

Gezond en duurzaam koken met kinderen

Tips voor praktijklessen

Kinderen die onder de juiste begeleiding koken en leren over voedsel, weten meer over voedsel en hebben meer zelfvertrouwen in de eigen kookvaardigheden. Een praktijkles op school is dus een mooie kans!



partner van

eerlijk over eten
Voedingscentrum

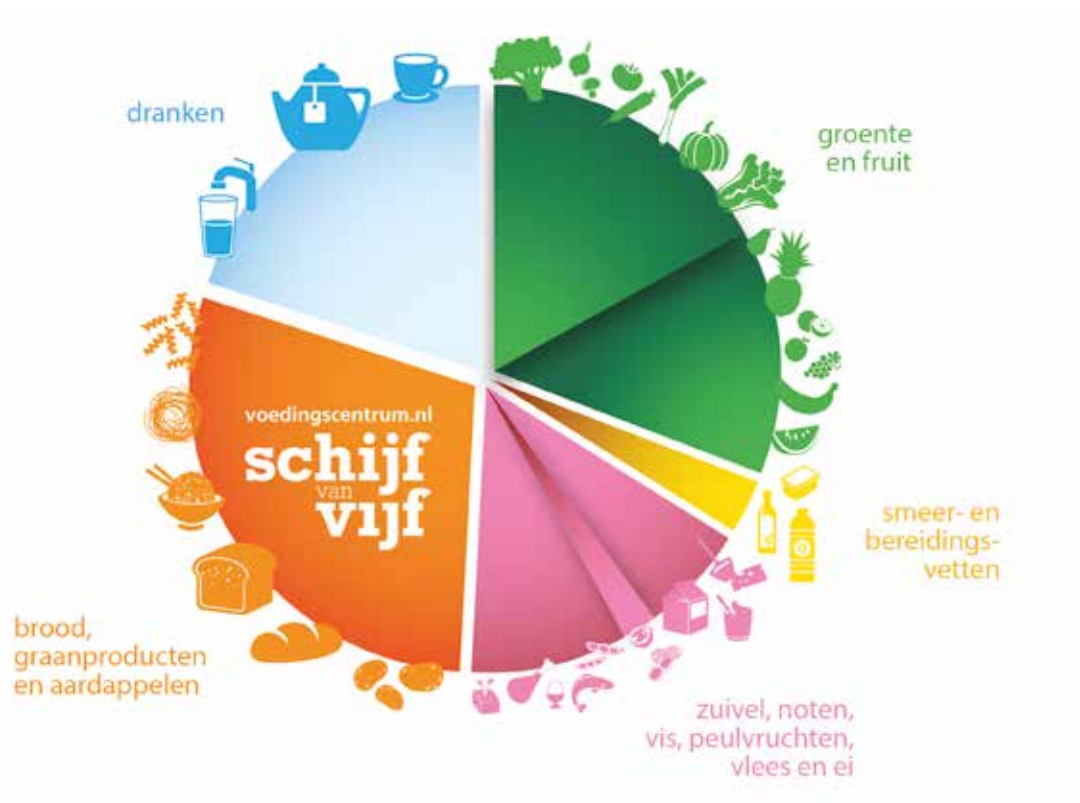
Tips voor duurzame en gezonde maaltijden

We geven 9 tips hoe je gezond en duurzaam eten kunt integreren in je lessen.
Op pagina 10 vind je een checklist voor veiligheid en hygiëne.



Gezond en duurzaam met de Schijf van Vijf

Wil je gezonde, duurzame maaltijden bereiden? Kies dan vooral producten uit de Schijf van Vijf. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat eten volgens de Schijf van Vijf zowel gezondheids- als duurzaamheidswinst oplevert ten opzichte van het huidige voedselpatroon van de gemiddelde Nederlander. En jong geleerd is oud gedaan!



