

**Gezond  
gebeten  
voor  
Yummies**

Spelenderwijs door de wereld van gezond eten.

6-12 jaar





# Gezonde voeding en gezonde eetgewoonten, wat een ontdekking!

Kinderen tussen 6 en 12 jaar zijn echte speelvogels. Het is hun manier om de wereld volop te leren kennen, ook die op hun bord. Ideaal dus om hen spelenderwijs onder te dompelen in het fantastisch rijke en lekkere universum van gezond eten. Neem hen mee op ontdekkingsavontuur langs het ontbijt, de brooddoos, tussendoortjes en het avondmaal. Onze hulpguiden zijn de Yummies: ze geven zelf ook nog leuke en interessante weetjes, tips, oefen- en ontdekspelletjes. Veel lees- en gezond eetplezier!

## 1 JEF, de speelvogel, 8 jaar.

Houdt van avontuur, proeft dan ook alles en organiseert spelletjes als de beste.

## 2 CHERRY, de creatieveling, 11 jaar.



Haar kanttekeningen geven extra kleur.

## 3 STERRE, de wizzkid, 9 jaar.

Met haar praktische geest tovert ze 1001 tips rond gezonde voeding tevoorschijn.

## 4 AMIR, de brainz, 10 jaar.

Allesweter, alleseter. Verslindt ook boeken.

## 5 LINE, chef-kok, 12 jaar.

Haar recepten zijn lekker, gezond en standaard voorzien van 5 sterren.

### Wie is wie?

Plaats bij elke Yummie het juiste nummer. Tip: in het boekje ontdek je meer over hen.

**Yummietijd!**

Let doorheen dit boekje zeker ook op dit symbool.

Je vindt er tips en spelletjes om samen met je Yummie in actie te schieten!

Hé psst...lk heb een heerlijk  
smulvriendenboekje gemaakt. Kijk snel op p. 22 en 23!



De lekkerste  
driehoek die  
ik ken :)



## DE GEZONDE BASIS

Eigenlijk is het eenvoudig: gezond eten is gevarieerd eten en van sommige voedingsmiddelen moet je meer eten dan van andere. Zo staan ze ook gerangschikt in de voedingsdriehoek. Wat in de rode bol buiten de voedingsdriehoek zit, is misschien wel lekker, maar niet echt nodig. Daarom staat er ook bij: zo weinig mogelijk.

### Zo lees je de voedingsdriehoek:

Drink vooral water

#### De basis

groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten en kleinere hoeveelheden noten, zaden en plantaardige oliën of andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren

#### Aanvullers

melk, yoghurt, kaas, vis, eieren, gevogelte

#### Kleine hoeveelheden volstaan

runds-, varkens-, kalfs- en schapenvlees, boter, harde margarines  
verpakt in een wikkel, kokosvet en palmolie

#### Extra's bij speciale momenten

snoep en koeken, frisdranken, zoutrijke snacks, fastfood, allerlei sauzen,  
sterk bewerkte vleeswaren, zoet beleg (bv. choco, speculoospasta, confituur)

Zomaar voedingsgroepen binnen de voedingsdriehoek schrappen is voor kinderen niet altijd zonder gevaar. Vraag bij twijfel deskundig advies.



### Ja maar hoeveel dan?

Bekijk op [nice-info.be](https://www.nice-info.be) de gemiddelde aanbevolen  
dagelijkse hoeveelheden voor lagereschoolkinderen.

# VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

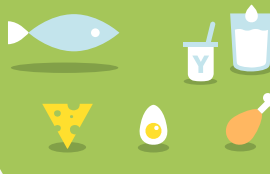
gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

DRINK VOORAL

WATER

MEER



MINDER



ZO WEINIG  
MOGELIJK



Veel spelen, ravotten,  
fietsen en goed slapen  
zijn even belangrijk als  
gezond eten! Kijk maar  
eens online naar de  
'bewegingsdriehoek'!  
Maar daarna gaan we  
snel weer spelen he ;)



## 'T GROOT KEUKENONDERZOEK!

Benieuwd hoe jouw keukenhoud in de voedingsdriehoek past?

