

GEEN ROMMEL IN JE TROMMEL

Gezond eten en drinken mee naar school





LEKKER IN JE VEL OP SCHOOL

Wat is het fijn als je kind goed in zijn vel zit, op school goed kan opletten en veel energie heeft. Met de tips in dit boekje gaat dat lukken. Want als je gezond eet en drinkt, voel je je fit, heb je meer energie en kun je beter opletten. Daarom zeggen wij: Geen rommel in de trommel!

Om goed te kunnen opletten en presteren in de klas heeft je kind veel energie nodig. Die energie zit in gezonde voeding zoals bijvoorbeeld volkorenbrood en fruit. Met gezonde voeding geef je je kind alle voedingsstoffen die het nodig heeft. Voedingsstoffen zijn eiwitten en gezonde vetten, maar ook mineralen en vitamines (zoals calcium en ijzer). En koolhydraten voor de nodige energie.
Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat:

- je kind goed groeit.
- de hersenen van je kind zich goed ontwikkelen.
- je kind gezond blijft.

Vergelijk je lichaam met een auto. Een auto heeft brandstof (benzine) nodig om te rijden. Je lichaam heeft ook brandstof nodig om te denken, te leren, te rennen en te spelen. Die brandstof haal je uit je eten. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de brandstof voor je lichaam. Vooral koolhydraten en vetten geven je energie. De eiwitten zorgen ervoor dat je spieren sterk blijven.



Weetje

Geef je kind (tussen de 4 en 8 jaar) niet vaker dan twee keer per dag iets buiten de Schijf van Vijf: een keer als beleg op brood en iets tussendoor. Ze hebben alle gezonde voedingsstoffen hard nodig. Wil je toch iets geven buiten de Schijf van Vijf? Denk dan aan een klein koekje of jam op brood. Oudere kinderen mogen 1-3 keer in de week ook iets groters buiten de Schijf van Vijf. Denk dan aan een zakje chips of een croissant. Kijk op **www.voedingscentrum.nl/nietteveel** voor meer informatie.

Weetje

Het Voedingscentrum heeft een app waarmee je direct kunt zien of je gezond eet. Deze ‘Kies Ik Gezond?’- app kun je downloaden in de playstore.

BEGIN DE DAG VOL GOEDE ENERGIE



NA EEN NACHT SLAPEN HEEFT JE KIND NIEUWE ENERGIE NODIG. EEN GOED ONTBIJT GEEFT DIE ENERGIE. EET ALLE MAALTIJDEN AAN TAFEL, ZONDER AFLEIDING VAN TELEVISIE OF TELEFOON. ZO HEB JE MEER AANDACHT VOOR JE ETEN EN EET JE RUSTIGER.
HEB JE WEINIG TIJD OM TE ONTBIJTEN? ZET DAN DE WEKKER EEN KWARTIER EERDER.

Vindt je kind het moeilijk om 's morgens iets te eten? Begin met iets kleins zoals een stukje banaan of een slokje water. Of probeer eens een ander ontbijt, zoals yoghurt met muesli of (zelfgemaakte) havermoutpap.

Tip

Zet de avond van tevoren alles klaar op tafel. Dan hoef je in de ochtend alleen de verse producten uit de koelkast te halen.

Een goed ontbijt bestaat bijvoorbeeld uit:

- Volkoren- of bruinbrood of volkoren ontbijtgranen zoals muesli of havermout.
- Halvarine of margarine uit een kuipje.
- Als beleg 30+ kaas, 100% pindakaas, gekookt ei, light zuivelspread of schijfjes groente.
- Magere of halfvolle melk, yoghurt of karnemelk of sojadrink met calcium en vitamine B12 en niet te veel suiker.
- Stukjes fruit in de yoghurt of op de boterham.

Tip

Als je kind volkorenproducten eet, krijgt het veel vezels binnen. Vezels zorgen ervoor dat de darmen goed hun werk doen en je kind minder snel weer trek krijgt. Vezels zitten bijvoorbeeld in fruit en groenten, peulvruchten (zoals linzen en kikkererwten), zilvervliesrijst, maar ook volkorenproducten zoals volkorenbrood of -pasta, volkorencouscous.

Tip

Kijk op **voedingscentrum.nl/kind-brood** voor nog meer gezonde ontbijtjes en tips.



Weetje

Suiker is toegevoegd aan heel veel producten, zelfs in kant en klare soep uit blik. Het maakt eten zoet en dat vinden we lekker. Maar eet je te veel en te vaak producten met toegevoegde suiker, zoals snoep, koek en frisdrank, dan bewaart het lichaam die suiker als vet. Je wordt zwaarder.



