

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 groente is het belangrijk om te starten met het Zintuigenspel en kun je Popcorn poffen als laatste inplannen.



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 en pennen.



Activiteit 2 Regenboogpizza

Een knapperige pizza met kleurrijke groente toppings!

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

👤 8 kinderen ⌚ 45 min. bereiding / 30 min. oven
🍳 mes en plank, rasp, 1 grote bak, lepels, maatbeker, bakplaat met bakpapier, deegroller.



Ingrediënten

Volkoren pizzamix (VOLKORENMEEL, heelElpoeder (scharrel), bakpoeder (natriumtartraat, natriumcarbonaat), kaneel, paprika, mais, 30+ KAAS (LACTOSE), tomaten, tomatenpuree, olijfolie.

Allergenen

Bevat tarwe, gluten, ei, melk (incl. lactose).

Voedingswaarden op basis van onbereid product

	per 100 gram
energie	92 kcal/385 kJ
vetten	3,9 g
waarvan verzadigde vetzuren	1,7 g
koolhydraten	12,9 g
waarvan suikers	8,0 g
eiwitten	6,0 g
zout	0,25 g

Activiteit 3 Moestuin muffins

Verrassende baksels met zwarte bonen!

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

👤 12 kinderen ⌚ 45 min. bereiding / 20 min. oven
🍳 rasp, snijplank en mesjes, hoge kom, maatbeker, staafmixer, muffinbakvorm, satéprikker.



Ingrediënten

Zwarte bonen, dadels, halfvolle MELK, cacao-mix (64% magere cacao-poeder, maïzetmeel, zuurteregelaar (natriumcarbonaat), voedingszuur (kaliumtartraat), heelElpoeder, vanille aroma) wortel, zonnebloemolie.

Allergenen

Bevat melk (incl. lactose), ei.

Voedingswaarden op basis van onbereid product

	per 100 gram
energie	229 kcal/959 kJ
vetten	21,7 g
waarvan verzadigde vetzuren	4,5 g
koolhydraten	23,0 g
waarvan suikers	12,0 g
eiwitten	5,2 g
zout	0,22 g

Activiteit 4 Popcorn poffen

Popcorn poffen en experimenteren met vier verschillende kruidenmixen.

👤 14 kinderen ⌚ 30 minuten
🍳 1 grote kom, 4 bakjes, lepels, magnetron



KOOK- EN SPEELBOEK VOOR THUIS

Om kinderen de hele zomer met groente 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 gezondesmikkelweken.nl aan de slag met verrassende recepten eetspelletjes en challenges bomvol groentepret.

gezondesmikkelweken.nl

