantaardig opvoeden, al raden we je aan je goed te informeren. Maar daarvoor ben je bij EVA uiteraard aan het juiste adres!

Op [www.evavzw.be/voor-je-gezondheid](http://www.evavzw.be/voor-je-gezondheid) lees je meer over vegan voeding voor baby's, kinderen en tijdens je zwangerschap.

**ALLES WAT JE WIL WETEN OVER VEGAN BIJ KIDS**

EVA-diëtiste Silke Desaeveer is gespecialiseerd in plantaardige voeding bij kinderen en tijdens je zwangerschap. In haar e-book ‘**Vegan voor kids**’ krijg je **tips & tricks**, en lees je een antwoord op al je vragen.

Download haar e-book op [www.silkedesaeveer.be/winkel](http://www.silkedesaeveer.be/winkel)