Ga met de kinderen op onderzoek in de keuken. Trek kasten, lades en de koelkast open en haal er 10 producten uit die jullie vaak gebruiken. Laat de kinderen aangeven in welke kleurzone van de voedingsdriehoek ze horen en waarvan ze zelf nog meer of minder zouden moeten eten. Zo leren zij ook welke voedingsmiddelen nodig zijn om te voeden en welke enkel zijn om zogenaamd te vullen (rode bol). Niet alleen leerrijk voor hen maar ook voor jou als ouder. Je ontdekt zo zelf ook of je keukenkasten niet te veel voedingsmiddelen uit de rode bol bevatten.

3  
2  
1  
GO!



# EEN VERKWIKKEND ONTBIJT VOOR EEN VLIEGENDE START

Zet de kinderen vol energie op weg met een voedzaam ontbijt. Kies voor melk in een glas of kop, volle granen op het bord en hapklare stukjes fruit in een bowl. Klaar? Start!

## VOLLENBAK VOLLE GRANEN!

- ✓ volkorenbrood met beleg (check p. 11) ✓ volkoren knäckebröd
- ✓ havermout ✓ ongezoete ontbijtgranen zoals muesli.

Van volle granen krijg je minder snel weer honger. Ze bevatten meer voedingvezels. Samen met de voedingsvezels in fruit (en met die in groenten, aardappelen en peulvruchten, maar dat eten we niet zo gauw als ontbijt) houden ze ook onze darmen actief. En da's goed, want zo blijven ze in vorm. 'Prrrrt', oei, pardon.

## MMMELK: EEN LEVEN LANG MMMOMOI MMMEEGENOMEN

Melk bevat van nature veel voedingsstoffen die kinderen helpen om gezond op te groeien.

Laat ze doorheen de dag 2 tot 3 glaasjes halfvolle melk drinken.

*Ik wissel mijn glaasje melk graag af met een potje yoghurt of plattekaas, een glaasje karnemelk of een sneetje kaas. Of ik doe het bij havermout of ontbijtgranen. En da's prima. Amir, onze brainz, heeft het voor me opgezocht. Wist je dat koks melkproducten ook gebruiken in witte saus, kaassaus, puree of yoghurt-dressing? Njam!*





## Verdraagt je kind geen melk?

Dan is het misschien lactose-intolerant. Maar niet getreurd: het is meestal niet nodig om alle melkproducten te schrappen. Kleine hoeveelheden melk verspreid over de dag en yoghurt en kaas worden doorgaans beter verdragen. Er bestaat ook lactosevrije melk. Kinderen met een koemelkeiwitallergie moeten wel alle melkproducten vermijden en ze volwaardig vervangen. Vraag hierover deskundig voedingsadvies bij een diëtist.

Kies je sojaproducten, let er dan op dat ze verrijkt zijn met calcium en vitaminen en geef de voorkeur aan producten zonder toegevoegde suiker. Check het etiket! Rijst-, noten- of haverdranken zijn geen volwaardige melkvervangers. Zij zijn niet te vergelijken met melk.



**Weet je hoe ik mijn ontbijtgranen of yoghurt extra lekker en gezond maak geef? Door er stukjes vers seizoensfruit, fruitmoes, een koffielepel notenpasta (bv. 100% pindakaas) of een vleugje kaneel in te doen.**

# YOGHURT MET CRUNCHY GRANOLA EN GEBAKKEN APPELTJES EEN HEERLIJK ONTBIJTRECEPT!

1 persoon • 10 min.

Ingrediënten per persoon:

- 1 appel
- enkele druppels citroensap
- 1 tl kaneel
- 125 g yoghurt natuur
- 3 el zelfgemaakte granola

1. Was de appel en snijd hem in partjes, schillen hoeft niet. 2. Doe een klein beetje vetstof in een koekenpan op middelhoog vuur. 3. Voeg de appel, een theelepel kaneel en enkele druppels citroensap toe. 4. Bak de stukjes appel ongeveer 5 minuten. 5. Dien de appeltjes warm op, samen met yoghurt en granola.



Laat mama of  
papa seizoensappels  
kopen van bij ons. Die  
zijn ook gezond voor  
onze planeet!



## Meer recepten

Check ons recept voor krokante, zelfgemaakte granola en andere ontbijtrecepten op [nice-info.be](https://www.nice-info.be).



## SAMEN OP PROEFAVONTUUR

Met z'n allen proeven is een gezellige ontdekkingstocht. Doe je mee?

