

Kinderkokkie



Disclaimer

Dit boek is met grote zorg samengesteld. Desondanks kunnen geen garanties gegeven worden met betrekking tot de volledigheid, juistheid of actualiteit van de informatie. Het is niet mogelijk om aansprakelijk te worden gesteld voor de inhoud van deze informatie of voor de gevolgen van het gebruik daarvan. Gebruik van deze informatie is geheel op eigen risico. Raadpleeg bij enige twijfel direct een arts.

Aan de gegevens zoals die in genoemde sites worden weergegeven, kunnen geen rechten worden ontleend. De medische informatie is niet bedoeld als medisch advies en kan derhalve niet in de plaats worden gesteld van een persoonlijk medisch advies, bijvoorbeeld van een arts of apotheker. Dit boek bevat links naar andere internetsites. Het is niet mogelijk om aansprakelijk te worden gesteld voor de beschikbaarheid, de inhoud van de informatie op, of voor de gevolgen van het gebruik van de genoemde sites, of gelinkte internetsites van derden.

Copyright

Op dit boek geldt een copyright © 2016 en alle rechten zijn voorbehouden. Het is illeaal om dit boek te kopiëren, te distribueren, of een afgeleid product te maken van dit boek in zijn geheel of delen ervan.

Ook het contribuieren van kopieën, distributie, of het maken van een afgeleide van dit boek is verboden.

Inhoud

Inleiding	4	22. Meloen voor mee naar school	56
Het belang van gezonde voeding	5	23. Fantasie met meloen	57
Traktaties: lekker én gezond	7	24. Gezonde ijsblokjes	58
Zo laat je je kind voortaan groente eten.	9	25. Waterkan	59
Waarom vinden kinderen veel groenten zo vies?	12	26. Gevulde bleekselderij	60
Fastfood: hoe eet je het (niet)?	14	27. Muis van een ei	61
De belangrijkste voedingswaarden voor kinderen op een rij.	17	28. Sneeuwpop van ei	62
Kant-en-klaar maaltijden voor je kinderen? Vermijden!	20	29. Boterham gezichtje	63
In 4 stappen de keuken in	22	30. Bloem fruit en groente	64
De voordelen van samen koken op een rijtje!	24	31. Bordje gezond	65
Waarom etenstijd eigenlijk familietijd is	26	32. Fruitzon.	66
4 vragen over voedselallergieën beantwoord!	28	33. Stokje gezond	67
Moet je conserveringsmiddelen vermijden?	30	34. Paddenstoelen aan een stokje	68
De basis van verantwoorde voeding	32	35. Bloem van groente	69
1. Salamander	35	36. Fantasie vogel	70
2. Slangen	36	37. Wortelkonijntjes	71
3. Duizendpoot	37	38. Fruit-sushi	72
4. Kikker	38	39. Gevulde paprika	73
5. Rupsen	39	40. Pinguïns	74
6. Lekker tussendoortje voor in de broodtrommel	40	41. Spaghetti met knakworst.	75
7. Vogel	41	42. Muis van mandarijn	76
8. Hartjes	42	43. Slak	77
9. Hond	43	44. Gebit	78
10. Haas	44	45. Fruitsalade	79
11. Bloemen	45	46. Pannenkoek aan een stokje	80
12. Kleine paddenstoel	46	47. Lieveheersbeestje	81
13. Kippen	47	48. Grappige gezichtjes	82
14. Kuikens	48	49. Warme appel.	83
15. Pandabeertje.	49	50. Gezonde cocktailprikkers.	84
16. Lekker tussendoortje	50	51. Schildpad	85
17. Fruit ijsjes	51	52. Fantasie pauw rijstcracker	86
18. Bordje gezond	52	53. Dolfijn in beker	87
19. Ster aan een stokje	53	54. Paddenstoel	88
20. Meloen aan een stokje	54	55. Mandarijn mannetjes	89
21. Pizza	55	56. Sneeuwpop van druifjes	90
		57. IJsje	91
		58. Palmboom	92
		59. Egel	93
		60. Pauw	94

Inleiding



Koken is leuk. Maar samen koken is nog veel leuker!

Met je kinderen de keuken induiken staat garant voor een leuke middag. Bovendien is koken ook ontzettend leerzaam voor kinderen. Door met eten bezig te zijn, worden kinderen bewuster van wat er allemaal op hun bord komt te liggen. Deze bewustwording – en de kennis van gezond en lekker eten – die het kind meekrijgt in de opvoeding, is de motor achter een leven lang eetplezier.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen op een gezonde manier genieten van eten. Want lekkere kindergerechten hoeven helemaal niet slecht te zijn! In dit digitale kinderkookboek geven we je handvatten om met je kinderen de lekkerste gerechten te maken. Geschikt voor kinderen, omdat ze eenvoudig te maken zijn en er feestelijk uitzien. Net zo leuk voor jou als ouder, omdat ze verrassend en gezond zijn.

