



Colofon

Copyright © 2017, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 2e herziene druk

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



INHOUD

VOORAFJE	5
AAN DE SLAG	6
(MINI) KOOKWOORDENBOEK	7
SNIJTECHNIEKEN	8
ONTBIJT EN LUNCH	10
AVONDETEN	28
TOETJES	86
FEEST	96
RECEPTENINDEX	126

AAN DE SLAG

- Zoek samen met je kind(eren) een recept uit.
- Zet alles klaar wat je nodig hebt.
- Doe jullie schorten om.
- Was jullie handen en koken maar!

STAPPEN VOOR JE KIND(EREN)

Ieder kind kan met dit kookboek helpen koken. De stappen in de recepten hebben kleuren die aangeven hoe makkelijk de stap is.

- = **MAKKIE** (ook voor de allerkleinsten)
- = **MILD** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **PITTIG** (voor het ervaren kind)

EEN BEETJE OPLETTEN

Hete pannen, kokend water en scherpe messen... Wij houden er rekening mee in de stappen voor je kind. Zo zal een 'groene' stap ver blijven van hete pannen.

SYMBOOLTJES BIJ RECEPTEN



VEGETARISCH HOOFDGERECHT voor het avondeten of de lunch.



WERK VEILIG MET RAUW VLEES OF RAUWE VIS. Bacteriën uit deze producten kunnen op je groente, fruit en gare producten terecht komen. En zo kunnen ze je ziek maken. Jonge kinderen zijn nog iets gevoeliger voor voedselinfecties. Als je eerder vlees en vis hebt gesneden, is het slim om een schone plank en een schoon mes te pakken voor het snijden van groente. Planken en messen krijg je goed schoon in de vaatwasser of door ze af te wassen met warm water en afwasmiddel. Bakken en koken doodt bacteriën.



WAS JE HANDEN MET ZEEP VOORDAT JE DOORGAAT MET DE VOLGENDE STAP. Daarmee voorkom je dat bacteriën uit rauw vlees of rauwe vis door de keuken verspreiden.



miniquiz



WEET JIJ hoe je groente, fruit en kruiden goed schoonmaakt? Door ze...

A. af te vegen met een theedoek

B. te wassen met zeep

C. te wassen onder stromend water

C. Op groente, fruit en kruiden zitten soms bacteriën of virusen die je ziek kunnen maken. Dat is natuurlijk niet fijn. Daarom is goed wassen slim, dan is de kans dat je ziek wordt hartstikke klein.

(MINI)KOOKWOORDENBOEK

KOOKMANIEREN

Koken

In onze taal is koken de overkoepelende term voor het klaarmaken van je warme maaltijd. Maar specifiek maak je met koken je eten gaar in kokend water. Water kookt als het 100°C is. Het water borrelt dan.

Fruiten

Op laag vuur ui, knoflook of kruiden bakken in wat olie of vloeibaar vet. Laat het eten hierbij niet bruin worden.

Grillen

Gaar en bruin maken van eten door het heel erg heet te maken zonder (veel) vet. Voor de recepten in dit boek gebruik je de ovengrill of de grillpan.

Roerbakken

Supersnel bakken van kleine stukjes eten op hoog vuur. Je eten houdt zo veel smaak en vitamines. Het heet ook wel wokken als je het in een wok bakt.

Rul bakken

Wordt meestal genoemd bij het bakken van gehakt. Als je gehakt rul bakt roer je constant zodat de vleesstukjes niet aan elkaar plakken.

Smoren

Groente of paddenstoelen in eigen vocht gaar maken. Dat doe je simpelweg door een deksel op de pan te doen.

Stoven

Langzaam eten gaar maken op laag vuur in een gesloten braadpan. Stoven duurt lang en gebruik je vooral bij vis, kip en vlees. Maar ook groente en fruit kun je stoven.

GEREEDSCHAP

Garde

Om mee te kloppen en beslag te maken.

Braadpan

Pan met een dikke bodem.

Koekenpan

Pan om in te bakken. Een pan met een antiaanbaklaag is het handigste.

MATEN

Gram (g)

Een maat voor gewicht. 1 kilo = 1.000 gram.

Deciliter (dl)

Een maat die je kunt gebruiken om een hoeveelheid vloeistof af te meten (zoals water, melk en yoghurt). 1 deciliter = 100 milliliter = 100 gram.

Snufje

Een snufje past tussen je duim en je wijsvinger.

Mespunt

Hoeveelheid die net op het puntje van een mes past.

Eetlepel en theelepel

De hoeveelheid die in een eetlepel of theelepel past. Er mag geen bolletje op liggen.

OVERIG

Kookpunt

Als water bijna 100°C is. Het water borrelt dan nog niet. Je ziet alleen hele kleine belletjes opstijgen.

Rijzen

Als je aan deeg gist toevoegt dan gaat het rijzen. Het deeg komt dan omhoog en gaat zwellen. Zo maak je deeg lekker luchtig.

Garneren

Garneren betekent gewoon: je eten versieren.

ONTBIJT EN LUNCH

TIJD VOOR ONTBIJT EN LUNCH

Ontbijten zorgt voor nieuwe energie na de nacht. En geen dag compleet zonder lunch. Dat geeft de pit om de hele middag te kunnen leren en te spelen.

Niet ontbijten is ondenkbaar

Michael (8) staat iedere ochtend klokslag zeven uur aan mijn bed of ik alsjeblieft mee naar beneden kom. Hij heeft trek! Meestal eet hij zonder moeite een bord pap of twee volkoren boterhammen met een glas halfvolle melk. Zonder ontbijt de dag beginnen is voor hem ondenkbaar. En voor de rest van het gezin trouwens ook. De ultieme ontbijttip is wat mij betreft: eet aan tafel en laat de tv uit. Als de tv bij uitzondering een keer wel aan staat, verloopt het hele ochtendritueel een stuk minder soepel.