Verzamel een paar vriendjes en laat elkaar geblinddoekt proeven van allerlei 'lekkers' uit alle kleurzones van de voedingdriehoek. Wie herkent het meest? Psst: zorg dat er zeker ook verschillende stukjes groenten en fruit bijzitten. Ben je allergisch voor bepaalde voedingsmiddelen? Geef dat dan op voorhand aan.



## BIJTANKEN BIJ EEN BETOVERENDE BROODDOOS?

Pak uit met een brooddoos vol smaak, kleur en variatie. Zo kijken kinderen nog meer uit naar een welverdiende middagpauze. Bruin brood, beleg, groenten en fruit gaan perfect samen. Leef je uit!

### TIPS OM GEZOND TE BELEGGEN

- Kies per dubbele boterham één laagje beleg: bv. stukjes gebakken kipfilet, een sneetje kaas óf ei.
- Pimp hartig beleg met bijvoorbeeld sla, kerstomaatjes, tuinkers, schijfjes komkommer of radijs, gegrilde courgette (afgekoeld) of andere groenten naar keuze.
- Restjes bereide groenten in de koelkast? Mix ze samen met kikkererwten, olijfolie en kruiden tot een smeùge spread.
- Overrijp fruit in de fruitmand? Prak het tot fruitmoes: heerlijk als zoet beleg.
- Met schijfjes aardbei, appel of peer op een laagje magere plattekaas maak je van die zoete boterham een fruitige gezonde smaakbom.
- Staat er 's avonds al vlees op het menu? Kies dan voor groente- of peulvruchten-spreads, fruit of magere kazen in de brooddoos. Vette vis (bv. zalm, sardines, makreel) of een eitje kan ook ter afwisseling.
- Liefst niet elke dag in de brooddoos maar eens per feestelijke uitzondering: chocopasta, speculaaspasta, honing, hagelslag, confituur, stroop.

**Je kan allerlei groenten en fruit ook apart als schijfjes of reepjes in de brooddoos doen. Lekker fris en knapperig bij de boterham maar ook als 'aperitief'hapje met een yoghurt dip of als tussendoortje op school.**



## VAN HET VELD NAAR JE BORD

Al dat gezonde lekkers moet ergens vandaan komen. Van de boerderij of uit de moestuin bijvoorbeeld. Als je samen met kinderen groenten en fruit plant of oogst, zullen ze meer interesse tonen. Trouwens: niks zo leuk als een beetje in de aarde wroeten en met water spelen!

### Planten maar!

Met enkele plantenbakken en zaadjes ben je zo vertrokken. Radijs, sla, bietjes en kerstomaatjes werken vaak heel goed. Fruit vraagt wat meer ruimte, maar met een vierkante meter kom je al erg ver, bijvoorbeeld om aardbeien te planten. Tot slot: kruiden vragen amper aandacht, groeien heel snel en leven lang. Als je ze genoeg water geeft, natuurlijk.



**Vraag je ouders,  
de juf of meester  
om eens naar een  
boerderij te gaan.  
Vaak kan je er helpen,  
of op z'n minst  
ontdekken hoe de boer  
aardappelen en groenten  
plant en oogst  
maar ook hoe goed  
hij zijn dieren verzorgt!**



# CLUBSANDWICH: EEN FANTASTISCH VOEDZAAM BROODJE!

**1 persoon • 20 min.**

Ingrediënten voor 1 sandwich:

- 3 sneetjes bruin brood
- 1 paprika
- enkele slablaadjes
- een handjevol walnoten
- 1 el verse kaas
- 1 dun plakje rosbief
- ½ hardgekookt ei
- olijfolie, peper



**1.** Was en snijd de paprika in reepjes. Leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met wat olijfolie en gril ze in een voorverwarmde oven (200°C). **2.** Mix de gegrilde paprikareepjes samen met walnoten, verse kaas en een scheutje olijfolie in een blender. **3.** Snijd het hardgekookt eitje in plakjes. **4.** Besmeer 1 sneetje brood met de huisgemaakte paprikaspread en leg er het plakje rosbief op. Werk af met een blad sla en sluit met een ander sneetje brood. **5.** Besmeer dit sneetje opnieuw met de paprikaspread en beleg deze keer met plakjes ei en een blad sla. **6.** Sluit de sandwich met de laatste snede brood en snijd hem diagonaal door. **7.** Steek de broodjes eventueel vast met een prikker.