DIT ZIJN DE GEZONDE HOEVEELHEDEN VOOR 1 DAG:

4-8 jaar

 gram groente	100-150
 porties fruit	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	2-3
 portie vis, vlees, of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten, soja of ongezouten noten*	1
 gram ongezouten noten	15
 porties zuivel (een glaasje of bakje)	2
 gram kaas	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30
 Liter vocht	1-1 1/2

* Voor vis, peulvruchten, vlees en ei geldt:

- **vis:** 1 keer per week (50-60g)
- **peulvruchten:** 1-2 opscheplepels per week
- **vlees:** max 250 gram per week (50 gram per keer)
- **ei:** 2-3 stuk per week



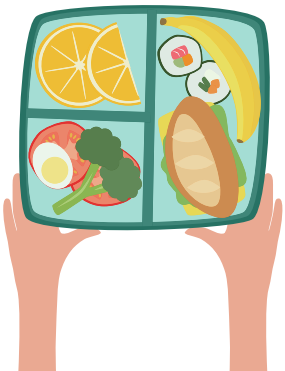
EEN GEZONDE LUNCH OP SCHOOL

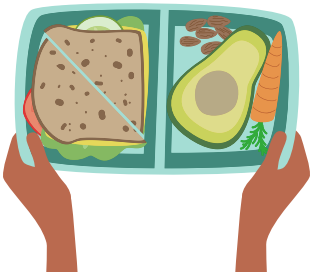
Om 12 uur heeft je kind weer nieuwe energie nodig. Het is tijd voor een gezonde lunch. De lunch kun je samen met je kind de avond van tevoren klaarmaken. Dat kost in het begin misschien wat tijd, maar je kind leert het snel zelf te kunnen en dat bespaart je tijd. Bovendien neemt je kind dan een lunch mee die hij lekker vindt.

Geef de lunch mee in een goede stevige lunchbox, het liefst met aparte vakjes voor fruit of noten. Gebruik liever geen zakjes. In een tas worden die al snel platgedrukt, met een geplette banaan en platte boterhammen tot gevolg. En die zakjes zijn niet goed voor het milieu. Natuurlijk gaat er ook een stevige bidon mee gevuld met water of halfvolle melk. Zorg voor een naamsticker op de box en op de bidon.
Er zijn veel vrolijk gekleurde lunchboxen en bidons te koop. Dat maakt de lunch leuk!

Tips voor een leuke en veilige lunch:

- Snoep hoort niet bij een lunch. Wil je je kind toch verrassen? Denk dan eens aan een lief briefje of een leuke gum of leuk potlood in de lunchbox. Dat hoeft natuurlijk niet iedere dag, maar af en toe je kind verrassen is wel heel leuk.
- Snij snackgroenten zoals kleine tomaatjes in stukjes, dat eet makkelijker en verkleint het gevaar op verslikken. Laat kinderen ook altijd zitten als ze eten.



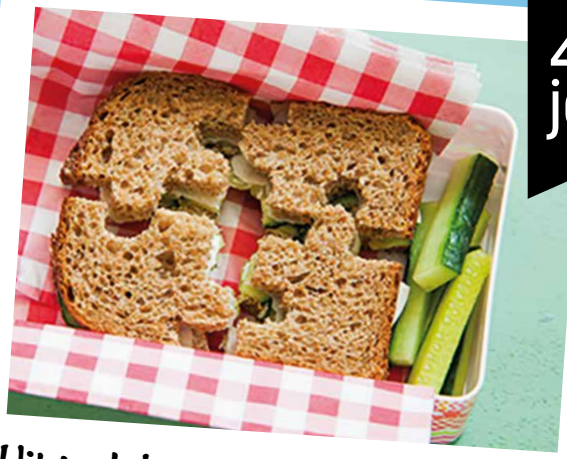


4-8 jaar



Gezond volkoren

Volkorenbrood met gezond beleg, heerlijke snackgroenten en eventueel wat noten.



Uit je dak

Heb je meer tijd, maak dan eens een puzzel-boterham, een monsterbroodje of maak met een uitsteker leuke vormpjes van het het brood.



Rondje gezond

Een volkoren pannenkoek of wrap, gevuld met groente of fruit.



Salade lunch

Een gezonde salade van volkorenpasta of zilvervliesrijst met heerlijke groenten en eventueel stukjes gebakken kip.

Weetje

Kinderen die gezond en gevarieerd eten, hebben geen vitaminepillen nodig of andere extra voedingsstoffen uit pillen. Er is wel een uitzondering. In het zonlicht maakt onze huid vitamine D. Heb je een donkere huid of is je huid bedekt of kom je heel weinig buiten, dan maak je te weinig vitamine D aan. Dan is het goed om je kind extra vitamine D te geven. Geef je kind dan 10 microgram per dag. Dit zorgt voor sterke botten en tanden.



