



GEZONDE SMIKKELWEKEN

Communicatiekit

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 dagjes uit tot Nike rugtassen en steps - dus naast koken, proeven en veel vrolijkheid nóg meer motivatie voor de kids!

In dit document vind je:

- ✚ **Basisteksten** voor posts op jullie ouderportal, 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:

- ✚ 14 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio zuid.
- ✚ 21 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio noord.
- ✚ 28 juli: Start Gezonde Smikkelweken vakantieregio midden.
- ✚ Mogelijkheid mee te doen aan de challenges en activiteiten gezondesmikkelweken.nl: vanaf 14 juli tot 1 september 2025.
- ✚ 30 september: prijsuitreiking challenges.

Basisteksten

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

1. Aankondiging



Nieuwsbrief

Volgende week starten Spoony's Gezonde Smikkelweken: het grootste groente-activiteiten programma voor kinderen op de bso! Wij doen - samen met zo'n 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 Spoony en wordt zonder winstoogmerk georganiseerd met vele partners als Van Kekem Fruit, Froot, RNOB, Jong Leren Eten, 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 dagjes uit of coole steps- te winnen zijn!



Social media/ouder-app: algemeen

Samen met bijna 100.000 kinderen in heel Nederland, doen wij deze week mee aan de Gezonde Smikkelweken! We ontdekken, spelen en proeven erop los. Van courgette cupcakes tot brownie broodspread en van komkommer sushi 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 leuke uitjes, Nike rugtassen en steps te winnen zijn!



Social media/ouder-app: algemeen

Een cupcake met courgette? Een gezonde pizza met rode bietjes? Chia pudding gemaakt van groente en fruit? 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 zo’n 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 al eens een maracuja of cavolo nero geproefd? Wie kent grapefruit en witlof? De grootste lol is natuurlijk het spel waarbij ze met een Spoony masker op moeten raden wat ze in hun mond hebben!



Social media/ouder-app: Courgette cupcakes

Courgette in een cupcake? Jazeker! Het klinkt misschien een tikkie vreemd, maar deze groente steelt ongemerkt de show. Tijdens Spoony’s Gezonde Smikkelweken zijn de kinderen weer druk aan het snijden, mixen en roeren – en dit keer staan er heerlijke courgettecupcakes op het menu! Dankzij banaan, rozijntjes en een vleugje sinaasappel zijn ze van nature lekker zoet. Geen toegevoegde suikers, maar mét een flinke portie groente. En het mooiste? Zodra de cupcakes uit de oven komen, zijn de kinderhandjes er niet van af te houden! Op gezondesmikkelweken.nl vind je het recept, net als 10 challenges waarmee mooie prijzen gewonnen kunnen worden. Doen jullie thuis ook mee?



Social media/ouder-app: Bieten pizzetta’s

Pizza altijd ongezond? Welnee! Tijdens Spoony’s Gezonde Smikkelweken bakken de kinderen op de bso vandaag kleurrijke bieten pizzetta’s: kleine knapperige pizza’s met volkoren bodem. Die krijgt een mooie rode kleur door de biet – de kleur van liefde! En liefde zit er volop in: van het deeg kneden tot het versieren met mais, tomaat en courgette, alles wordt met zorg én plezier gemaakt. Ze mogen hun pizzetta opeten met een spannend potje pictionary, waardoor gezonde pret gegarandeerd is!



3. Tijdens de Gezonde Smikkelweken: alle groente-activiteiten



Social media/ouder-app: Komkommersushi

Vol overgave gaan de kinderen vandaag tijdens de Gezonde Smikkelweken aan de slag met wortel en paprika, die ze samen met couscous in komkommerrolletjes verstoppen. Zo ontstaan er vrolijke komkommer sushi's – fris, knapperig en helemaal zelfgemaakt! Het koken is al een feestje op zich, maar de uitdaging komt pas bij het eten: ze leren met stokjes eten! Dat zorgt natuurlijk voor veel gegiechel, geklungel én een hoop trots als het lukt. Wil jij thuis ook spelenderwijs gezond eten en spelen? Op gezondesmikkelweken.nl vind je de recepten, net als 10 challenges waarmee je mooie prijzen kunt winnen.



Social media/ouder-app: Cha cha chia pudding

Pitjes die veranderen in pudding? Ja, echt! Vandaag, tijdens Spoony's Gezonde Smikkelweken, maakten we toetjes van magische chiazaadjes. Een variant met sappige mango, en eentje met knalrode biet. Welke pudding smaakt zoet, welke fris en welke is favoriet? En dan is het tijd voor de chia challenge. In twee teams dansen de kinderen – net als bij de cha cha – over het spelbord. Zo wordt iets nieuws proeven pas écht een feestje!



Social media/ouder-app: Brownie broodspread

Feest op de bso! Afgelopen dagen hebben we met de kinderen volop geproefd, gebakken en gekookt met groenten en fruit tijdens de Gezonde Smikkelweken. Als laatste gaan de kinderen nu zwarte bonen omtoveren tot smakelijke brownie broodspread! Klinkt gek? Wacht maar tot je het proeft! Deze verantwoorde chocopasta zit lekker vol vezels en is zó lekker dat je je vingers erbij aflikt. Thuis verder met koken, bakken en spelen? Op gezondesmikkelweken.nl vind je recepten en challenges waarmee je coole prijzen kunt winnen!



Veel plezier!