

# 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 of 3 Gele gazpacho

Een verfrissend koud soepje vol gele tomaten en paprika's.

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

12 kinderen 45 min. bereiding  
mes en plank, rasp, 1 grote bak, lepels, maatbeker, bakplaat met bakpapier, deegroller.



### Ingrediënten

Komkommer, paprika, maïs, tomaat, olijfolie, kruiden (knoflookpoeder, uipoeder, citroengras)

### Allergenen

-

### Voedingswaarden

|                             | per 100 gram   |
|-----------------------------|----------------|
| energie                     | 71 kcal/297 kJ |
| vetten                      | 1,6 g          |
| waarvan verzadigde vetzuren | 0,3 g          |
| koolhydraten                | 11,3 g         |
| waarvan suikers             | 2,9 g          |
| eiwitten                    | 1,9 g          |
| zout                        | 0,0 g          |

## Activiteit 2 of 3 Hummus dip-eiland

Een groente snackmoment bomvol pret.

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

12 kinderen 45 min. bereiding  
hoge kom, staafmixer, messen, snijplanken, lepel, bord



### Ingrediënten

Kikkererwten, paprika, komkommer, tomaat, wortel, citroen, knoflook, water, olijfolie, komijnpoeder.

### Allergenen

-

### Voedingswaarden

|                             | per 100 gram   |
|-----------------------------|----------------|
| energie                     | 47 kcal/196 kJ |
| vetten                      | 1,8 g          |
| waarvan verzadigde vetzuren | 0,4 g          |
| koolhydraten                | 5,8 g          |
| waarvan suikers             | 2,1 g          |
| eiwitten                    | 2,2 g          |
| zout                        | 0,0 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](https://gezondesmikkelweken.nl) aan de slag met verrassende recepten eetspelletjes en challenges bomvol groentepret.

[gezondesmikkelweken.nl](https://gezondesmikkelweken.nl)