DIT ZIJN DE GEZONDE HOEVEELHEDEN VOOR 1 DAG:

9-13 jaar

	gram groente	150-200
	porties fruit	2
	bruine of volkoren boterhammen	jongen 5-6 meisje 4-5
	opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	jongen 4-5 meisje 3-5
	* portie vis, vlees, of een goede vegetarische keuze (ei, peulvruchten, soja of ongezouten noten)	1
	gram ongezouten noten	25
	porties zuivel (een glaasje of bakje)	3
	gram kaas	20
	gram smeer- en bereidingsvetten	jongen 45 meisje 40
	liter vocht	1-1½

* Voor vis, peulvruchten, vlees en ei geldt:

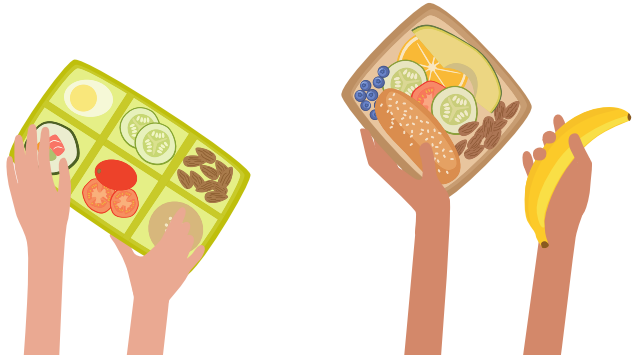
- **vis:** 1 keer per week (100g)
- **peulvruchten:** 2 opscheplepels per week
- **vlees:** max 500 gram per week (100 gram per keer)
- **ei:** 2-3 stuk per week



EEN GEZONDE LUNCH OP SCHOOL

Om 12 uur heeft je kind weer nieuwe energie nodig en is het tijd voor een gezonde lunch. Een kind tussen de 9 en 13 jaar heeft wat meer energie nodig dan een jonger kind. Hoeveel een kind eet hangt ook af van of het een jongen of een meisje is. Jongens hebben op deze leeftijd iets meer voeding nodig dan meisjes. De hoeveelheid verschilt per kind. Laat je kind zelf aangeven wat en hoeveel het wil eten. Heeft je kind een groeispurt, dan eet het vaak meer.

Laat je kind zoveel mogelijk de lunch zelf klaarmaken, het liefst de avond van tevoren. Zo neemt je kind een lunch mee die hij lekker vindt. Een 9-13-jarige eet al snel drie boterhammen tijdens de lunch. Zorg voor een grote stevige lunchbox en een grote bidon om te vullen met water. Een sticker met naam op de box en de bidon is handig.



9-13 jaar



Gezond volkoren

Brood, cracker of wrap, heerlijk volkoren met gezond beleg, groenten en fruit.



Inpaklunch

Een volkoren pannenkoek of wrap, gevuld met heerlijke groenten of fruit.



Salade lunch

Een gezonde salade van volkoren couscous of zilvervliesrijst met heerlijke groenten en eventueel plakjes ei.



Bagelbam

Een volkoren bagel belegd met bijvoorbeeld halvarine of margarine, een plakje 30+ kaas en groente.

DOE DE EETWISSEL

Doe een Eetwissel en stap bijvoorbeeld over naar gezonder beleg. Een kleine verandering houd je makkelijker vol. Probeer eens schema hiernaast.

Het is belangrijk om af te wisselen. Zo krijg je verschillende voedingsstoffen en vezels binnen. Want elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen. Denk aan eiwitten uit de kaas. Of de goede vetten uit de 100% pindakaas. Of de vitamines en vezels uit de banaan of ander fruit of groente.

Tip

Voeg groente of fruit toe aan het beleg. Zo krijgt je kind goede voedingsstoffen binnen. Als je ook tijdens het ontbijt of de lunch of tussendoor groente en fruit eet, haalt je kind makkelijker de aanbevolen hoeveelheden. Denk ook aan rauwkost of snackgroenten.

Tip

Zelf een gezonde groentespread maken? Dat kan met deze heerlijke recepten. Ga naar **www.voedingscentrum.nl** en zoek op ‘groentespread’of ‘zuivelspread’.





GROENTEN EN FRUIT UIT HET SEIZOEN MEE NAAR SCHOOL

Groenten en fruit van het seizoen zijn vaak goedkoper, volop verkrijgbaar en ze belasten het milieu minder. Groenten en fruit van de markt zijn ook vaak goedkoper.

