



COMMUNICATIEKIT VOOR BSO-LOCATIES

We maken communiceren over de Gezonde Smikkelweken graag zo gemakkelijk mogelijk voor jullie. Hieronder staan een aantal basisteksten die jullie kunnen gebruiken voor communicatie met ouders/verzorgers. Via de nieuwsbrief, ouderapp of jullie social media-kanalen. Jullie kunnen de teksten 'knippen en plakken' of ter inspiratie gebruiken. Zo zijn ouders makkelijk op de hoogte van al jullie gezonde, vrolijke en lekkere vakantiepret!

Ook motiveren we daardoor samen zoveel mogelijk ouders en kinderen om de hele zomer op www.gezondesmikkelweken.nl mee te doen met de recepten, eetspelletjes én challenges. Er zijn 50 coole prijzen te winnen – van Cortina fietsen tot Adidas sneakers – dus naast koken, proeven en veel vrolijkheid nóg meer motivatie voor de kids!

In dit document vind je:

- Basisteksten voor posts op jullie ouderportal of -app; nieuwsbrief en socials voor:
 - de aankondiging vóór de Gezonde Smikkelweken
 - de week zelf
 - alle groente-activiteiten
- Rechtenvrije foto's. Natuurlijk is het helemaal leuk als je zelf foto's maakt op de bso, maar door privacy wetgeving en drukte is dat vaak lastig. Croppen mag! [Klik hier voor het beeldmateriaal.](#)



PLANNING

Hieronder een overzicht van belangrijke data, zodat je de communicatie goed kunt plannen:

- 15 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio zuid.
- 22 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio midden.
- 29 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio noord.
- Mogelijkheid mee te doen aan de challenges en activiteiten gezondesmikkelweken.nl: vanaf 15 juli tot 1 september 2024.
- 30 september: prijsuitreiking challenges.

BASISTEKSTEN

Deze teksten dienen als opstapje, pas ze gerust aan. Post je op socials? Heel fijn als je ons tagt: @ilovespoony, dan kunnen wij reposten. #gezondesmikkelweken

1. Aankondiging



Nieuwsbrief

Volgende week starten Spooky's Gezonde Smikkelweken: het grootste groente-activiteiten programma voor kinderen op de bso! Wij doen – samen met 1000 andere bso's in het land – mee, waardoor jouw kind een week lang spelenderwijs groente gaat ontdekken. Bakken, koken én proeven dus. Extra leuk: jouw kind krijgt een Kook- en Speelboek mee naar huis, vol toffe challenges waar vele prijzen mee te winnen zijn, voor een zomer vol groentepret.

De Gezonde Smikkelweken is een initiatief van stichting Spooky en wordt zonder winst oogmerk georganiseerd met vele partners als Jong Leren Eten, Van Kekem Fruit, Froot, RNOB en vele andere partners. Wil je meer weten over deze week? Check gezondesmikkelweken.nl.

2. Tijdens de Gezonde Smikkelweken: algemeen



Nieuwsbrief/ouder-app: algemeen

Deze week doen wij mee aan de Gezonde Smikkelweken! Een vrolijk groenteprogramma waarmee de kinderen spelenderwijs aan de slag gaan met verrassende groenterecepten en eetspelletjes. Heeft jouw kind de smaak te pakken? Met het Kook- en Speelboek voor thuis, wordt het een zomer vol groente pret. Met recepten, eetspelletjes en toffe challenges waarmee vele prijzen -zoals een fiets of coole sneakers te winnen zijn!



Social media/ouder-app: algemeen

Samen met bijna 70.000 kinderen van 1000 bso's in heel Nederland, doen wij deze week mee aan de Gezonde Smikkelweken! We ontdekken, spelen en proeven erop los. Van popcorn poffen tot regenboog pizza's en van een moestuin muffin tot toffe challenges: met dit vrolijke groenteprogramma ontwikkelt jouw kind spelenderwijs voedselvaardigheden en kennis over gezonde en duurzame voeding. Heeft jouw kind de smaak te pakken? Op gezondesmikkelweken.nl vind je nog meer gezonde eetspelletjes en (groente)challenges waarmee coole prijzen zoals fietsen, sneakers en leuke uitjes te winnen zijn!