Handige weetjes:

- Zoek recepten die binnen de Schijf van Vijf vallen op: www.voedingscentrum.nl/recepten
 - Ga je voor extra duurzaam? Zet dan de filter 'Klimaatkanjer' aan bij 'Categorie'.
 - Download de 'Kies Ik Gezond?'-app, scan een product en zie in één oogopslag of een product in de Schijf van Vijf staat en waarom (niet).
 - Leuk voor in de les: bekijk de speciale video over de Schijf van Vijf voor kinderen op: www.voedingscentrum.nl/9-13jaar
-

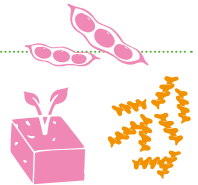
2

Kook vooral met plantaardige producten

Kies in je lessen vooral voor plantaardige producten. Denk aan recepten met veel groenten, volkoren pasta of zilvervliesrijst en peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kikkererwten en linzen. Plantaardige producten zijn beter voor de gezondheid én het milieu. Voor de productie is minder energie, grond en water nodig. Vlees is heel belastend voor het milieu. Dieren worden gevoerd en ook dit veevoer moet worden geproduceerd, wat extra energie en grond kost. Bovendien verspreiden dieren mest en gassen, die de aarde opwarmen.

Handige weetjes:

- Koeien en varkens verspreiden veel mest en gassen. Door minder rund- en varkensvlees te eten, verlaag je je milieu-impact enorm.
- Bewerkt vlees zoals hamburgers, worst en slavinken – en ook vleeswaren – kun je beter laten staan, deze zijn namelijk niet goed voor je gezondheid.
- Vlees kun je prima vervangen door peulvruchten zoals bonen, linzen of kikkererwten, tofu, ongezouten noten of ei.
- Op zoek naar inspiratie voor gerechten zonder vlees? Ga dan naar onze receptensite: www.voedingscentrum.nl/recepten
Klik op 'Categorie' en vink de filter 'Vegetarisch' aan.

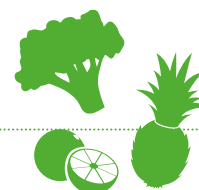




3

Kies voor seizoensproducten

Veel soorten groente en fruit komen een groot deel van het jaar uit Nederland. Denk aan wortels, aardappels en appels. Andere producten moeten van ver komen en worden per vliegtuig naar Nederland vervoerd. Het vervoeren van die producten kost dan veel energie. Kies daarom vooral voor seizoensgroenten en -fruit uit Nederland en andere Europese landen. Bekijk de groente- en fruitkalender van Milieu Centraal en kies dan klasse A of B: groentefruit.milieucentraal.nl. Een overzicht met seizoensgroenten en -fruit vind je op: www.voedingscentrum.nl/seizoensgroente



Handige weetjes:

- Aan de slag met fruit? Een ezelsbruggetje om te onthouden welke soorten fruit het hele jaar duurzaam zijn, is het ABCDE'tje:
 - A = appels
 - B = bananen
 - C = citrusfruit (zoals sinaasappels en mandarijnen)
 - D = druiven
 - E = en peer 😊Ook ananas, granaatappel, meloen, nectarine en pruimen zijn goede opties.
- Een recept met groente? Deze groenten zijn het hele jaar duurzame opties: bleekselderij, bloemkool, broccoli, ijsbergsla, koolrabi, prei, raapjes, radijs, rode biet, rode kool, spitskool, spruiten, tomaat, ui, wortelen, witlof en witte kool.
- Diepvriesgroente is net zo gezond als verse groente. Buiten het seizoen is diepvriesgroente bovendien een duurzamere keuze dan groente uit de kas of ingevlogen groente.