Geef je kind groenten en fruit van het seizoen mee. Lekker voor bij de lunch als salade, op de boterham of als pauzehap. Wissel af met verschillende soorten. Een trucje daarvoor is af te wisselen tussen kleuren. Zo krijgt je kind alle voedingsstoffen binnen.

Het hele jaar door:

Groenten - bleekselderij, bloemkool, radijs, tomaat, wortelen, broccoli
fruit - appels, bananen, mandarijnen, sinaasappels, grapefruit, druiven, kiwi's, peren

	Groenten	Fruit
Lente	komkommer, trostomaten, roma tomaatjes, winterpeen	Aardbeien, bessen, bramen, frambozen en kersen.
Zomer	bospeen, ijsbergsla, kropsla, veldsla, komkommer, rucola,	
Herfst	ijsbergsla, kropsla, rabarber, wortelen, snijboon	
Winter	veldsla, winterpeen, radijs, veldsla, rabarber	



DE PAUZEHAP, EEN GEZOND EN LEKKER TUSSENDOORTJE

In de pauze op school mag je kind wat kleins eten en drinken. Dat is nodig om alle energie weer aan te vullen. Maar wat geef je mee?

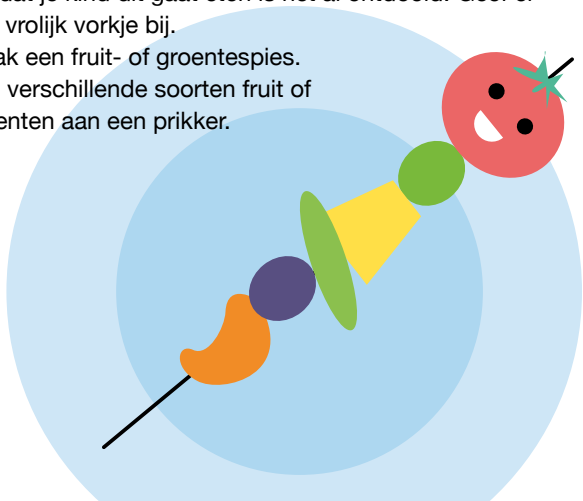
Weinig tijd?

1. Fruit is het makkelijkst. Een appel, peer of banaan kan zo mee de tas in.
2. Een bruin bolletje of mini-mueslibol met halvarine/ margarine en een plakje 30+ kaas en plakjes komkommer.
3. Een schijf watermeloen in een bakje.
4. Bakje snoeptomaatjes, eventueel doorgesneden.
5. Stukje of schijfjes komkommer in een bakje.

En natuurlijk een flesje of bidon met water of zelfgemaakte ijsthee zonder suiker. Voeg bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel toe voor een lekker smaakje. Kijk op pagina 19 voor meer leuke ideeën.

Meer tijd?

1. Groentefrietjes in een bakje. Maak reepjes van verschillende kleuren groenten. Snijd ze allemaal even lang. Denk aan komkommer, paprika, wortel of bleekselderij. Ook leuk om mee te geven in een puntzakje.
2. Bakje magere of halfvolle yoghurt met banaan of aardbei en een lepeltje.
3. Een lekkere frisse fruitsalade. Snijd verschillende soorten fruit klein en doe ze in een bekertje of bakje. Denk aan blauwe bessen, meloen, druiven, aardbei of perzik. Tip: met diepvriesfruit ben je lekker snel klaar. Tegen de tijd dat je kind dit gaat eten is het al ontdooid. Geef er een vrolijk vorkje bij.
4. Maak een fruit- of groentespies. Rijg verschillende soorten fruit of groenten aan een prikker.



MET DEZE TIPS LUKT HET IEDEREEN OM EEN GEZONDE LUNCH MEE TE GEVEN NAAR SCHOOL.



Alles in de vriezer

Brood met beleg kun je prima in de vriezer bewaren. Maak in het weekend de lunches voor de komende week klaar en stop ze in de vriezer. Denk aan sneetjes zelfgemaakt bananenbrood van volkorenmeel en zonder suiker, gesmeerde volkorenboterhammen met beleg en opgerolde volkoren wraps of volkorenpannenkoeken. Vul de avond van tevoren de lunchbox en zet deze in de koelkast. Voordat je kind op school gaat lunchen is alles al ontdooid.

Lunch maken tijdens het koken

Gebruik je 's avonds tijdens het koken groenten die je ook mee kunt geven als lunch? Denk aan paprika, komkommer, wortel of tomaat. Snij er direct wat meer, zodat het de volgende dag in de lunchbox mee naar school kan. Iedere soort groente heeft zijn eigen goede voedingsstoffen. Geef bijvoorbeeld iedere dag een andere kleur groente mee.

