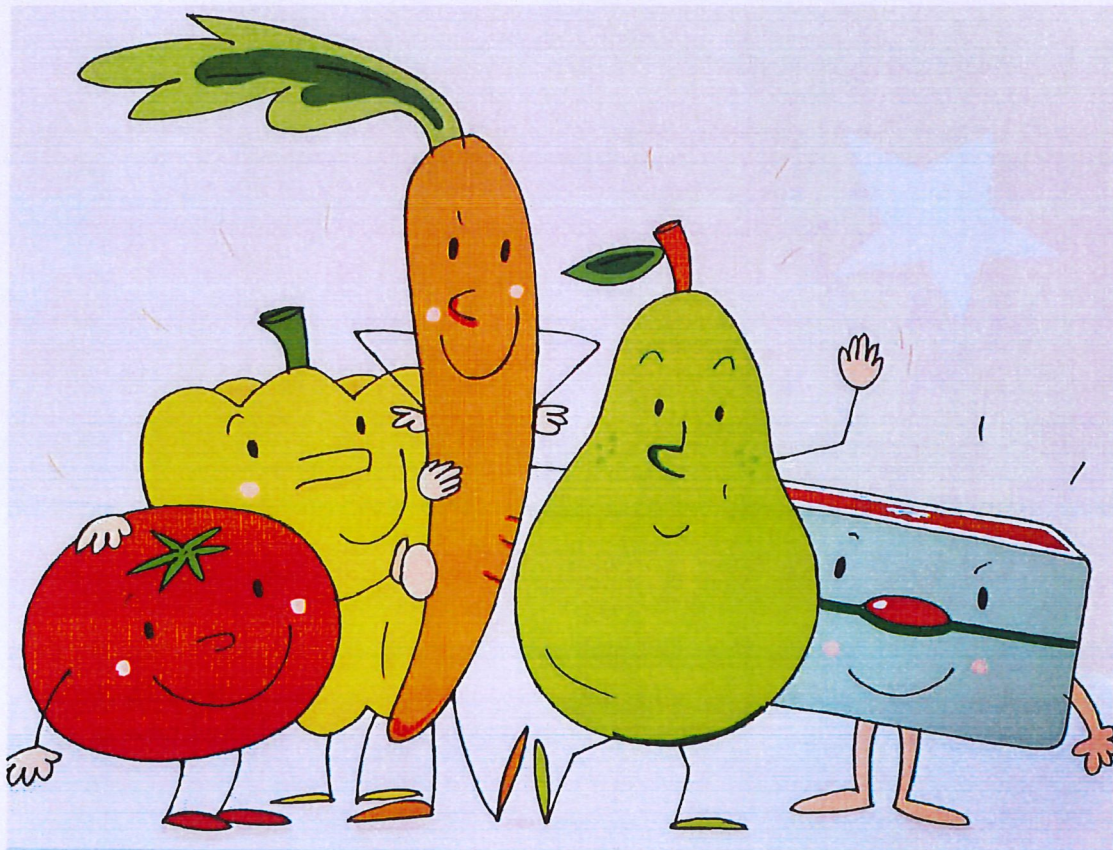


Ideeën bundel voor een gezond eetmoment op school



Inhoudstafel

- Voorwoord..... P3
- Tussendoortjes P4
- Lunch..... p5
- Recepten..... p6-p13
- Bronnen.....p14

Voorwoord

Beste ouder

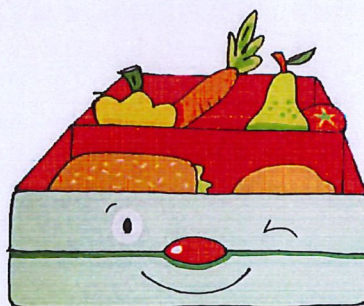
Binnen onze school vinden wij het belangrijk om van jongs af aan kinderen te stimuleren om gezond te eten. Hoe jonger we kinderen gezond leren eten hoe makkelijker het is om kinderen op latere leeftijd gezonde keuzes te laten maken rond gezonde voeding.

Gezonde voeding draagt immers bij aan de algemene gezondheid van het kind op korte en lange termijn, het mentaal welbevinden, het gebit en gewicht, als ook aan de concentratie, het leervermogen en dus aan betere schoolprestaties.

Met deze ideeën bundel willen we je inspireren om de eetmomenten van je kind zo gezond en gevarieerd te maken.

Veel inspiratie en smul plezier!

Het schoolteam



Tussendoortjes

- Gezonde tussendoortjes zijn:
 - ✓ Vers fruit (liefst seizoensfruit)
 - ✓ Groentjes (radijs, kerstomaatjes, reepjes komkommer, paprika, wortel, selder, ...),
 - ✓ Noten (wal-, hazel-, cashew-, pecan-, para-, pistachenoten en amandelen,...)