4

Let op keurmerken

Je kunt ook duurzamer kiezen door vaker producten met een duurzaamheidskeurmerk te gebruiken. Denk aan duurzaam gevangen vis met een ASC- of MSC-keurmerk, duurzaam geteelde groente van Milieukeur, of eieren met het keurmerk 'Beter Leven 3 sterren' afkomstig van kippen die diervriendelijk worden gehouden. Er zijn 11 topkeurmerken geselecteerd. Dit zijn: ASC, Beter Leven keurmerk (2 en 3 sterren), Demeter, EKO, Europees keurmerk voor biologische landbouw, Fairtrade/Max Havelaar, Milieukeur, MSC, Rainforest Alliance, RSPO Certified Sustainable Palm Oil en UTZ. Kijk voor meer informatie over het hoe en waarom van keurmerken op: www.voedingscentrum.nl/keurmerken



5

Lunch met gezond broodbeleg

Aan de slag met de lunch? Vleeswaren en volvette kazen staan niet in de Schijf van Vijf. Een gezonde keuze is broodbeleg uit de Schijf van Vijf, zoals:

- Noten en notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker
- Zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread zonder zout
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel en aardbei
- Zuivelproducten: 20+ en 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella en zachte geitenkaas
- Ei
- Vis zoals zalm, makreel, forel, tonijn of haring

Kijk voor meer informatie over gezond broodbeleg en recepten op www.voedingscentrum.nl/broodbeleg



6

Genieten met minder zout

Gebruik in plaats van zout gezonde smaakmakers zoals verse en gedroogde kruiden. Minder zout toevoegen aan het eten verlaagt de bloeddruk.

Gezonde smaakmakers zijn:

- Verse kruiden zoals basilicum, tijm, peterselie en koriander
- Gedroogde kruiden(mixen) zonder zout
- Ui, knoflook, spaanse peper
- (Balsamico)azijn, citroensap



7

Bakken en smeren met onverzadigd vet



Kies bij bakken en braden voor olie, zoals olijfolie, zonnebloemolie of raapzaadolie, vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet. En op brood voor halvarine of margarine uit een kuipje. Deze plantaardige vetten bevatten onverzadigde vetten die goed zijn voor je bloedvaten en de kans op hartziekten verlagen. Roomboter bevat meer verzadigde vetten. Dat is minder goed voor je gezondheid. Ook voor het milieu is plantaardig vet een betere keuze. Voor elke kilo boter is ongeveer 25 liter melk nodig. De milieudruk van roomboter is hoger dan van halvarine, margarine of olie.



Lunchgerecht voor 4 personen

Mexicaanse sandwich

met romige guacamole en komkommer

Keukenspullen

- Snijplanken
- Mesjes
- Grote kom
- Eetlepel
- Vork
- Knoflookpers

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 klein uitje
- 1 tomaat
- 6 takjes koriander
- 2 avocado's
- 1 klein teentje knoflook
- 2 eetlepels limoensap
- Zwarte peper
- 8 boterhammen

Bereiding

1. Was de komkommer, snijd 'm in plakjes.
2. Maak de ui schoon en snijd 'm in kleine stukjes.
3. Was de tomaat en snijd 'm in kleine stukjes.
4. Was de takjes koriander en snijd ze fijn.
5. Doe de groente en kruiden in een kom.
6. Halveer de avocado's, schep het vruchtvlees eruit en prak het grof met een vork.
7. Voeg de avocado's toe aan de kom.
8. Haal het schilletje van de knoflookteen af en snijd 'm doormidden.
9. Pers de knoflook met een knoflookpers boven de kom.
10. Rol de limoen en snijd 'm doormidden.
11. Pers het sap boven de dip en roer goed.
12. Voeg een beetje peper toe aan de guacamole.
13. Besmeer 4 boterhammen met guacamole en leg er plakjes komkommer op.
14. Leg de 4 andere boterhammen er bovenop en snijd ze schijn doormidden.