Volkorenpasta over

Heb je een restje volkorenpasta met groenten over van de avond ervoor? Dat kan als koude lunch mee naar school.



Zelluf'doen

Kinderen kunnen meer dan je denkt. Leer ze al vroeg om zelf hun lunch klaar te maken. In het begin kost dat misschien wat meer tijd, maar op den duur scheelt het je heel veel tijd. Laat ze tijdens het ontbijt direct een aantal boterhammen smeren voor de lunch. Nog wat fruit of groenten en water of halfvolle melk erbij en klaar.



Snoep- of snackgroenten

Snoepgroente is ideaal om mee te geven in de lunchbox. Kleine komkommertjes, paprikaatjes en snoep-tomaatjes kunnen zo mee. Ook worteltjes en stukjes bleekselderij zijn super-makkelijk. Stop eventueel een klein afsluitbaar bakje met zelfgemaakte yoghurtdip in de lunchbox en dippen maar!



Tip voor warme zomers:

Geef in de zomer geen vleeswaren mee die snel kunnen bederven. Geef bij hoge temperaturen de lunchbox mee in een klein koeltasje en gebruik een koelelement.



GEZOND DRINKEN BIJ DE LUNCH

Kinderen tussen de 4 en 13 jaar hebben dagelijks 1 tot 1,5 liter vocht nodig. Dat zijn 7 tot 10 bekertjes van 150 ml.

Een groot deel van ons lichaam bestaat uit water, we kunnen niet zonder. Als je te lang niets drinkt, kun je uitdrogen. Je kind kan suf worden en dan kan het kind niet goed opletten in de klas. Water zorgt ervoor dat ons lichaam werkt. Water is gezond en goedkoop. Het Nederlandse kraanwater is schoon, net zo goed en beter voor het milieu dan water uit een fles.

In veel dranken zit suiker. Een kind dat vaak frisdrank, gezoete yoghurtdrank, (dik)sap, aanmaaklimonade of chocolademelk drinkt heeft meer kans op overgewicht. Ook zijn die drankjes niet goed voor de tanden.

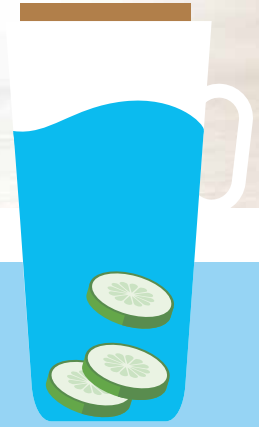


Kijk op **www.voedingscentrum.nl/drinkenkind** en zoek op suiker in pakjes drinken.



ZO MAAK JE WATER DRINKEN EXTRA LEUK

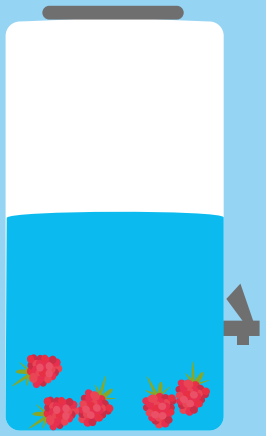




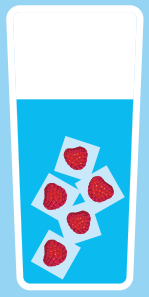
Voeg een schijfje vers fruit en/ of kruiden toe aan het water. Citroen, sinaasappel, gember, aardbei, maar ook komkommer en munt zijn erg lekker. Probeer verschillende smaken.



Zet thee met een smaakje en laat het afkoelen. IJsthee is heerlijk als het warm weer is met een schijfje sinaasappel of citroen.



Leuk voor een warme zomerdag of een feestje: Vul een glazen watertap met kraantje met koud water en munt of citroen. Tappen maar!



Vries ijsblokjes in met een stukje fruit en voeg die toe aan het water. Leuk om te zien hoe het fruit langzaam ontdooit.

Geef water in een grappige beker of leuke bidon. Duurzaam, leuk en gezellig. Versier samen een waterflesjes met plakplastic. Knip figuurtjes uit en plak ze op het flesje.

GEZOND TRAKTEREN



Op veel scholen is het al heel gewoon, gezond trakteren. Trakteren is natuurlijk erg leuk, maar met 25 kinderen in de klas zijn dat ook 25 traktaties per jaar voor je kind en voor de juf of meester.

Naast al die andere traktaties thuis en buitenshuis is dat heel veel. Daarom kiezen veel scholen voor gezond. Een zakje chips is natuurlijk makkelijk, maar ook gezond kan makkelijk zijn en nog leuk ook. We geven een paar voorbeelden en op **www.gezondtrakteren.nl** staan nog heel veel meer voorbeelden. Ook op Pinterest staan vele ideeën.