## Meer recepten

Check onze recepten voor een lekkere boterham met kaas, peer en komkommer of heerlijke funky wraps op [nice-info.be](http://nice-info.be).

## DE GROTE BROODDOOSWISSEL!



### Zin in een grappige middagpauze?

Spreek met de juf of de meester een dag af om in de klas eens van brooddoos te wisselen. Maak vrolijke boterhammen, een bijzonder slaatje, of een hartige tortilla. En verras en inspireer elkaar met je superbrooddoos! Vertel vooraf wel even wat er in elke brooddoos zit, want niet iedereen mag zomaar alles eten. Sommigen kunnen allergisch zijn voor bepaalde voedingsmiddelen.

## EVEN PAUZEREN BIJ DE TUSSENDOORTJES

Een gezond tussendoortje op vaste tijdstippen: zo overwinnen kinderen de tijd tussen de hoofdmaaltijden, zonder knorrende buiken en met een fris hoofd. Twee tot drie tussendoortjes per dag volstaan.

## GOEDE AFSPRAKEN SMAKEN BETER

Kinderen hebben grenzen nodig. Ook over tussendoortjes. Begin met duidelijke regels, en voor je het weet zijn het gezonde gewoontes. Bijvoorbeeld:

- Leg uit waarom je een bepaalde regel stelt: "Als je heel de dag door eet, heb je straks geen trek meer bij de maaltijd."
- De beste regels zijn simpele regels. Zoals: "Om 19 uur sluit de (koel)kast."
- Formuleer regels positief: "Eten doen we zonder beeldscherm" i.p.v. "Leg die tablet weg!"
- Geef kinderen gerust wat inspraak: "Jij kiest de tussendoortjes op zondag, wij kiezen de andere dagen."
- Beter enkele goede regels die gevolgd worden, dan te veel regels die genegeerd worden.
- Maak de snoepregels niet té streng. Anders wordt snoep té interessant.

**Veel frisdrank drinken is niet gezond. Heb je dorst en zin in prik? Drink dan een glas bruiswater met bijvoorbeeld munt of stukjes fruit. Zo tover je abracadabra telkens weer een andere lekkere drank. Wat is jouw favoriete huisprik? Ik kies voor water met enkele flinterdunne schijfjes komkommer. Mmm ...**

## MAAK DE GEZONDE SWITCH

snoepjes > rode besjes  
koekje > soepje  
appelsap > appel  
witte boterham > bruine boterham  
appelbeignets > appelfrietjes  
yoghurt met suiker > yoghurt met vers fruit



## OMGAAN MET VERLEIDINGEN MOEILIJK? BIJLANGE NIET!

Snoep, frisdrank, een snelle snack: het is niet altijd eenvoudig om er nee te zeggen.

Laat staan dat kinderen dat zomaar kunnen. Enkele tips om samen met hen makkelijker aan verleidingen te weerstaan:

- Na school duurt het soms nog even voor het eten klaar is. Zorg op dat moment voor een gezonde snack om de eerste honger te stillen, bijvoorbeeld een potje yoghurt, een kom soep of een cracker met hummus of verse kaas.
- Maak de verleiding kleiner: geef een klein kommetje chips en geen hele zak.
- Maak gezonde tussendoortjes letterlijk behapbaar: snijd fruit en groenten in stukjes of leer kinderen hoe ze dat ook makkelijk zelf kunnen doen.
- Zet volkorencrackers en een notenmix op ooghoogte en de chips en koeken hoog, achterin de kast.
- Geef als (groot)ouder zelf het goede voorbeeld: als kinderen iemand zien snoepen en snacken krijgen ze zin om mee te doen.

### Ben je bezorgd om het gewicht van je kind?

Vraag dan deskundig advies aan een arts of diëtist. Zet een kind niet zomaar op dieet. Diëten zoals glutenvrij, koolhydraatarm, strikt vetarm en een ketodieet zijn niet geschikt voor gezonde kinderen. Ze kunnen leiden tot voedingstekorten met mogelijk groei- en ontwikkelingsstoornissen tot gevolg. Blijf inzetten op een gezonde eet- en leefstijl voor het hele gezin.