Social media/ouder-app: algemeen

Een muffin met zwarte bonen? Een gezonde pizza met groente toppings in alle kleuren van de regenboog? Popcorn met zelfgemaakte kruidenmixen? Jouw kind is na deze week een ster in het maken van gezonde groenterecepten! De hele bso doet mee aan de Gezonde Smikkelweken, een vrolijk groenteprogramma over gezonde en duurzame voeding. Ga thuis ook aan de slag, met nog meer recepten, eetspelletjes en (groente)challenges met toffe prijzen! Allemaal op gezondesmikkelweken.nl.

3. Tijdens de Gezonde Smikkelweken: alle groente-activiteiten



Social media/ouder-app: Zintuigenspel

Vandaag speelden we het Zintuigenspel. Deze groente-activiteit is onderdeel van de Gezonde Smikkelweken, waar wij - net als 1000 andere bso's - aan mee doen. De kinderen begonnen met het voelen, ruiken en raden van 8 soorten fruit en groente. Er zitten hele rare snuiters tussen, want wie heeft als eens een tamarillo of een druif die naar aardbei smaakt, geproefd? Wie kent de gele biet of de gele peen? De grootste lol is natuurlijk het spel waarbij ze met een Spooky masker op moeten raden wat ze in hun mond hebben.



Social media/ouder-app: Moestuin muffin

Het klinkt gek en niet bijster aantrekkelijk: zwarte bonen in een muffin!? Maar er wordt vandaag volop gesneden, gemixt, geroerd en gebakken met deze activiteit van Spooky's Gezonde Smikkelweken. En als die zelfgemaakte traktatie dan uit de oven komt, blijken alle kinderen het superlekker te vinden! Zonder toegevoegde suikers, maar mét een flinke portie zwarte bonen. Het zwarte cakeje doet denken aan een hoopje aarde; de kinderen planten er een stokje in met zelf bedachte fantasiegroente: tadaa! Mini moestuintje! Op gezondesmikkelweken.nl vind je het recept, net als 10 challenges waarmee mooie prijzen gewonnen kunnen worden. Doen jullie ook mee?



Social media/ouder-app: Regenboog pizza

Pizza altijd ongezond? Nee hoor! Tijdens Spooky's Gezonde Smikkelweken bakken de kinderen op de bso vandaag een regenboog pizza: een knapperige volkoren bodem met groente toppings in alle kleuren van de regenboog: van knalrode tomaat en vrolijke gele mais tot feloranje paprika. Ze mogen een pizzapunt opeten met een leuk dobbelspelletje, waardoor gezonde pret gegarandeerd is!

3. Tijdens de Gezonde Smikkelweken: alle groente-activiteiten



Social media/ouder-app: Gele gazpacho

Vol overgave gaan de kinderen vandaag tijdens de Gezonde Smikkelweken tomaatjes, paprika en komkommer snijden en mixen ze deze tot een heerlijke verse gazpacho. Het koken is al een traktatie, maar ze mogen de zelfgemaakte koude soep ook nog met een spelletje opeten. Een extra vrolijk groentemomentje waar elk kind van smult! Wil jij thuis ook spelenderwijs gezond eten en spelen? Op gezondesmikkelweken.nl vind je ze, net als 10 challenges waarmee mooie prijzen, zoals fietsen en sneakers gewonnen kunnen worden.



Social media/ouder-app: Hummus dip-eiland

Wauw! Dit eiland ziet eruit om op te eten! Tijdens deze activiteit van Spoony's Gezonde Smikkelweken gaan kinderen aan de slag met het pellen van knoflook, mixen van kikkererwten en snijden van allerlei lekkere snackgroente. De zelfgemaakte hummus en snackgroente vormen samen een heerlijk zomers eiland. En deze is niet alleen een lust voor het oog ;-)! Ze snacken erop los met het spelletje 'ik ga op vakantie en ga proeven...'. "Een paprika!"



Social media/ouder-app: Popcorn poffen

Feest op de bso! Afgelopen dagen hebben we met de kinderen volop geproefd, gebakken en gekookt met groente tijdens de Gezonde Smikkelweken. Als laatste gaan de kinderen nu mais omtoveren tot smakelijke popcorn! Ze openen hun eigen popcorn proeverij met kruidenmixen van anijs tot chili. Welke popcorn smaakt zoet, welke hartig en welke is favoriet!? Ga thuis ook aan de slag met gezonde kruidenmixen en popcorn. Op gezondesmikkelweken.nl vind je het recept, net als 10 challenges waarmee mooie prijzen gewonnen kunnen worden.

VEEL PLEZIER!