Moeder Daniëlle

BROODTROMMELTIP

Maak brood met kaas een dag van te voren klaar en leg het in de vriezer. De ochtend gaat het in de tas. Met de lunch is het ontdooid en is je kaas niet zweterig. Originele broodtrommel-ideeën?

Ga naar www.voedingscentrum.nl/etenopschool



NOG NIET ZO'NTREK

Als je kind 's ochtends niet zoveel trek heeft in een boterham, kun je proberen of hij iets anders wel lekker vindt bij het ontbijt, zoals pap of yoghurt met muesli. Eventueel verschuif je een deel van het ontbijt naar het eerste eetmoment tussendoor.

miniquiz

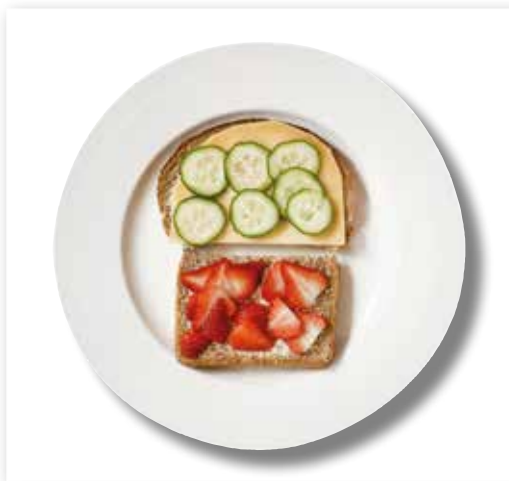


WEET JIJ waarom melk goed is voor kinderen?



- A. Voor goede ogen**
- B. Voor sterke botten**
- C. Om goed na te denken**

B. In melk zit calcium en dat stofje heb je nodig voor sterke botten.





De recepten zijn voor twee kinderen en twee volwassenen.

FRUITFLIP

- 10 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen of dadels
- 300 gram vers fruit, bijvoorbeeld 2 peren en 2 kiwi's of 250 gram aardbeien en 1 grote banaan
- 2 eetlepels (gebroken) lijnzaad
- 600 ml magere yoghurt
- 6 eetlepels muesli
- 1 eetlepel zonnebloempitten

- 1 Snijd het gedroogde fruit.
- 2 Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
- 3 Meng het lijnzaad door de yoghurt.
- 4 Meng de muesli met de zonnebloempitten.
- 5 Schenk wat van de yoghurt in 4 hoge glazen of kommen.
- 6 Verdeel er wat muesli over, dan een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit. Herhaal dit een keer.



WEET JIJ waar de banaan oorspronkelijk vandaan komt?

- A. Azië
- B. Afrika
- C. Midden- en Zuid-Amerika

C. Nu nog steeds komen de meeste bananen uit Midden- en Zuid-Amerika. Ze komen hier per boot. Leuk weetje: het is veel beter voor het milieu om dingen met de boot dan met het vliegtuig te vervoeren.

Voedingswaarde: 200 kcal, 8 g eiwit, 25 g koolhydraten, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 6 g vezel, 0 g groente, 0,21 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

STAP-VOOR-STAP ROLTOSTI



8 sneetjes volkoren- of
meergranenbrood
halvarine
1 paprika
120 gram zachte 30+
geitenkaas
cocktailprikkers



- 1** Warm de oven voor op 200°C.
- 2** Rol de boterhammen wat platter met een deegroller.
- 3** Besmeer iedere boterham dun met halvarine.
- 4** Was de paprika. Verwijder de steel, zaadlijsten en pitjes.



- 5** Snijd de paprika in reepjes.
- 6** Beleg de boterhammen ieder met een beetje geitenkaas en leg er 3 reepjes paprika op.
- 7** Rol de boterhammen op en prik er een cocktailprikker doorheen.
- 8** Leg de roltosti's op een bakplaat in de oven en bak ze in ongeveer 10 minuten bruin en krokant.

VARIATIE

Vervang de geitenkaas en paprika door:

- halve plakjes 30+ kaas en halve snoeptomaatjes
- een plakje tomaat met een plakje mozzarella
- een plakje peer met een stukje verse geitenkaas

Of gebruik een snee (volkoren) krentenbrood met een plakje appel en een plakje 30+ camembert.

Voedingswaarde voor 1 tosti: 160 kcal, 7 g eiwit, 15 g koolhydraten, 7 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 3 g vezel, 10 g groente, 0,6 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

Vergeet niet de cocktailprikkers eruit te halen voordat je gaat eten!



EITJE ANDERS

1 paprika
1 eetlepel olie
4 eieren
2 takjes peterselie

RED JE RESTJE

Gebruik de rest van de paprika bijvoorbeeld in een salade bij de avondmaaltijd.

- 1 Was de paprika en snijd van de paprika 4 ringen van ongeveer 1 centimeter dik.
- 2 Verwarm de olie in een koekenpan. Leg de paprikaringen in de koekenpan.
- 3 Laat ze een beetje warm worden en breek boven iedere ring een ei. Doe dit voorzichtig zodat de dooier heel blijft.
- 4 Laat het geheel op laag vuur staan met een deksel op de pan tot het ei gestold is.
- 5 Knip de peterselie klein.
- 6 Breng op smaak met wat peper en de peterselie.



Voedingswaarde: 95 kcal, 6 g eiwit, 1 g koolhydraten, 7 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 1 g vezel, 10 g groente, 0,2 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



GAAT ETEN NIET ALTIJD EVEN SOEPEL? 4 OUDERS GEVEN HUN GOUDEN TIP.