Aardbeien zijn op hun best in het seizoen en wanneer ze glanzend en helder rood zijn. Spoel ze eerst en doe dan pas het kroontje eraf. Anders sloppen ze water op.



# VAN DEZE APPELDONUTS GAAT IEDEREEN NUTS!

**4 personen • 15 min.**

Ingrediënten voor 4 kinderen:

- 2 appels
- 1/2 peer
- een handvol rode besjes
- 2 el citroensap
- 100 g yoghurt
- 50 g aardbeien
- 50 g bramen
- 1 el geroosterde amandelschilfers
- 1 el gehakte pecannoten



**1.** Snijd de appels in schijven van 1 cm en verwijder het klokhuis. Bedruppel met het citroensap om verkleuring tegen te gaan. **2.** Snijd de peer in kleine blokjes. **3.** Plet de aardbeien met een vork en meng de mousse onder de helft van de yoghurt. **4.** Plet de bramen met een vork en meng ze onder de andere helft van de yoghurt. **5.** Verdeel de appelschijven in 2 groepjes: besmeer de eerste groep met de aardbeienyoghurt en werk af met blokjes peer en gehakte pecannoten; besmeer de tweede groep met bramenyoghurt en werk af met rode besjes en geroosterde amandelschilfers.

**Gezond trakteren  
is niet saai en moeilijk.  
Op [oogvoorlekkers.be](https://oogvoorlekkers.be)  
vind je kleurrijke en  
originele ideeën.**



## SPELEN MET ETEN? GEWOON DOEN! HIERONDER VIND JE INSPIRATIE ...

### De voedselketting

Ga in een kring zitten. De eerste speler noemt een voedingsmiddel. Een stuk fruit, een groente, een melkproduct, een graanproduct, ... : alles telt, zolang het niet in de rode bol van de voedingsdriehoek zit (code rood). De volgende speler pikt in met een voedingsmiddel waarvan de eerste letter dezelfde is als de laatste letter van het vorige voedingsmiddel. Blijf doorgaan, tot er een speler afvalt. Dan kan je opnieuw beginnen!

### De volle pot

Neem een grote, stevige pot en steek hem vol groenten en fruit, één stuk van elke soort. Noem een stuk en laat een speler geblinddoekt dat stuk zoeken in de pot. Op de tast, uiteraard! Het kan ook andersom: laat een speler voelen, en het stuk benoemen. Elk stuk dat geraden is, gaat uit de pot. Speel door, tot de pot leeg is!

### Een en al kleur

Laat elke speler een kleur kiezen. Vervolgens moet iedereen om de beurt een voedingsmiddel opnoemen van zijn kleur. Kan een speler na twee beurten niets meer opnoemen? Dan valt hij af. Je speelt door tot er een winnaar overblijft. Daarna wisselen jullie van kleur. Veel plezier!

**Spelen met eten is wel niet hetzelfde als eten verspelen, hé! Tips om minder voedsel te verspillen vind je op [nice-info.be](http://nice-info.be).**



## WAT VLIET EEN DAG VOORBIJ: TIJD VOOR HET AVONDMAAL

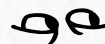
Warm of koud, in een kom of op een bord, met of zonder vlees: mogelijkheden te over voor het laatste grote smaakavontuur van de dag: het avondmaal.

### TIPS OM HET ETEN AAN EN OP TAFEL FIJNER EN GEZONDER TE MAKEN.

- Betrek de kinderen bij de voorbereiding van de maaltijd: samen boodschappen doen, groenten laten kiezen in het weekmenu, enz.
- Eet samen zonder tv en telefoon. Dat is gewoon veel gezelliger en zo hoor en leer je ook nog eens iets van elkaar.
- Combineer naar hartenlust: hoe meer kleuren, smaken en texturen op tafel, hoe meer interesse.
- Respecteer de gezonde verhoudingen op het bord:  $\frac{1}{2}$  groenten,  $\frac{1}{4}$  aardappelen of graanproducten en  $\frac{1}{4}$  vlees, vis, ei of andere vleesvervanger.
- Drink niks op. Keuze bieden werkt beter, bijvoorbeeld tussen twee of drie soorten groenten.
- Worden je kookkunsten niet gesmaakt? Probeer het eens op een andere manier: rauw, gestoomd, in puree, op een spiesje... variatie doet wonderen.
- Jij bepaalt als ouder wat, wanneer, waar en hoe er wordt gegeten. Yummies bepalen hoeveel ze eten. Het bord moet ook niet altijd leeg. Geef na de maaltijd wel niet meteen toe als ze om eten vragen. Wacht tot het volgende eetmoment.