In plaats van iets te eten kan je kind ook een klein cadeautje trakteren. Bijvoorbeeld een leuke gum, een leuk potlood, leuke Post-it-blokjes of schrijfblokjes of gekleurd tape. Bellenblaas of stoepkrijt vinden zeker de jongere kinderen ook erg leuk.

Snelle traktaties:

- klein zakje gedroogd fruit
- bakje snoepgroente
- een doosje rozijntjes



- puntje watermeloen op een stokje

Minder ongezonde snelle traktaties zijn:

- een zakje ongezouten popcorn
- een soepstengel
- een mini eierkoek
- klein zakje suikervrije snoepjes

Gezonde traktaties die wat meer tijd kosten:



Piratenbananen



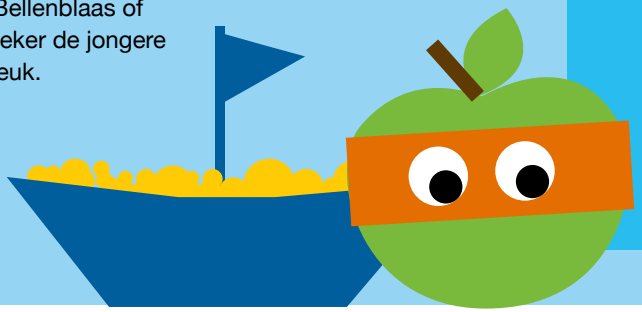
Rupsje Nooitgenoeg



Pauw van fruitspiesjes



Manderijnvisjes





WORD TOPKOK VAN JE EIGEN LUNCHBOX!

Kinderen kunnen heel veel zelf. Met een beetje hulp en deze tips wordt jouw kind een keukenprins(es). We starten natuurlijk met een keukenschort. Oudere kinderen kunnen deze zelf maken. Laat je kind een topkok worden!

Maak een schort voor je eigen keukenprins(es)

Een schort voor een keuken-prins(es)

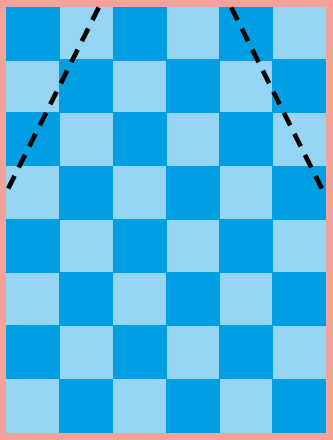
Nodig:

- een theedoek
- een schaar
- naald en draad of een naaimachine
- zelfklevend zoomband
- 3 linten van 60 cm. lang
- een strijkijzer

Doen:

1. Leg de theedoek in lengte.
2. Vouw langs de stippellijn en knip af.
3. Vouw de strijkband in de rand van de stof en strijk de band vast. Je kan ook een zoom maken met de naaimachine.
4. Doe dit ook aan de andere kant.
5. Zet de linten vast met naald en draad of met de naaimachine.

De keukenprins(es) kan aan het werk.



KWEEK JE EIGEN GROENTEN!

Heb je al een moestuin samen met je kind gemaakt? Dat kan gewoon in potten of zakken op het balkon of potten voor het keukenraam. Heb je een tuin? Maak dan een klein stukje vrij waar je kind kan tuinieren.

Oudere kinderen kunnen het zelf, jongere kinderen met wat hulp. Er zijn kruidenplanten en groenten te koop, maar je kunt ze ook zelf zaaien. Zo ziet je kind hoe dat kleine zaadje uitgroeit tot een eetbare plant. Denk aan kruiden als peterselie, bieslook, basilicum of munt. Of zaai worteltjes, sla, komkommer of courgette. En na het oogsten maak je er samen een lekkere maaltijd van.