Heleen: Bij elk hapje krijgen Bas (4) en Ilona (6) een andere gave. Van bloemkool leren ze fantastisch klappen, van aardappel kunnen ze goed zwaaien, van wortel kunnen ze beter kijken (staar elkaar overdreven aan) en ga zo maar door. Niks hielp, maar met dit trucje vloog het eten erin.

Frans: De kids eten wat de pot schaft. Eten ze nauwelijks? De tafel ruimen we na een half uur gewoon af. Inmiddels weten ze heel goed dat ze niets anders krijgen in plaats van het avondeten en eten ze redelijk goed.

Barbe: Over de jaren heb ik alles knapperiger gemaakt. Bij boontjes doe ik na afloop wat geroosterde sesamzaadjes. Bij de broccoli komen altijd geroosterde pijnboompitten. Gevulde paprika's hebben bovenop geitenkaas met pompoenpitten. En zo verder. Door de knappertjes wordt het eten een feestje voor de kinderen.

Mariëlla: Een paar jaar geleden maakte ik weleens gezichtjes op de borden van mijn dochters Linde (7) en Roos (8). Ze vonden dat leuk en ze aten er makkelijker door. Daar kunnen we nu helaas niet meer mee aankomen, dat is te kinderachtig.

HET NIETS-IS-VIES-CONTRACT

Zegt je kind vaak 'dat vind ik vies'? Vraag of hij het leuk zou vinden als zijn brouwsels op die manier afgekraakt werden.

Nee toch? Idee: leg vast in een contract dat hij die paar woordjes nooit meer zegt.

Schrijf bijvoorbeeld het volgende over met juiste datum en naam en plak het op de koelkast.



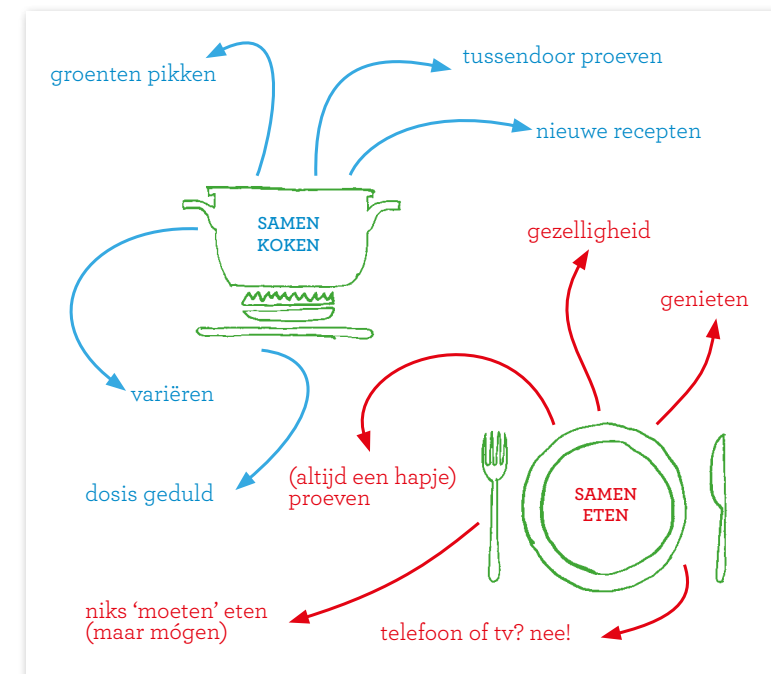
Hierbij verklaar ik dat ik nooit zal zeggen dat ik iets vies vind. Als ik denk dat ik iets niet lust beloof ik altijd minimaal één hapje te proeven.

Ondertekend op
18-09-2017 door Selina

Selina

TIJD VOOR ELKAAR

Het avondeten is een perfect moment om aandacht te besteden aan het eten en aan elkaar. Waar denk jij aan bij het avondeten?



Meestal mag ik zelf bedenken wat ik maak

Ik doe het liefst alles zelf. Met hete pannen moet ik altijd goed opletten van mijn ouders, maar omdat het altijd goed gaat, laten ze me nu alleen in de keuken. Meestal mag ik zelf bedenken wat ik maak. Alleen als er iets in de koelkast ligt dat op moet of ze vinden mijn idee maar niks, zoeken we samen een recept uit.

Cas (12 jaar)



WAAROM HOEFT HET BORD NIET LEEG?

Hoeveel eten kinderen nodig hebben, kan per dag verschillen. Ze voelen zelf goed aan hoeveel dat is. Als ze alles op moeten eten, krijgen ze misschien te veel binnen. En ze leren dan niet om te luisteren naar het gevoel van vol zitten.



VARIATIE V
Vervang het rundergehakt door 1 kleine pot of 1 klein blik uitgelekte bruine bonen of kidneybonen.

MEESTERLIJKE BURGERS



2 volkoren of bruine
boterhammen
50 ml halfvolle melk
½ ui
300 gram mager runder-
gehakt
6 volkorenbroodjes
slabladen
2 tomaten
½ komkommer
1 eetlepel olie
tomatenketchup
plastic folie

- 1 Snijd de korstjes van de boterhammen.
- 2 Scheur het brood in stukken en leg ze in een kom. Giet de melk over het brood.
- 3 Pel de ui en snijd hem in snippers.
- 4 Doe de uiensnippers, een mespuntje peper en het gehakt bij het geweekte brood. Knead met je handen alles goed door elkaar.
- 5 Verdeel het gehakt in 6 gelijke stukjes. Maak er ballen van en druk ze plat tot ze ongeveer 2 centimeter dik zijn. Leg de hamburgers op een bord.
- 6 Dek de hamburgers af met plastic folie. Zet het bord 15 minuten in de koelkast.
- 7 Snijd de broodjes doormidden.
- 8 Was de slabladen. Laat de sla in een schone theedoek drogen.
- 9 Was de tomaten en snijd ze in plakken.
- 10 Was het stuk komkommer en snijd het in plakken.
- 11 Verwarm de koekenpan met de olie op halfhoog vuur.
- 12 Bak de hamburgers ongeveer 3 minuten aan één kant. Keer ze met een spatel en bak ze in nog 3 minuten verder gaar en bruin.
- 13 Beleg de broodjes met sla, tomaat, plakjes komkommer en een hamburger. Doe er een beetje tomatenketchup bij.