**Soms zijn onze ogen  
groter dan onze buik.  
Neem genoeg, maar niet te  
veel. Zo belandt er minder  
eten in de vuilnisbak.**



## SAMEN ACHTER DE POTTEN EN DE PANNEN, DA'S KOOKFUN!

Schakel de kinderen in als hulpkok en prikkel zo hun nieuwsgierigheid voor gezonde voeding. Vertel hen in geuren en kleuren over de producten die je gebruikt: hoe ze smaken, waar ze vandaan komen, wat je er zoal mee kan doen ... Wedden dat ze er sneller van zullen proeven? Als kinderen nu al geregeld helpen, krijgen ze steeds meer kookvaardigheden in hun vingers. Erg handig voor later!

### Eten jullie thuis geen vlees en vis?

Check dan even of jullie voldoende peulvruchten, eieren of geschikte plantaardige vleesvervangers zoals tofu eten. Nemen jullie ook geen zuivel, dan zijn er supplementen nodig. Hoe meer voeding je uitsluit, hoe groter de kans op voedingstekorten. Dat kan leiden tot groeiachterstand. Raadpleeg een diëtist voor deskundig voedingsadvies.



*Als iedereen in de keuken goed oplet, doen hete pannen, kokend water en scherpe messen geen vlieg kwaad. Doe je mee?*

### DIT KAN JOUW BEGINNENDE HULPKOK

- ✓ Roeren en mengen.
- ✓ Raspen, pureren, kneden.
- ✓ Eten wegen of afmeten.
- ✓ Zacht eten snijden met een onscherp mes.



### DIT KAN JOUW ERVAREN HULPKOK

- ✓ Het vuur aansteken.
- ✓ Eten snijden met een scherp mes.
- ✓ Checken of iets gaar is.
- ✓ Keukenmachines gebruiken, zoals een blender en staafmixer.

# FISH & CHIPS OP Z'N BELGISCH: VERY NICE!

4 personen • 1 uur

Ingrediënten voor 4 personen:

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| - 4 filets van witte vis      | - 1 ei                 |
| - 400 g erwten                | - 50 g bloem           |
| - 1 broccoli                  | - 70 g hazelnoten      |
| - 200 g bloemige aardappelen  | - 1 el witte wijnazijn |
| - 200 g zoete aardappel       | - 2 el yoghurt         |
| - 2 el fijngehakte peterselie | - olijfolie, peper     |