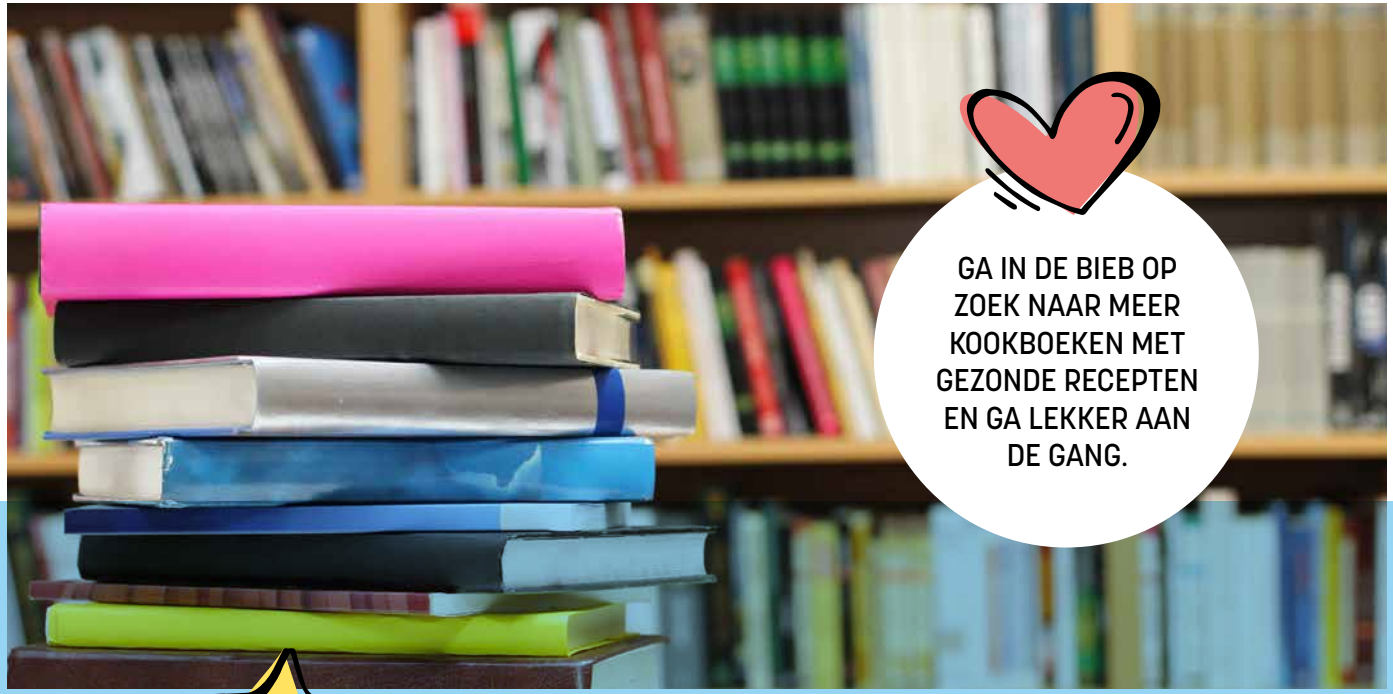




Kromme groenten

Groenten groeien niet altijd netjes recht. Die kromme groenten komen vaak niet in de winkel terecht. Daar willen ze meestal alleen mooie groenten verkopen.

Sommige winkels verkopen inmiddels wel kromme groenten. Heel erg lekker in een salade, water of als groentespread. Heb je zelf een moestuin? Dan krijg je vast ook kromme groenten. Een wortel met twee benen, een kromme komkommer of een tomaat met een bult. Soms zie je er leuke figuren in en ze zijn net zo lekker als hun keurige rechte vriendjes.



GA IN DE BIEB OP ZOEK NAAR MEER KOOKBOEKEN MET GEZONDE RECEPTEN EN GA LEKKER AAN DE GANG.

Naar de bieb!

In de bibliotheek kun je heel veel boeken vinden over eten en moestuintjes. Boeken met recepten speciaal voor kinderen, (voor)leesverhalen, doe-boeken en informatieve boeken. Op naar de bibliotheek dus, voor een heleboel inspiratie.



Leen bijvoorbeeld het boek over de GrrroentoSAURUS. Al zijn vriendjes eten vlees, maar Grrroentosaurus eet alleen maar groenten. Hij gaat op zoek naar vriendjes die ook groenten eten, net als hij. Voor kinderen vanaf 4 jaar.



Wil je een moestuintje maken, lees dan ‘Julie van het moestuintje’. Voor kinderen van 4 – 12 jaar. Julie leert je heel veel over planten en kruiden en geeft lekkere recepten. Maar er zijn nog veel meer kinderboeken over het maken van een moestuintje.



Een kinderkookboek met lekkere recepten is die van Joris Bijdendijk, de chef-kok van RIJKS, het restaurant van het Rijksmuseum. De recepten maak je vanaf 8 jaar met groenten uit je eigen school- of moestuin. Zo wordt iedereen een sterrenkok.

Naar de boer

Groente groeit op het land of in de kassen. Bij veel boeren kun je langsgaan om te kijken of om groente te kopen die direct van het land of uit de kas komt. Ook leuk is het om te gaan kijken bij een boer met koeien of geiten.