WEET JIJ

hoeveel kilo veevoer er nodig is voor één kilo rundvlees?

A. 4 tot 10 kilo B. 3 tot 5 kilo C. 2 tot 3 kilo

A. Om eten te verbouwen heb je land nodig. Voor vlees, melk en eieren is het meeste ruimte nodig. Omdat er veel veevoer nodig is om alle kippen (2 tot 3 kilo), varkens (3 tot 5 kilo) en koeten (4 tot 10 kilo) te voeren.

Voedingswaarde: 640 kcal, 45 g eiwit, 50 g koolhydraten, 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 10 g vezel, 30 g groente, 1,95 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

VISVINGERS

400 gram pangasius- of tilapiafilet
2 theelepels citroensap
5 eetlepels volkorenmeel
2 theelepels kerrie
2 eetlepels olie

- 1

Snijd de vis in repen van ongeveer 2 centimeter dik. Halveer de repen vis eventueel.
- 2

Wrijf de stukken vis in met een mespunt peper en druppel er wat citroensap over. Laat de vis 5 minuten liggen.
- 3

Meng het volkorenmeel met de kerrie in een diep bord.
- 4

Wentel elk stuk vis goed door het meel, zodat het aan alle kanten bedekt is.
- 5

Verwarm de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de visvingers in 4 tot 6 minuten rondom bruin en gaar. Om je vingers bij af te likken!



ALS EEN VIS IN HET WATER

Vis is supergezond en lekker, maar aan de andere kant schaadt bijvoorbeeld overbevissing het leven in zee. Voor alle visliefhebbers is er de VISwijzer op www.goedevis.nl en bestaan de keurmerken ASC en MSC voor duurzame vis.



Voedingswaarde: 210 kcal, 25 g eiwit, 5 g koolhydraten, 9 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 1 g vezel, 0 g groente, 0,5 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



ZELFGEDRAAIDE GEHAKTBALLETJES

2 volkoren of bruine boterhammen
50 ml halfvolle melk
1 kleine ui
4 takjes peterselie
300 gram mager rundergehakt
2 tomaten
2 eetlepels vloeibare margarine
plastic folie

- 1

Snijd de korstjes van het brood.
- 2

Scheur het brood in stukken en leg ze in een kom. Giet de melk over het brood.
- 3

Pel de ui en snijd hem in snippers.
- 4

Was de takjes peterselie. Doe de peterselie in een kommetje en knip het in kleine stukjes.
- 5

Doe de helft van de uiensnippers, de peterselie, peper en het gehakt bij het geweekte brood. Knead met je handen alles goed door elkaar.
- 6

Maak je handen nat. Draai met natte handen kleine balletjes van het gehakt, ter grootte van een walnoot. Leg de gehaktballetjes op een bord.
- 7

Dek de gehaktballetjes af met plastic folie. Zet het bord 15 minuten in de koelkast.
- 8

Was de tomaten. Snijd de tomaten in stukjes.
- 9

Laat de margarine in een koekenpan op halfhoog vuur lichtbruin kleuren.
- 10

Doe de gehaktballetjes voorzichtig in de pan. Draai ze met een lepel af en toe om. Bak ze in 8 minuten aan alle kanten bruin en gaar.
- 11

Schep de stukjes tomaat en de andere helft van de uiensnippers erbij en laat dit nog 1 minuut pruttelen.



Voedingswaarde: 315 kcal, 25 g eiwit, 10 g koolhydraten, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 3 g vezel, 0 g groente, 0,5 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



STAP-VOOR-STAP KIPKROKANTJES



5 eetlepels volkorenmeel
1 theelepel milde
paprikapoeder
1 theelepel kerriepoeder
1 ei
6 eetlepels volkoren
flakes of grof brood-
kruim
300 gram kippendijvlees
of kipfilet
bakpapier

- 1 Warm de oven voor op 200°C. Leg op de bakplaat een vel bakpapier.
- 2 Doe het volkorenmeel in een diep bord. Schep er het paprikapoeder en het kerriepoeder door.
- 3 Breek het ei op de rand van een kommetje. Voeg 1 eetlepel koud water toe. Klop het ei met een vork tot het goed is gemengd.
- 4 Strooi de flakes of het broodkruim in een ander diep bord. Druk de flakes met de hand een beetje kapot.

- 5 Snijd het kippenvlees in stukken van ongeveer 4 centimeter.



- 6 Wentel de stukken kip door het bloemmengsel. Doop de stukken kip met een vork één voor één in het losgeklopte ei. Laat even uitlekken. Wentel ze daarna door de flakes of broodkruim.
- 7 Leg de stukken kip naast elkaar op de bakplaat.
- 8 Schuif de bakplaat in het midden van de hete oven. Laat alles in ongeveer 15 minuten gaar worden en bruin kleuren.

Voedingswaarde: 190 kcal, 25 g eiwit, 15 g koolhydraten, 4 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 2 g vezel, 0 g groente, 0,3 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



Lekker met
tzatziki
(pagina 102),
snoeptomaatjes en
aardappelkoekjes
(pagina 61).