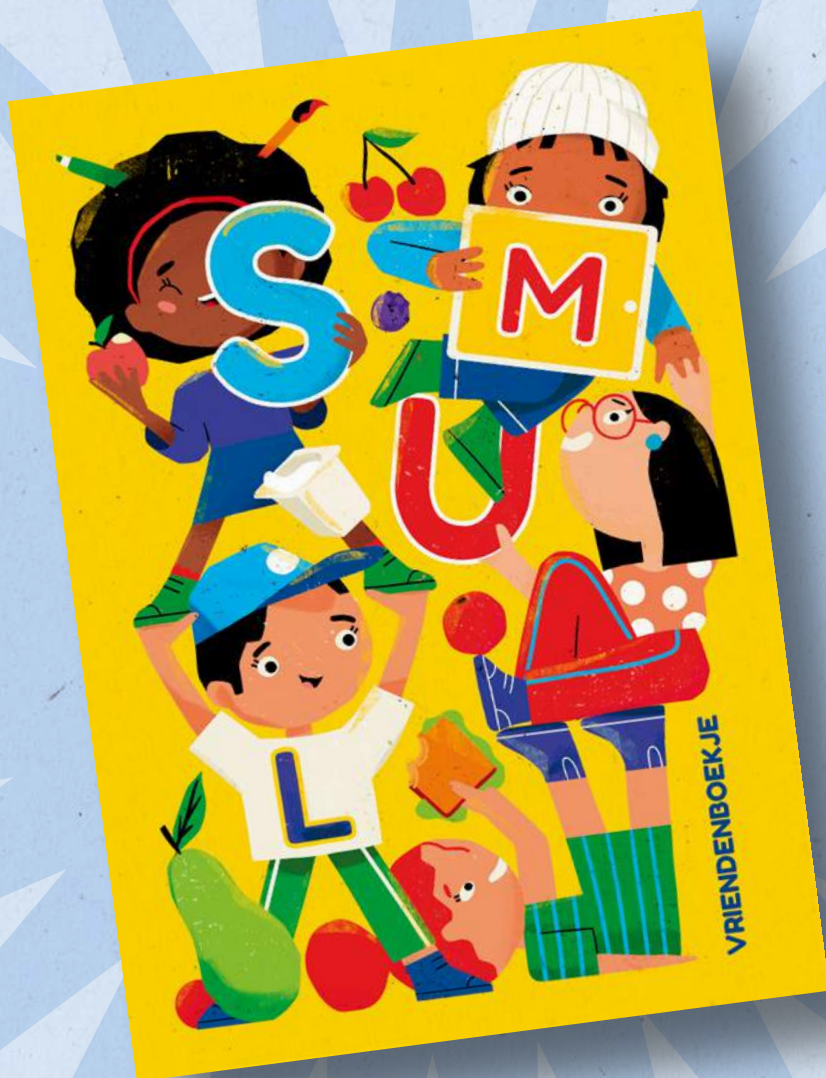
**1.** Verwarm de oven voor op 180°C. **2.** Boen de aardappelen schoon en snijd ze in halve maantjes (wedges). Hussel ze met een scheutje olijfolie en kruid met peper. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en plaats ze 40 minuten in de oven. **3.** Snijd de broccoli in roosjes. Kook de erwten en de broccoli in 8 minuten gaar in water. Giet af en plet ze fijn met een vork. Roer er de yoghurt, witte wijnazijn en de peterselie onder. **4.** Kluts het ei los in een diep bord. Doe wat bloem in een tweede en de fijngehakte hazelnoten in een derde bord. **5.** Kruid de visfilets met peper en haal ze eerst door de bloem, dan door het ei en ten slotte door de nootjes. Bak ze krokant en gaar in hete olijfolie. Laat ze uitlekken op keukenpapier. **6.** Serveer de krokante vis met de aardappelwedges en de puree van erwten en broccoli.

**Zoek de aardappel  
in de voedingsdriehoek.  
Eén ding kan ik  
al verklappen: zo'n  
portie aardappelen  
past prima op  
een gezond bord.**



## Meer recepten

Check onze recepten en andere kindermenu's op [nice-info.be](https://www.nice-info.be).



**Je kan het Smulvriendenboekje hier downloaden.**

Heb je liever een papieren versie? Bestel het via [nice-info.be/brochures-bestellen](https://nice-info.be/brochures-bestellen).

Dan ontvang je een exemplaar in je brievenbus!

## SMULLEN VAN DE WOORDEN VAN JE VRIENDJES? HET KAN, MET HET SMULVRIENDENBOEKJE!

Lekker en gezond eten is nog leuker als je het samen doet. Als je recepten, tips en goestingskes deelt met elkaar. Daarom hebben we nog een extraatje voor je: het smulvriendenboekje. Dat kan je rondsturen en er je vrienden in laten schrijven wat ze graag lusten en hoe zij proberen om lekker en gezond te eten.

Wat is jouw favoriete gerecht?  
Ik verklap je het mijne in het  
Smulvriendenboekje!



# Over 'Gezond gebeten'

'Gezond gebeten' is een realisatie van NICE (Nutrition Information Center) in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven, Eetexpert, de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde en de Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten.

Binnen deze reeks bestaat ook 'Gezond gebeten voor Kiddies' (kinderen van 3-6 jaar) en 'Gezond gebeten voor Homies' (jongeren van 12-18 jaar).

We volgen de algemene voedingsaanbevelingen op de voet en houden alle informatie up-to-date. Je vindt de meest recente versies van 'Gezond gebeten' in een interactieve vorm op: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

## Volg ons



Schrijf je gratis in voor onze maandelijkse nieuwsbrief:  
[www.nice-info.be/nieuwsbrief](http://www.nice-info.be/nieuwsbrief)



In samenwerking met:



NICE - Nutrition Information Center - Koning Albert II-laan 35 bus 56, 1030 Brussel - [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be).  
NICE maakt deel uit van VLAM vzw.