Zij geven niet enkel energie maar bevatten ook essentiële voedingsstoffen aan zoals vitaminen, mineralen en voedingsvezels.

Lunch

- Gezond gevulde brooddoos:

- ✓ Brood (grijs, bruin of volkorenbrood)

Best kan je luxebroodjes zoals bv. sandwiches zo min mogelijk aanbieden. Zij bevatten veel vet en suiker.

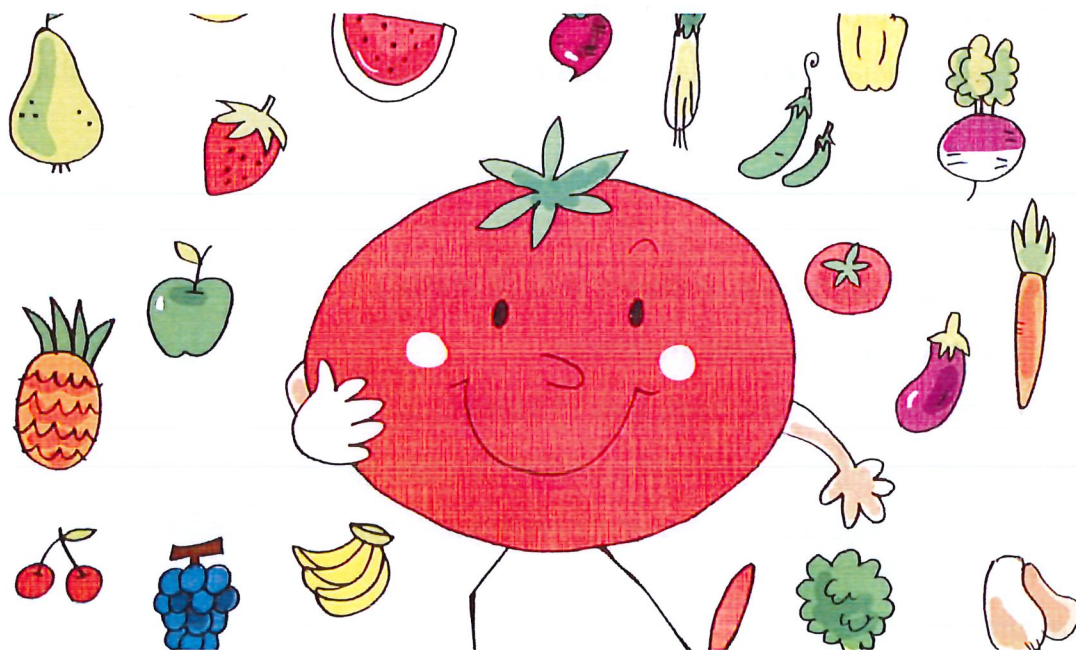
- ✓ Beleg :

- Kaas (magere kaas, plattekaas, cottage cheese of ricotta.)
- Groente – of peulvruchtenspread (hummus)
- Vers fruit (aardbeien, schijfjes appel, peer of banaan,...).
- Rauwe groenten (schijfjes komkommer, tomaat, geraspte wortel, ...)
- Vers wit vlees (vermijd ultra bewerkt vlees zoals broodhamworst, vleesbrood, salami...het bevat veel zout en vetten.)
- Ei (hard gekookt)

Probeer zo veel mogelijk af te wisselen. Geef niet bv elke dag kaas mee, maar wissel af met hummus, groeten, fruit,... zo krijgt je kind de meest gezonde voedingstoffen binnen die hij nodig heeft om te groeien.

Voor meer informatie, tips, receptjes,.. kan je vinden op www.gezondleven.be en www.goodfoodatschool.be

Recepten



Rodebieten-hummus (Dit recept is van www.goodfoodatschool)

Ingrediënten:

- 3 medium rauwe rode bieten, in blokjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 125 gram gekookte kikkererwten
- 1 ½ theelepel karwijzaadjes
- ½ theelepel venkelzaadjes
- ½ theelepel kardemomzaadjes
- 150 ml olijfolie
- 3 eetlepels versgeperst limoensap
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180 graden.
- Snij de bieten in kubusblokjes van ongeveer 2cm.
- Schik de bieten op een bakplaat en strijk ze in met 2 eetlepels olijfolie.
- Bak de bieten gedurende 20 minuten in de oven.
- Doe er dan 2 teentjes look bij en bak nog eens 10 minuten. Laat volledig afkoelen.
- Knijp de look uit de schil. Pureer de bieten, look en kikkererwten samen met de andere ingrediënten tot een glad geheel (blender of mixer).
- Voeg als dat nodig is wat extra water of olijfolie toe en kruid stevig met peper en zout.