KIPGOELASH



- 1 ui
- 1 rode paprika en 1 gele paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 300 gram kipfilet
- 2 eetlepels olie
- 2 - 3 theelepels goelash-kruiden
- ¼ bouillontablet

- 1 Pel de ui. Snijd de ui in snippers.
- 2 Was de paprika's. Snijd de paprika's in reepjes.
- 3 Was de stengel bleekselderij. Snijd de stengel in smalle reepjes.
- 4 Snijd de kipfilet in blokjes.
- 5 Verwarm de olie in een braadpan op halfhoog vuur.
- 6 Doe voorzichtig de blokjes kip in de pan. Schep de kipblokjes met een houten lepel om. Bak de kip aan alle kanten bruin.
- 7 Strooi er 2 theelepels goelash-kruiden over.
- 8 Voeg de ui, de reepjes paprika en de bleekselderij toe. Bak de groente 1 minuut mee.
- 9 Giet er 2 dl water met het stukje bouillontablet bij en breng alles aan de kook. Laat de goelash met een deksel op de pan in 5 minuten gaar worden.
- 10 Proef of er nog wat goelash-kruiden nodig zijn.



miniquiz

WEET JIJ hoeveel bacteriën er bij kamertemperatuur in vijf uur uit één bacterie van je stukje rauwe kip kunnen groeien?

A		512
B		32.768
C		16.000.000

B. Een bacterie groeit buiten de koelkast binnen drie uur uit tot 512 bacteriën, na vijf uur zijn het er 32.768 en na acht uur 16 miljoen!

Bacteriën zijn hele kleine beestjes die je alleen onder de microscoop kunt zien en die je soms ziek kunnen maken.

Voedingswaarde: 175 kcal, 20 g eiwit, 8 g koolhydraten, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 3 g vezel, 75 g groente, 0,2 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)





RODE PUREE
met rode bietjes

GROENE PUREE
met spinazie

ORANJE PUREE
met worteltjes

GELE PUREE
met aardappelen

KLEUR OP 'T BORD
Vervang een deel van de aardappelen door gepureerde gare rode bietjes, gare wortelen, spinazie of doperwtten. Zo krijg je rode, oranje of groene puree.

SPEELSE PUREE

800 gram aardappelen
200 ml halfvolle melk
nootmuskaat

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
- 2 Doe de aardappelen in een pan en voeg 2 centimeter water toe.
- 3 Breng de aardappelen aan de kook en kook ze met de deksel op de pan in 20 minuten gaar.
- 4 Breng de melk tegen de kook. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn met een pureestamper.
- 5 Roer de aardappelen met een houten lepel en voeg zoveel melk toe dat het een fijne, smeūige puree wordt.
- 6 Breng op smaak met nootmuskaat.

TEKENEN EN SCHRIJVEN

Doe de aardappelpuree in een spuitzak. Leg bakpapier op de bakplaat. Spuit de aardappelpuree bijvoorbeeld in letters, figuurtjes, roosjes of cijfers. Lukt het jouw kind om zijn eigen naam te maken? Bak de pureevormen ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

Voedingswaarde: 190 kcal, 6 g eiwit, 35 g koolhydraten, 1 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 3 g vezel, 0 g groente, 0,1 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

STAP-VOOR-STAP WRAP-IT



Voor de wraps:

200 gram volkorenmeel

150 gram bloem

4 eetlepels olijfolie

ca. 200 ml lauw water

Voor de vulling:

1 dunne prei

2 paprika's

2 uien

150 gram kerstomaatjes

2 kleine kipfilets

1 eetlepel vloeibare

margarine

1 theelepel komijnzaad

1 klein blik kidneybonen

(uitlekgewicht 250

gram)

- 1** Meng het volkorenmeel en de bloem in een kom.
- 2** Voeg de olijfolie en het water toe en kneed er een soepel deeg van. Voeg eventueel nog wat water of wat bloem toe.
- 3** Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 30 minuten (of langer) rusten.
- 4** Verdeel het deeg in 8 bolletjes. Rol elk bolletje dun uit op een met bloem bestoven aanrecht of op een siliconen bakmat.
- 5** Verwarm een droge koekenpan en bak de wraps in enkelen minuten aan beide zijden gaar maar niet bruin. Neem de wrap uit de pan.
- 6** Maak de groente schoon.
- 7** Snijd de prei in dunne ringen, de paprika's in blokjes en de ui in snippers.
- 8** Halveer de tomaatjes.
- 9** Snijd de kipfilets in smalle reepjes.
- 10** Verwarm de margarine in een koekenpan op halfhoog vuur.
- 11** Doe voorzichtig de reepjes kip in de pan. Schep de reepjes met een houten lepel om. Bak de kip aan alle kanten bruin.
- 12** Voeg de prei, de paprika en de ui toe en roerbak het geheel in 5 minuten gaar.
- 13** Strooi er het komijnzaad over.
- 14** Laat de bonen uitlekken.
- 15** Voeg de uitgelekte zwarte bonen en de tomaatjes toe en warm dit goed door.
- 16** Maak het geheel op smaak met wat peper.
- 17** Warm de wraps op in een droge koekenpan of in de magnetron. Verdeel het mengsel over de wraps en rol ze op.

Voedingswaarde: 610 kcal, 35 g eiwit, 75 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 15 g vezel, 150 g groente, 0,5 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



VARIATIE V

Vervang de kip door 250 gram gekruide tofureepjes of een blik andere bonen, zoals zwarte bonen of bruine bonen.