8

Koop en kook op maat

Op maat koken is belangrijk voor je gezondheid en het milieu. Als je precies eet wat je nodig hebt, krijg je ook niet meer calorieën binnen dan nodig en blijf je makkelijker op gezond gewicht. Als je de juiste hoeveelheid kookt, blijft er ook niks over en hoef je niks weg te gooien. Dat is gunstig voor het milieu, want eten wordt dan niet voor niets geproduceerd.

Zo kun je slim kopen, koken en bewaren:

- Controleer samen met de kinderen hoeveel voorraad er nog is. Maak op basis hiervan een boodschappenlijstje. Noteer ook de hoeveelheden. Zo koop je precies wat je nodig hebt.
- Kook op maat. Laat kinderen voor het afmeten van porties een keukenweegschaal gebruiken of bijvoorbeeld het Eetmaatje. Met deze maatbeker zie je eenvoudig hoeveel rijst, pasta of couscous je per persoon nodig hebt. Bestellen kan hier: www.voedingscentrum.nl/webshop
- Gaan kinderen alleen proeven of wordt er een volledige maaltijd gegeten? Stem daar de hoeveelheden die je koopt en kookt op af. In een proefsessie zijn halve porties van recepten vaak al voldoende.
- Zorg dat de koelkast op 4 °C staat. Dat is de ideale koelkasttemperatuur. Bacteriën krijgen zo minder kans en eten blijft langer goed. Bestel de gratis koelkastthermometer op www.voedingscentrum.nl/webshop
- Houd de houdbaarheidsdatum in de gaten. Producten met een 'te gebruiken tot'-datum (TGT), zoals vlees en vis, kun je na de datum niet meer veilig eten. De meeste producten met een verlopen 'tenminste houdbaar tot'-datum (THT) wel, zoals melk of yoghurt. Kijk, ruik en proef om erachter te komen of je het product nog kunt eten of drinken.
- Ga naar de Bewaarwijzer: www.voedingscentrum.nl/bewaren. In deze tool vind je het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten en krijg je handige bewaartips.





9

Kook energiezuinig

Tijdens het koken kun je energie besparen. Als je het vuur niet te hoog zet, het deksel op de pan doet en weinig water gebruikt, dan scheelt dat een hoop.

Enkele tips op een rij:

- Gebruik weinig water als je kookt. Een klein laagje van 1-2 cm is voldoende om groente en aardappelen niet droog te laten koken. Voor bladgroenten zoals spinazie is zelfs geen water nodig. Wanneer je deze groenten in een pan doet met de deksel erop komt er snel vocht uit. Daarin koken is genoeg. Bekijk het overzicht met kooktijden voor groenten op: www.voedingscentrum.nl/kooktijd
- Doe de deksel op de pan. Als je altijd met het deksel op de pan kookt, dan kun je hiermee zo'n 335 kWh per jaar besparen. Dat komt overeen met het jaarlijkse energieverbruik van je koelkast of vaatwasser.
- De klimaatbelasting van bereidingsmethoden gerangschikt van laag naar hoog is:
 - Onverwarmd
 - Koken/stomen
 - Magnetron
 - Grill
 - Bakken/braden/wokken
 - Oven
 - Frituur



Checklist veiligheid en hygiëne

Hieronder hebben we tips op een rij gezet over voedselallergenen, veiligheid en hygiëne. Je kunt het gebruiken voor jezelf, bijvoorbeeld als checklist voor de start van een les, of doorneemen met de kinderen.

Voedselallergenen

- Vraag vooraf of er kinderen meedoen die een voedselallergie hebben.
- Zitten er allergenen in de gerechten die je gaat maken, dan ben je verplicht dit duidelijk te vermelden. Bekijk hier de lijst met allergenen: www.voedingscentrum.nl/allergenen

Persoonlijke hygiëne

- Was je handen goed met zeep onder warm stromend water. Droog je handen goed af aan een droge, schone doek. Begin dan pas met koken.
- Was je handen ook telkens tussendoor als je eten hebt aangeraakt (vooral belangrijk na aanraking rauw vlees of rauwe vis) en na elk toiletbezoek.
- Zorg voor korte en schone nagels.
- Verwijder sierraden (ringen, horloges, armbanden)
- Doe lang haar in een staart, steek het op of draag een koksmuts.
- Draag een schone pleister als je een wondje hebt.
- Draag een (schoon) keukenschort, dan komen er geen vlekken op je kleding.