Deze hummus kan je (minstens) 2 dagen in de koelkast bewaren

Curry spread (dit recept is van goodfoodatschool.be)

Ingrediënten:

- 400 g gekookte kikkererwten
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 theelepels currypoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 snufje cayennepeper
- Peper en Zout

Voor de veganaise:

- 100 ml sojamelk (ongezoet)
- 200 ml zonnebloemolie
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel zout

Bereidingswijze :

-Plet de kikkererwten met een pureestamper tot een grove massa.

Maak de veganaise. Doe alle ingrediënten, behalve de olie voor de veganaise, in een maatbeker. Mix kort met een staafmixer, voeg dan traag de olie toe en blijf rustig mixen.

Doe de veganaise bij de kikkererwten. Meng de sojasaus en de specerijen er bij. Proef en kruid verder af met peper, zout en eventueel nog extra specerijen.

Gezonde speculaaspasta (dit recept is van www.sofiedumont.be)

Ingrediënten:

- 150 g amandelboter
- 1 el speculaaskruiden
- 1 el agavesiroop (alternatief voor suiker)
- 5 el melk

Bereidingswijze:

Mix alle ingrediënten goed onder elkaar, tot gladde massa , eventueel met meer melk als je het slapper wil.

Spinazie-geitenkaasbeleg (dit recept is van www.goodfoodatschool.be)

Ingrediënten:

- Geitenkaas, 100 gram
- Spinazie (geslonken 200 gram)
- Gedroogde tomaatjes (60 gram)
- Walnoten (20 gram)
- 2 grote tenen look (geperst)
- Peper

Bereidingswijze :

Alles mixen in een keukenrobot en opdienen.

Opmerking: dit gerecht kan je best direct op eten want het bewaren van spinazie kan nitrietomzetting in de hand werken.

Nitriet is schadelijk voor ons lichaam

Koolrabisalade (dit recept is van www.goodfoodatschool.be)

Ingrediënten:

- +/- 300 gram koolrabi
- 1 grote renet of andere appel
- 100 g verse (geiten)kaas natuur
- 50 g rozijnen
- 1 fijngesnipperd teentje look
- Bieslook, platte peterselie
- Kervel tijdens seizoen
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Schil de koolrabi en rasp hem fijn een schaal.

Schil de appel en rasp deze ook fijn bij de koolrabi.

Voeg kaas, rozijnen, look en kruiden toe. Meng alles goed met een lepel.

Dek af met een bord en plaats het koel tot gebruik.

Roer de salade voor het opdienen nog even om.

Wortelbeleg (dit recept is van www.goodfoodatschool.be)

Ingrediënten:

- Wortelen
- Yoghurt
- Kruidenzout naar smaak
- Olijfolie
(Eventueel een geutje bio-perendiksap)

Bereidingswijze:

Rasp de wortelen. Voeg yoghurt, kruidenzout en olijfolie toe. Eenvoudig en lekker!

Ei-tomaten salade (www.goodfoodatschool.be)

Ingrediënten :

- 4 eieren, hard gekookt
- 2 à 3 tomaten (afhankelijk van de grootte, volume moet ongeveer even groot zijn als de eieren)
- bouillonpoeder
- Basilicum of peterselie, vers of gevriesdroogd
- Enkele eetlepels magere kwark of zuivel naar keuze

Bereidingswijze:

Pel de hardgekookte eieren en maak ze fijn met een vork.

Snijd de tomaten in hele kleine stukjes en meng ze door het eiermengsel. Voeg bouillonpoeder toe en wat verse of gevriesdroogde basilicum of peterselie en wat zuivel naar keuze (zie hierboven.)

Laat het mengsel een nachtje in de koelkast staan, zodat de smaak zich ontwikkelen kan!

Bronnen

- Tekst en recepten

- Home | Gezond Leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/>

- Home | Good Food @ School. (z.d.). Duurzame catering. <https://www.goodfoodatschool.be/>

-Sofie Dumont. (2023, 1 maart). *Makkelijke en heerlijke recepten voor iedereen* | Sofie Dumont. <https://www.sofiedumont.be/>

-Home | Good Food @ School. (z.d.-b). Duurzame catering. <https://www.goodfoodatschool.be/>

Zeker Gezond: recepten bij de voedingsdriehoek | Gezond Leven. (z.d.). <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/gezonde-recepten>

-Home | MOS. (z.d.). <https://www.mosvlaanderen.be>

MOS | Provincie Vlaams-Brabant. (z.d.). Provincie Vlaams-Brabant. <https://www.vlaamsbrabant.be/nl/onderwijs-en-vorming/educatief-aanbod/mos>

- Illustraties

Illustraties door Leen Van Durme uit het kaMOShibai-verhaal 'Red de brooddoos' geschreven door Herwig Kevelaerts (MOS Vlaams-Brabant)