SPIJKERSOEP V

- 1 ui

1 - 2 winterwortels

3 stengels bleekselderij

1 dunne prei

150 gram sperziebonen

3 tomaten

1 eetlepel olijfolie

1 teentje knoflook

2 eetlepels tomatenpuree

½ groentebouillontablet

2 laurierbladen

1 theelepel basilicum

40 gram volkoren-macaroni

1 kleine pot witte bonen (250 gram uitlekgewicht)
- 1 Maak de groente schoon.

2 Pel de ui en snijd hem in snippers, de wortels in halve plakjes, de bleekselderij in smalle boogjes, de prei in ringen, de sperziebonen in stukjes en de tomaten in parten.

3 Bak de ui, de bleekselderij en de prei in een beetje olijfolie en pers het teentje knoflook er boven uit. Bak de tomatenpuree kort mee.

4 Voeg de sperziebonen, de tomaten, 1 liter water, het stuk
- bouillontablet, de laurierbladen en de basilicum toe en breng dit aan de kook.

5 Kook de soep 10 minuten. Voeg de macaroni toe en kook de macaroni gaar volgens de kooktijd op de verpakking.

6 Voeg de uitgelekte witte bonen toe en warm de soep goed door.

7 Maak de soep op smaak met peper.

Het verhaal maakte Spijkersoep tot een favoriet

Door een oud Europees volksverhaal vond ik dit gerecht vroeger fantastisch. Het ging zo: Er was eens een man met veel honger. Hij bezat niks behalve een roestige spijker. Och, wat had hij zin in stevige soep! Hij klopte aan bij een huisje. Aan de vrouw die open deed vroeg hij: "Mag ik bij u van deze spijker soep koken?" De vrouw riep: "Soep van een spijker, dat kan toch niet! Kom binnen, dat moet ik zien." De man kookte een pan water met de spijker. Hij proefde en

zei "Mmm, dat smaakt prima, maar er mist nog peterselie." De vrouw vond het zo knap dat hij spijkersoep had gemaakt, dat ze hem peterselie gaf. "Mmm, proefde de man weer. Wat de soep nog beter maakt is een aardappel." De vrouw gaf hem vol ontzag een aardappel. Zo vroeg de man om ui, bonen, wortel en zo verder... Uiteindelijk zei hij: "Nu is hij perfect!" De vrouw proefde. En inderdaad, de soep was heerlijk. Tot op de dag van vandaag heet daarom een goedgevulde soep Spijkersoep.

Tante Jip

Voedingswaarde: 280 kcal, 15 g eiwit, 35 g koolhydraten, 5 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 15 g vezel, 200 g groente, 0,76 g zout

■ = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
■ = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
■ = **pittig** (voor het ervaren kind)



NAGENIETEN

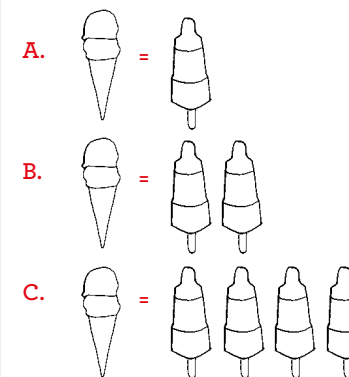
Is voor jou het toetje een moment om fruit en wat zuivel te eten? Of zet je het dessert in om een speciale dag extra bijzonder te maken?



miniquiz



WEET JIJ hoeveel watersijsjes evenveel energie bevatten als twee bolletjes roomijs?



C. Twee bolletjes roomijs zonder hoorntje staat ongeveer gelijk aan vier watersijsjes (en aan 4 bolletjes sorbetijs). Dat betekent natuurlijk niet dat als een vriendje een roomijsje krijgt jij meerdere watersijsjes mag,!

ZIJN KINDERTOETJES UIT DE SUPERMARKT GEZOND?

Speciale kindertoetjes die je koopt in de supermarkt kunnen veel suiker en calorieën bevatten. En je hebt ze ook helemaal niet nodig. Neem je toch een keer een speciaal kindertoetje? Kies dan voor een klein toetje (50 tot 100 milliliter) van maximaal 100 calorieën (kcal).

VOOR ALS JE GEEN MELK(PRODUCTEN) MAG

Vervang yoghurt door sojajoghurt met toegevoegd calcium en vitamine B12.

Voor recepten met melk is sojamelk met toegevoegd calcium en vitamine B12 een alternatief.

*Elke dag een toetje
Een toetje hoort er bij ons bij. Meestal is het een mix-en-match-toetje. We zetten de fruitschaal op tafel, een pak yoghurt en soms noten of rozijnen. Iedereen pakt waar 'ie zin in heeft.*

Vader Tarik

De recepten zijn voor twee kinderen en twee volwassenen.

SINAASAPPELMANDJE

2 sinaasappels
200 gram magere kwark
1 eetlepel basterdsuiker
1 eetlepel citroensap
20 gram gemengde
noten zonder zout
4 kleine blaadjes munt

- 1 Snijd de sinaasappels doormidden.
- 2 Haal met een scherp mesje het vruchtvlees uit de schil. Snijd het vruchtvlees in stukjes.
- 3 Snijd de randen van de schil in zigzagvorm.
- 4 Doe de kwark, de suiker en het citroensap in een kom en meng met een garde tot een geheel.
- 5 Hak de noten fijn met een mes. Houd een lepel noten achter.
- 6 Voeg de nootjes en stukjes sinaasappel toe aan het kwarkmengsel en roer het er doorheen.
- 7 Vul de sinaasappelhalften met het kwarkmengsel.
- 8 Garneer met een blaadje munt en wat gehakte nootjes.