Keukenhygiëne

- Zorg voor een schoon werkoppervlak.
- Voorkom kruisbesmetting. Gebruik een aparte plank voor rauw vlees. Was de plank en het mes goed af met heet water, een afwasborstel en afwasmiddel. Was ook je handen met zeep en warm water.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als ze rauw gegeten worden.
- Let op de houdbaarheidsdatum. Gebruik producten met een verlopen TGT-datum (te gebruiken tot) niet meer. Bij de meeste producten met een verlopen THT-datum (ten minste houdbaar tot) kun je kijken, ruiken en een beetje proeven of het nog goed is.
Meer info: www.voedingscentrum.nl/houdbaarheidsdatum
- Bewaar bederfelijke producten in de koelkast en zet deze direct na gebruik terug in de koelkast.
- Houd afval en voedingsmiddelen gescheiden. Ruim afval direct op.
- Sorteer je afval: gft (groenten-, fruit, en tuinafval), pmd (plastic, metaal en drankkartons), papier/karton en restafval.
- Laat je werkplek schoon achter. Maak schoon met heet water en afwasmiddel.

Veiligheid

- Zorg dat de ruimte waarin je gaat koken geschikt is voor het bereiden van maaltijden.
- Controleer of er een brandblusapparaat aanwezig is en hoe die werkt als je boven vuur gaat koken.
- Let op met scherpe voorwerpen als messen en loop er nooit mee rond. Laat kinderen alleen zelf snijden als ze oud genoeg zijn en houd dit goed in de gaten.
- Wees voorzichtig met elektrische apparaten zoals een staafmixer.
- Zorg dat kinderen niet hoeven te lopen met pannen met kokend water of andere hete vloeistoffen.



Koken met warmtebronnen

- Plaats pannen altijd op een vlakke ondergrond.
- Zet de steel van een pan opzij. Zo voorkom je dat de pan wordt omgeduwd en er hete vloeistoffen op iemand terechtkomen.
- Wees voorzichtig met vuur en onzichtbare warmtebronnen. Gebruik ovenwanten of pannenlappen.
- Laat een hete warmtebron niet onbewaakt achter en zet het na gebruik onmiddellijk uit. Zorg dat er altijd een volwassene in de buurt is om een oogje in het zeil te houden.
- Verhit vooral vlees, kip, eieren en vis goed. Door het door en door te verhitten dood je bacteriën.

Veilig eten

- Was je handen goed met zeep onder stromend water voordat je gaat eten.
- Is er eten over? Laat kliekjes snel afkoelen, doe ze in goed afsluitbare bakjes en zet in de koelkast of vriezer. Bedenk direct wanneer je het kliekje gaat opeten of een restje (bijv. een stuk bloemkool of paprika dat je over hebt) gaat verwerken. Is het ook lekker als lunch of kun je het verwerken tot een nieuw gerecht? Eet kliekjes uit de koelkast binnen 2 dagen op. In de vriezer zijn ze 3 maanden houdbaar. Verhit kliekjes en restjes altijd goed na het ontdoien.