Veel kook – en eetplezier!

Maaïke & Carmen

Het belang van gezonde voeding

Kinderen moeten nog groeien én moeten genoeg energie hebben om de hele dag lekker buiten te spelen. Daarom hebben ze goede voedingsstoffen nodig die hen daarbij helpen. Denk aan calcium voor de botten, omega 3 voor de hersenen en ijzer voor de energie. Een korte achtergrond van gezonde voeding voor kinderen lees je hier!

Wat is gezonde voeding?

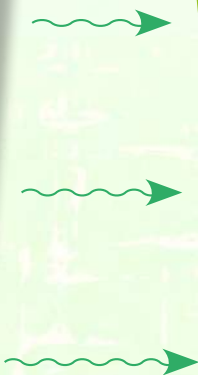
Door gezonde voeding krijgen kinderen genoeg energie om lekker te spelen en kan hun lichaam groeien. Maar wat is gezonde voeding eigenlijk? Een gezond voedingspatroon is in ieder geval erg gevarieerd, zodat het kind van alle voedingsstoffen wat binnenkrijgt. Dit betekent dat het voldoende groenten, fruit en brood eet, maar ook dat het vetten krijgt. Goede vetten zijn te vinden in producten als halvarine en vette vis. De eetmomenten verspreiden zich voor kinderen over de dag: ontbijt, lunch en avondeten en daarnaast nog twee tussendoortjes. Vooral als het kind naar school gaat, is een goed ontbijt ontzettend belangrijk. Het zorgt voor een goede





Recepten

1. Salamander



INGREDIËNTEN SALAMANDER:

1 grote wortel

Aardbeien

Banaan

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd kleine partjes van een aantal aardbeien, dit doe je ook met de banaan.

Houd 1 hele aardbei over voor de kop van de salamander.

Leg de partjes aardbei en banaan om en om tegen elkaar aan in een halve cirkel, en sluit af met de hele aardbei voor de kop. Snijd de wortel in 4 kleine plakjes, met eewn kleine inham (zie de foto), en leg deze naast de cirkel als poten, Als laatste snijd je uit een wortel 2 kleine blokjes voor de oogjes en druk je deze in de aardbei. Als finishing Touch kun je sla fijn snijden voor het creëren van "gras".



14. Kuikens



INGREDIËNTEN KUIKENS:

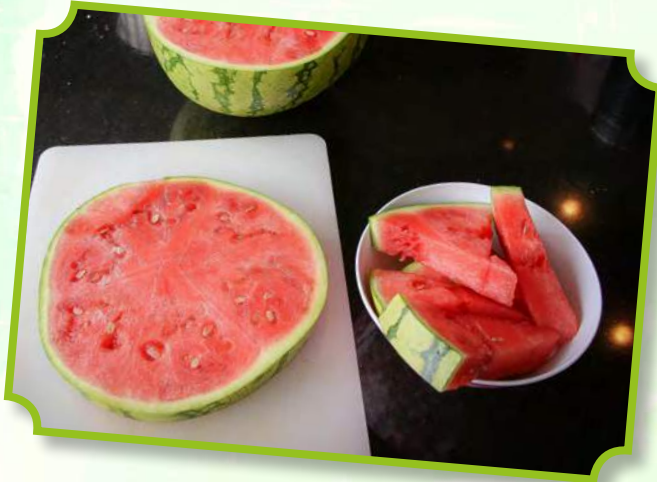
- 2 eieren
- 1 wortel
- 2 blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE:

Kook eerst de eieren ongeveer 6 minuten. Laat de eieren goed afkoelen alvorens je start met de kuikens. Snijd uit de wortel 4 kleine reepjes (zie foto). Snijd ook een driehoekje uit de wortel voor de snavel, en snijd een klein blokje uit een bes. Snijd het kapje van het ei af, hol vervolgens het ei uit en maak hier een opgeklopte vulling van, dit doe je door het eigeel samen met een beetje ketchup op te kloppen. Vul het ei met het eigeel en plaats het wortelstukje voor de snavel en de bes voor de oogjes. Leg de reepjes wortel onder het ei voor de pootjes. Als laatste plaats je het kapje van het ei bovenop het eigeel.



21. Pizza



INGREDIËNTEN PIZZA:

meloen
groene appel
granaatappel pitjes
mango

BEREIDINGSWIJZE:

Halveer een meloen en snijd er vervolgens een plak meloen uit (dit is je basis). Halveer de plak meloen en maak mooie punten (zie foto). Snijd de groene appel in partjes en snijd ook uit de mango kleine stukjes. Garneer dit over de meloen, en de gezonde pizza is klaar.





© 2016 - Niets uit deze uitgave mag zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van
de uitgever openbaar worden gemaakt of
verveelvoudigd. Dit boek is een uitgave van
SanaQuest