Soms kun je zien hoe daar kaas gemaakt wordt of karnemelk. Of mag je geiten of kalfjes knuffelen. Er zijn ook verschillende boerderijwinkels. Er zijn veel websites waar je kunt zoeken naar een boerderij in de buurt. Kijk ook op **www.komindekas.nl** voor de data waarop je een bezoek kunt brengen aan verschillende kassen waar tomaten, paprika's of bloemen worden geteeld. Super interessant.



Lieve briefjes voor lieve kindjes

Schrijf lieve briefjes en geef er af en toe één mee in de lunchbox van je kind.



LEKKERE RECEPTEN

Vrolijke spiesjes

Nodig voor fruitspiesjes:
- aardbeien
- stukje mango of mandarijn
- stukje ananas
- witte en blauwe druiven
- kleine spiesjes voor in de lunchbox
- grote spiesjes voor thuis

Nodig voor groentespiesjes:
- tomaatje
- stukje wortel
- gele paprika
- stukje komkommer
- radijsje
- kleine spiesjes voor in de lunchbox
- grote spiesjes voor thuis



Bert en Ernie

Nodig voor Bert:
- halve banaan
- rozijntjes voor het haar, de ogen en de wenkbrauwen
- 2 plakjes wortel voor de oren en een plakje voor de tong
- framboos voor de neus
- plakjes banaan voor de ogen

Nodig voor Ernie:
- halve mandarijn
- rozijntjes voor het haar en de ogen
- 2 plakjes wortel voor de oren
- halve snoeptomaat voor de neus
- plakjes banaan voor de ogen

Maak een snee voor de mond en stop er een plakje wortel in. Bouw Bert en Ernie op volgens het voorbeeld.



Groentespread

Nodig voor 2 personen:
- 1 rode paprika
- ½ stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 1 zoetzure augurk
- 50 gram hüttenkäse
- peper of paprikapoeder
- 2 volkoren boterhammen

Bereiding:
1. Maak de groenten schoon. Hak de groenten en de augurk in de keukenmachine klein.
2. Meng de hüttenkäse met de groenten.
3. Maak de spread op smaak met wat peper of paprikapoeder.
4. Rooster het brood en snijd het in repen of driehoekjes. Geef ze bij de spread.



Je kunt de groentespread 2 dagen bewaren in de koelkast. Wat je over hebt aan groenten kun je in een salade verwerken.

Zelfgemaakte volkoren pannenkoekjes



Nodig voor het pannenkoekbeslag:
- 75 gram volkoren meel
- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk, of sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12 en niet te veel suiker
- olie of vloeibare bak en braad

Met beleg voor 1 pannenkoek:
- 1 el 100% pindakaas
- 3 aardbeien of wat plakjes appel
- 1 snufje kaneel

Hartig beleg voor 1 pannenkoek:
- plakje 30+ kaas
- plakjes avocado
- 1 eetlepel light zuivelspread of hüttenkäse met bijvoorbeeld wat bieslook, eventueel met een plakje tomaat en sla.

Gezond bananenbrood



MET DIT RECEPT KUN JE OOK KLEINE MUFFINS MAKEN

Nodig voor een gezond bananenbrood:
- 150 gram havermout
- 100 gram boekweitmeel of volkorenmeel
- 1 zakje bakpoeder
- 4 rijpe bananen
- 6-8 dadels
- theelepel kaneel
- theelepel pumpkin spice mix (of gewoon speculaaskruiden)
- eetlepel zonnebloemolie
- eetlepel honing
- handje ongezouten amandelen
- handje ongezouten walnoten
- 100 ml halfvolle melk
- handje blauwe bessen

Bereiding:
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Maal het havermout tot meel in een keukenmachine.
- Hak de amandelen en walnoten grof met een mes.
- Doe dit bij de havermout.
- Voeg het volkorenmeel, de bakpoeder, het zout en de kruiden toe en meng alles door elkaar. Dit is het droge mengsel.
- Maal de banaan en dadels nu in de keukenmachine tot een glad mengsel.
- Voeg de zonnebloemolie, de honing en de amandmelk toe en roer voorzichtig. Dit is het natte mengsel.
- Voeg nu het natte mengsel voorzichtig bij het droge mengsel.
- Doe dit met een spatel, niet in een mixer.
- Voeg nu ook de blauwe bessen toe.
- Vet een cakevorm in en vul dit met het mengsel.
- Gebruik wat extra noten en bessen als topping op de bovenkant.
- Stop dit in de oven voor 45 minuten. Check met een satéprikker of de cake klaar is.

GEEN ROMMEL IN JE TROMMEL

Dit boekje is mede mogelijk gemaakt door:

eerlijk over eten Voedingscentrum

jong jgz groeit met je mee.

JOGG Zuid-Holland Zuid

GGD zhz