Lunchgerecht voor 4 personen

Couscous van de fakir

met knapperige amandelen en frisse munt

Keukenspullen

- Maatbeker/eetmaatje
- Waterkoker
- Grote kom
- Snijplanken
- Mesjes
- Eetlepel

Ingrediënten

- 300 ml water
- 150 gram volkoren couscous
- 10 cherrytomatjes
- 1 gele paprika
- 1 lente-ui
- 6 gedroogde pruimen
- 6 takjes munt
- 40 gram zachte geitenkaas
- 2 eetlepels amandelen

Bereiding

1. Breng het water aan de kook.
2. Meet de hoeveelheid couscous die je nodig hebt af (met het eetmaatje).
3. Doe de couscous in een kom en schenk het water erover. Let erop dat je voorzichtig schenkt; het water is heet!
4. Laat het 5 minuten wellen en dan afkoelen.
5. Was de tomaten en snijd deze in kleine blokjes.
6. Was de paprika, snijd doormidden en haal de steel en de pitjes eruit. Snijd 'm ook in blokjes.
7. Was de lente-ui en snijd in kleine ringetjes.
8. Snijd de pruimen in reepjes.
9. Was de munt en snijd de blaadjes grof.
10. Meng de tomaten, de paprika's, de lente-ui, de reepjes pruimen en de munt door de couscous.
11. Verkruimel de geitenkaas met je handen en roer het door de couscous.
12. Strooi de amandelen er over.



Handvatten voor lessen en andere activiteiten

Structureel aandacht besteden: Smaaklessen:

Wil je structureel aandacht besteden aan voeding? Kijk dan ook eens naar Smaaklessen, hét gratis lesprogramma over eten voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen kinderen hun eten. Je leest er alles over op www.smaaklessen.nl



Lekker naar buiten! met subsidie Jong Leren Eten

Het programma Jong Leren Eten staat voor: zoveel mogelijk kinderen en jongeren meer structureel in aanraking laten komen met informatie en activiteiten over eten met als uiteindelijk doel dat zij leren om gezonde én duurzame keuzes te maken. Het programma Jong Leren Eten 2017-2020 is een initiatief van het ministerie van Landbouw Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) en wordt uitgevoerd in samenwerking met het ministerie van VWS.

Onder het motto 'Lekker naar buiten!' kunnen scholen in het primair onderwijs, voortgezet onderwijs en mbo subsidie van max. € 2.000 per schoollocatie aanvragen voor drie activiteiten:

- Ga met je leerlingen moestuinieren of koken.
- Ga op excursie, zoals naar een kookstudio, een molenaar of bakker, een agrarisch bedrijf, een fruitteler, een kas, of naar een voedselverwerkende industrie.
- Ontvang een deskundige of gastdocent in uw klas, zoals een diëtist of lifestyle coach.

Coaches Gezonde Kinderopvang kunnen een subsidie van maximaal € 500 (inclusief BTW) per coach aanvragen voor deze activiteiten.

Kijk op www.jonglereneten.nl/subsidie-jong-leren-eten

Let op met marketing

Als je lessen geeft op scholen mag je niet zomaar reclame maken voor bepaalde producten. In de Reclamecode Voor Voedingsmiddelen staat dat reclame voor voedingsmiddelen gericht op kinderen onder de 13 jaar niet is toegestaan, behalve wanneer deze tot stand gekomen is in samenwerking met de overheid en/of een andere erkende autoriteit op het terrein van voeding, gezondheid en/of beweging. In de Kinder- en Jeugdreclamecode staan aanvullende bepalingen voor kinderen tot 12 jaar en minderjarigen van 13 tot 18 jaar over reclames. Je mag wel gewoon verschillende producten en verpakkingen gebruiken tijdens de lessen.



Meer informatie

Eten volgens de Schijf van Vijf helpt om gezonder en duurzamer te eten. Kijk voor meer informatie op www.voedingscentrum.nl en blijf op de hoogte via Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn en Pinterest. Je kunt je ook inschrijven voor onze nieuwsbrieven op www.voedingscentrum.nl/nieuwsbrief

Voor vragen kun je ook contact opnemen met onze servicedesk voor professionals op telefoonnummer 070 306 88 10 (maandag van 13.00 tot 17.00 uur en donderdag van 10.00 tot 13.00 uur).

www.voedingscentrum.nl