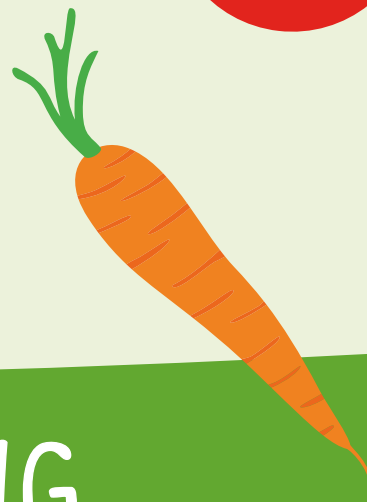


Sponny's Gezonde Smikkelweken



BSO MET
OVEN EN
KOOKPLAAT



VOORBEREIDING

Beste deelnemer van de Gezonde Smikkelweken,

Het grootste groente inspiratie programma voor kinderen gaat van start. Superleuk dat jouw bso ook meedoet met dit vrolijke groentefeestje!

Om jullie maximaal te ontzorgen en zeker te weten dat de week vlekkeloos verloopt, willen we je in deze folder informatie geven over:

- 🍀 de activiteiten;
- 🍀 het online programma;
- 🍀 de communicatiekit.

Het is belangrijk dat je deze folder **voor de start** van de Gezonde Smikkelweken goed doorneemt. Alle informatie is ook te vinden op gezondesmikkelweken.nl.

We kijken ernaar uit om samen met jullie en 1.000 andere bso-locaties een vrolijke en lekkere start van de zomervakantie te hebben.

Smakelijk spelen,
Het Sponny team



De Gezonde Smikkelweken wordt zonder winst oogmerk georganiseerd en mogelijk gemaakt door vele partners:

ACTIVITEITEN

In dit pakket zitten vier verschillende activiteiten. De bijbehorende receptkaarten en spelletjes vind je in de envelop. De activiteiten zijn erop gericht dat kinderen veel zelf kunnen doen. Eén begeleid(st)er per activiteit volstaat.

Vanwege de verse groentes is het belangrijk om te starten met het Zintuigenspel en Theeleuten als laatste in te plannen.



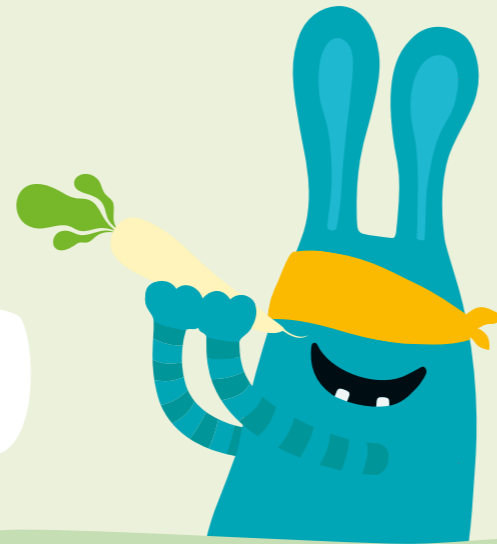
Activiteit 1 Zintuigenspel

Spelenderwijs onbekende rauwkost ontdekken en proeven.

• **Bewaaradvies:** gekoeld bewaren (max. 7 °C)



👤 16 kinderen ⌚ 60 minuten
🍳 8 bakjes, snijplanken, messen, lepels, schaar, nietmachine en pennen.



Activiteit 2 of 3 Courgettecake

Maak een heerlijk zoet baksel met courgette.

• **Bewaaradvies:** courgette gekoeld bewaren (max. 7 °C)



👤 12 kinderen ⌚ 45 min. bereiding / 45 tot 50 min. oven
🍳 rasp, plank, mes, hoge kom, grote bak, staafmixer, cakeblik (30 cm) en bakpapier.

Ingrediënten

Courgette, volkoren bakmix (GLUTEN, EI), rozijnen, banaan, halfvolle MELK, sinaasappelschil, kaneel.

Allergenen

Bevat gluten, ei en melk (incl. lactose). Kan sporen bevatten van soja en noten.

Voedingswaarden

	per 100 gram
energie	167 kcal/698 kJ
vetten	0,8 g
waarvan verzadigde vetzuren	0,2 g
koolhydraten	30,7 g
waarvan suikers	16,7 g
eiwitten	5,2 g
zout	0,01 g

Voor dit recept is 150 ml (plantaardige) melk nodig die wij niet meeleveren. Heb je dat niet? Water kan eventueel ook.