Voedingswaarde: 90 kcal, 6 g eiwit, 9 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 1 g vezel, 0 g groente, 0,05 g zout

- = **makke** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



EETSPELLETJES

Spelen met eten, dat mag toch niet? Van ons wel!

GRUIT-TIKKERTJE
(vanaf 4 personen)

Wat voor soorten rode, groene of paarse groenten en fruit bestaan er allemaal? Voordat het spel begint, kiezen de kinderen een kleur (bijvoorbeeld ‘oranje’). De kinderen spelen tikkertje. Wordt iemand getikt, dan moet hij een groente of fruit met die kleur noemen (bijvoorbeeld ‘mandarijn’). Is het goed, dan mag het kind weer meedoen. Heeft hij het fout, dan gaat hij op de bank zitten. Kies telkens een nieuwe tikker en een andere kleur.

ETEN IS WETEN?
(vanaf 1 persoon)

Het is griezelig om iets in je mond te steken als je iets niet ziet. Bij dit spel blinddoek je de ‘proefpersoon’. Geef vijf hapjes met hele andere structuren en smaken. Het hoeft niet alleen maar lekker te zijn. Kinderen zullen het juist spannend vinden als ze iets proeven wat ze niet lekker vinden of niet herkennen. Neem bijvoorbeeld banaan, yoghurt, gember, citroen en een gekookt spruitje. Wie raadt wat het is? Variaties: wat proeven ze met de neus dicht? Wat ruiken ze?

(AARD)APPELTJE EITJE
(vanaf 1 persoon)

Zet een hindernisbaan uit waar kinderen overheen moeten met een gekookt ei of aardappel op een lepel.

WAT IS WEG?
(vanaf 2 personen)

Leg 15 verschillende voedingsmiddelen op tafel en laat de kinderen deze goed bekijken. Dek af met een doek en laat ze opnoemen of opschrijven wat er onder ligt. Wie herinnert zich het meest?

VERWENDAG

Feestelijke dagen zijn hét moment om je familie en vrienden extra te verwennen met onze bijzondere hapjes.

miniquiz



WEET JIJ hoe een jarige wordt genoemd?

- A. Feestvarken
- B. Jarige Jus
- C. Oude taart

A. In vroegere tijden waren er wel eens grote feesten waar ze een heel varken aan een spit roosterden. Je kent het misschien wel uit de strips van Asterix en Obelix? Dit varken staat net als een jarige in het middelpunt. Vandaar het feestvarken. Gelukkig hoeven wij niet aan een spit als we jarig zijn...

TRAKTATIE & FEEST

Hieperdepiep hoera!

Op www.voedingscentrum.nl/trakteren vind je feestelijke traktaties met een gezonde twist.



Druivenspiesjes zijn favoriet

Als we iets te vieren hebben, maken Kasper (8), Wessel (7) en ik altijd fruitspiesjes. We gebruiken fruit van het seizoen. Aardbeien, blauwe bessen, stukjes appel, mandarijn, meloen... alles kan. Druivenspiesjes zijn wel favoriet. Prik op een satéprikker om en om blauwe en witte druiven... wedden dat deze vrolijke spiesjes snel aangevuld moet worden!

Moeder Mariëtte



TOMAAAT GEVULD MET ZWARTE BOONTJES

Voor 8 stuks:

8 kleine tomaten, bijvoorbeeld Tasty Tom
1 klein blikje of pakje zwarte bonen (uitlekgewicht ca. 75 gram)
20 sprieten bieslook
75 gram hüttenkäse
azijn

- 1 Was de tomaten en snijd een stukje van de bovenkant af.
- 2 Hol de tomaten uit en bestrooi de binnenkant met wat peper.
- 3 Spoel de zwarte bonen in een zeef af met water en laat ze goed uitlekken.
- 4 Was de bieslook en knip het klein.
- 5 Meng de bieslook, wat vruchtvlees van de tomaten en de hüttenkäse door de bonen en maak op smaak met een beetje azijn.
- 6 Vul hiermee de tomaten en zet de bovenkant er weer op.

Gek op snoep

Mijn jongens (7 en 10 jaar) zijn gek op snoep. Duidelijke afspraken maken over snoepen werkt het beste, is mijn ervaring. In de ochtend geen snoep en 's middags mogen ze iets kiezen uit de snoeptrommel. Op de drie dagen dat ze naar de naschoolse opvang gaan, krijgen ze thuis geen snoep. Door een vast moment te kiezen, voorkom je naar mijn idee dat de kinderen steeds opnieuw zeuren of ze iets lekkers mogen.

Vader Elias

Voedingswaarde: 30 kcal, 2 g eiwit, 3 g koolhydraten, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g vezel, 50 g groente, 0,13 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

STAMPERTJESTHEE

Voor 4 glazen:

- 2 theezakjes naar keuze (bijvoorbeeld aardbeien-, bosvruchten- of citroenthee)
- ½ sinaasappel
- 6 ijsblokjes

- 1 Breng 8 dl water aan de kook en laat hierin de theezakjes 10 minuten trekken.
- 2 Boen de sinaasappel goed schoon.
- 3 Snijd de sinaasappel in plakken.
- 4 Doe de plakken sinaasappel in de thee en laat de thee afkoelen.
- 5 Laat de thee in de koelkast goed koud worden.
- 6 Verwijder de plakken sinaasappel.
- 7 Stamp de ijsblokjes in een schone theedoek tot gruis en verdeel het over 4 glazen.
- 8 Schenk de ijsthee in de glazen.



