

ACTIVITEITEN

Vanwege de verse groenten is het belangrijk om te starten met het Zintuigenspel en kun je de Brownie broodspread 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.

Let op: De cress-soorten die jullie gaan proeven zitten los in de grote omdoos. Vergeet niet deze koud te zetten: ze horen bij deze activiteit!

Activiteit 2

Komkommer sushi

Een groente snackmoment bomvol pret.

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

😊 12 kinderen ⌚ 45 min. bereiding

🧺 rasp, mesjes, grote kom, bordje, lepel, vergiet, staafmixer, maatbeker, weegschaal

Ingrediënten

Komkommer, wortel, paprika, citroen, volkoren couscous (TARWE, GLUTEN), water, kruidenmix (zwarte peper, kaneel, kurkuma, gemalen komijn, koriander, knoflookpoeder, uienpoeder).

Allergenen

Bevat tarwe en gluten.

Voedingswaarden op basis van onbereid product

	per 100 gram
energie	56 kcal/234 kJ
vetten	0,1 g
- waarvan verzadigd	< 0,1 g
Koolhydraten	4,8 g
- waarvan suikers	1,1 g
eiwitten	0,8 g
vezels	0,7 g
zout	< 0,01 g

Activiteit 3

Cha cha chia pudding

Een fris tussendoortje van magische chiazaadjes.

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

😊 12 kinderen ⌚ 45 min. bereiding

🧺 rasp, mesje, maatbeker, weegschaal, 2 grote kommen, 12 glaasjes, dunschiller, lepel, staafmixer

Ingrediënten

Rode biet, banaan, mango, citroen, chiazaad, water

Allergenen

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

Voedingswaarden op basis van onbereid product

	per 100 gram
energie	70 kcal/293 kJ
vetten	2,8 g
- waarvan verzadigd	0,3 g
koolhydraten	10,5 g
- waarvan suikers	6,5 g
eiwitten	1,9 g
vezels	4,0 g
zout	< 0,01 g

Activiteit 4

Brownie broodspread

Een smeersel voor op een boterham of cracker. Gemaakt van zwarte bonen en dadels!

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

😊 12 kinderen ⌚ 30 min. bereiding

🧺 snijplanken, mesjes, hoge kom, staafmixer, bakjes

Ingrediënten

Zwarte bonen, cacaomix (64% cacao (mager), maïszetmeel, zuurteregelaar (natriumcarbonaat), voedingszuur (kaliumtartraat), HEELEIPOEDER, vanille aroma), dadels, halfvolle MELK (LACTOSE).

Allergenen

Bevat ei en melk (incl. lactose)

Voedingswaarden op basis van onbereid product

	per 100 gram
energie	196 kcal/820 kJ
vetten	1,0 g
- waarvan verzadigd	0,4 g
koolhydraten	23,1 g
- waarvan suikers	10,7 g
eiwitten	3,3 g
vezels	4,1 g
zout	0,05 g

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