Activiteit 2 of 3 Bietenpizza's

Bak knapperige pizzaatjes met rode biet.

• **Bewaaradvies:** tomaat en paprika gekoeld bewaren (max. 7 °C)



👤 12 kinderen ⌚ 45 min. bereiding / 10 min. oven
🍳 mes en plank, 2 grote bakken, staafmixer, lepel en bakplaat met bakpapier.

Ingrediënten

Rode biet, volkoren pizzamix (GLUTEN, EI), 30+ KAAS (MELK), tomatenpuree, tomaat, paprika, olijfolie.

Allergenen

Bevat gluten, ei en melk (incl. lactose). Kan sporen bevatten van soja en noten.

Voedingswaarden

	per 100 gram
energie	141 kcal/590 kJ
vetten	7,1 g
waarvan verzadigde vetzuren	4,5 g
koolhydraten	5,7 g
waarvan suikers	4,3 g
eiwitten	9,2 g
zout	0,33 g

Activiteit 4 Theeleuten

Stel je eigen thee samen van gedroogd fruit en bloemen.



👤 10 kinderen ⌚ 30 minuten
🍳 7 bakjes, 10 glazen, waterkoker met heet water (koud water kan ook) en pennen.

Ingrediënten

In wisselende verhoudingen: appel*, hibiscus*, rozenbottel*, dadel (dadel, rijstmeel)*, natuurlijk aroma, sinaasappelschil*, aardbei*, framboos*.
*Van gecertificeerd biologische teelt

Allergenen

Geen

Voedingswaarden

	per 100 ml**
energie	2 kcal/9 kJ
vetten	< 0,1 g
waarvan verzadigde vetzuren	< 0,1 g
koolhydraten	< 0,1 g
waarvan suikers	< 0,1 g
eiwitten	< 0,1 g
zout	< 0,01 g

** gebrouwen infusie met bovengenoemde ingrediënten: bereiden met 2 gram thee in 100ml water

KOOK- EN SPEELBOEK VOOR THUIS

Om kinderen de hele zomer met groentes te laten bakken, proeven en spelen, krijgen ze het Kook- en Speelboek mee naar huis.

- Er zijn genoeg boeken voor alle kinderen die meedoen aan een activiteit, maar niet voor alle kinderen op de bso. Geef het boek daarom meteen nadat de kinderen een Gezonde Smikkelweken activiteit gedaan hebben mee naar huis.
- Tip: houd zelf ook één boek om de challenges en recepten samen met de kinderen op de bso te doen.



ONLINE VERDER SPELEN

Naast de activiteiten in dit pakket, kunnen jullie ook de hele zomer lang op het online platform gezondsmikkelweken.nl aan de slag met verrassende recepten en eetspelletjes bomvol groentepret. Samen met Smaaklessen bieden we een online programma met quizzes en puzzels, speciaal voor bso's!

gezondsmikkelweken.nl



DEEL JULLIE PRET MAKKELIJK MET OUDERS!

Het is voor ouders natuurlijk leuk om te zien hoe vrolijk de kinderen deze week met groentes aan de slag gaan op jullie bso. Daarom hebben wij een communicatiekit gemaakt met basisteksten die je in kunt zetten voor de ouderapp; -portal of social media. We hebben ook rechtevrije beelden toegevoegd voor het geval foto's maken op jouw bso lastig is.

We vinden het leuk om jullie content te reposten op onze kanalen, dus tag ons even! (@ilovespoony)

Je vindt de communicatiekit op gezondesmikkelweken.nl of scan de qr code.



OVER ONS

Binnen één generatie alle kinderen gezond leren eten. Dat is de missie van Madaga Spoon Kindervoeding. Met onweerstaanbare kindervoeding en fun activiteiten prikkelen we de zintuigen en nieuwsgierigheid van kinderen op het kinderdagverblijf, bso, school én thuis.

Stichting Spoon Met **Stichting Spoon** kunnen we ons nog meer richten op activiteiten zonder winstoogmerk, samen met vele partners. We combineren concrete acties met toegepast onderzoek, met als grote voorbeeld de **Gezonde Smikkelweken**.

Wil je meer informatie? Mail even naar meespelen@spoon.nl.