Voedingswaarde: 10 kcal, 0 g eiwit, 2 g koolhydraten, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 0 g vezel, 0 g groente, 0,01 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)

PUDDINKJE MET FRAMBOZEN

Voor 4 porties:

- 4 blaadjes gelatine
- 250 gram verse frambozen
- 2 eetlepels suiker
- 300 gram magere kwark
- vloeibare margarine
- 4 vormpjes of kopjes

- 1 Laat de gelatine 5 minuten weken in koud water.
- 2 Houd een paar mooie frambozen achter voor de garnering. Pureer de rest van de frambozen met een staafmixer of in de keukenmachine grof.
- 3 Verwarm de frambozenpuree met de suiker en los daarin de goed uitgeknepen gelatine op.
- 4 Roer er de kwark door.
- 5 Bestrijk de vormpjes met een beetje margarine.
- 6 Schep het kwarkmengsel in de vormpjes en laat dit in de koelkast in ca. 2 uur opstijven.
- 7 Garneer de kwarkpuddinkjes met de achtergehouden frambozen.



VARIATIE
Is het geen frambozenzeizoen? Dan kun je ook bevroren fruit uit de diepvries kiezen, bijvoorbeeld mangoblokjes of blauwe bessen.

Voedingswaarde: 115 kcal, 9 g eiwit, 15 g koolhydraten, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 2 g vezel, 0 g groente, 0,1 g zout

- = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
- = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
- = **pittig** (voor het ervaren kind)



UITJESVOER
Deze cupcakes zijn leuk om mee te nemen op uitjes, schoolreisjes, sportwedstrijden, picknicks.

CHIQUE CUPCAKES

Voor 12 stuks:

6 eieren
4 eetlepels halfvolle melk
4 eetlepels geraspte
30+ kaas

Kies je vulling:

een grote lepel
doperwtten
met een blaadje
verse basilicum,
halve kerstomaatjes
met tijm
een paar gebakken
champignons met wat
rode ui erdoor
gare broccolirosjes
een eetlepel paprika-
blokjes met een
gesneden bosuitje

Muffinbakvorm voor
12 stuks
12 papieren cake-
vormpjes

1 Warm de oven voor op 180°C.

2 Klop de eieren los met de melk in een kom. Klop er de geraspte kaas door.

3 Doe de cakevormpjes in de bakvorm.

4 Vul iedere vorm met je favoriete vulling en verdeel hierna het eimengsel erover.

5 Bak de cupcakes in 15 tot 20 minuten in de oven gaar en goudbruin. Laat ze iets afkoelen voor je ze uit de vorm haalt.

BEWAREN ZONDER BEZWAREN

Enkele weetjes over bewaren: Klikjes blijven nog twee dagen goed in de koelkast. Producten met een verlopen THT-datum (ten minste houdbaar tot) kun je meestal nog prima eten. Producten met een verlopen TGT-datum (te gebruiken tot) zijn niet meer goed. De ideale koelkasttemperatuur is 4°C. Meer weetjes? Ga naar www.voedingscentrum.nl/bewaren

Voedingswaarde voor 1 cupcake: 50 kcal, 4 g eiwit, 1 g koolhydraten, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 0 g vezel, 20 g groente, 0,2 g zout

■ = **makkie** (ook voor de allerkleinsten)
■ = **mild** (voor het kind dat heel wat kan)
■ = **pittig** (voor het ervaren kind)

RECEPTENINDEX

ONTBIJT EN LUNCH

Apenpap	14
Broodslang	17
Eitje anders	24
Frittata 	23
Fruitflip	13
Groen(t)e omelet 	18
Kwark & Fruit	15
Panpizza	27
Pieper-ei 	19
Roltosti	20

AVONDETEN

Aardappelkoekjes	61
Appelcouscous	64
Bunny-salade	71
Chili con carne	42
De lekkerste lasagne 	53
Dikke frieten	63
Gevulde pannenkoeken	68
Gevulde paprika met couscous	79
Kip en bataat van de plaat	57
Kip op 'n stokje	47
Kipgoelash	54
Kipkrokantjes	50
Koninklijke witlof	44
Krieltjes met zalm	39
Meesterlijke burgers	33
Nonna's spaghetti	60
Omelet met pit 	34
Pilav met tofu en abrikoosjes	84
Ratjetoe	43
Soepbroodbol 	72
Speelse puree	75

Spijkersoep 	83
Spitskool met spikkels	56
Spruitjesstamp 	40
Stoere groentegrill	80
Verrassingspakketjes	58
Visvingers	36
Wrap-it	76
Zelfgedraaide gehaktballetjes	37
Zoete spruitjes	67

TOETJES

Aardbeienflip	90
Fruitcooler	93
Gestoofde pruimen met yoghurt	91
Sinaasappelmandje	89
Zoete perzik met amandeltjes	94

FEEST

Blozende ijsjes	112
Chique cupcakes	117
Fruitfrietjes met 'mayo'	118
Fruitpizza	109
Groentefeest	114
Havermout-dadelkoekjes	107
Hawaiispiesjes	106
Mini-muffins	121
Paprikadip	102
Pastataart	98
Piccolini pizza	115
Puddinkje met frambozen	111
Stampertjesthee	110
Tomaat gevuld met zwarte boontjes	101
Tomaten-sinaasappelsalsa	102
Tzaziki	102

TIP: MEER MEER MEER

Een greep uit de webpagina's van het Voedingscentrum:

Voorbeelddagmenu's: www.voedingscentrum.nl/dagmenu4-13

Hoeveelheden aanbevolen eten en drinken: www.voedingscentrum.nl/etenkind

Wat geef je tussendoor: www.voedingscentrum.nl/tussendoorkind

Gezond gewicht en bewegen: www.voedingscentrum.nl/gewichtkind

En voor je kind zelf: www.voedingscentrum.nl/naarschool

 vegetarisch hoofdgerecht voor het avondeten of de lunch