VRIENDENBOEKJE

Het Smulvriendenboekje is een realisatie van NICE (Nutrition Information Center) en hoort bij het boekje ‘Gezond gebeten voor Yummies’. Daarin lees je aanbevelingen, weetjes, tips en tricks over gezonde voeding en eetgewoonten voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

NICE

Download of bestel het boekje ‘Gezond gebeten voor Yummies’ gratis op **www.nice-info.be.**



Dit is het SMUL vriendenboekje

van: .....

"Ik vind gezond eten het allerleukst en allerlekkerst
wanneer ik het samen met mijn vrienden,
klasgenootjes of familie doe. Kom jij ook bij mijn Smulclub?
Vul dan mee dit boekje in. Zo vergeet ik nooit meer
wat het gekste is dat jij ooit hebt gegeten! :)
Veel plezier en ... smakelijk!"



Mijn naam:

Cherry

Zo oud ben ik nu:

11 jaar

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

ijs van groene thee

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

ovenschotel met aardappelpuree, spinazie en vis

Jakkes, dit lust ik écht niet:

olijven

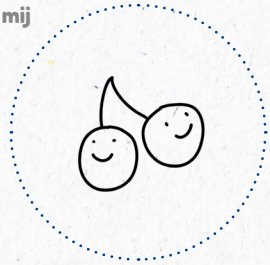
Allee, ik ben nog zo lekker.

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

ijskoud

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

yoghurt

aardbeien

wortelpuree



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

groene lettersoep

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

Ik neem een klein hapje en proef met mijn ogen dicht.

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor 4 personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

appeldonuts

Ingrediënten: 2 appelen · 1/2 peer · een handvol rode bessen · 2 el citroensap · 100 g yoghurt · 50 g aardbeien · 50 g bramen · 1 el amandelschilfers, geroosterd · 1 el pecannoten

Zo maak je het:

Verwijder het klokhuis van de appelen met een appelboor en snijd ze in dikke schijven van 1 cm dik. Bedruppel met het citroensap om verkleuring tegen te gaan. Snijd de peer in kleine blokjes. Plet de aardbeien en meng ze onder de helft van de yoghurt. Plet nu de bramen en meng ze onder de andere helft van de yoghurt. Verdeel de appel 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 de rode bessen en de geroosterde amandelschilfers.



foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

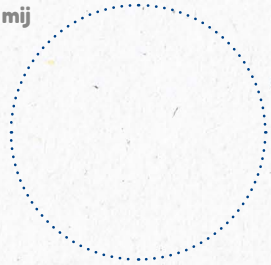
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

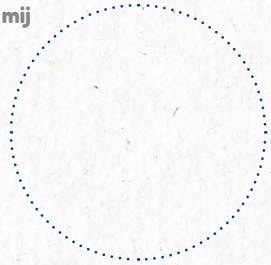
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

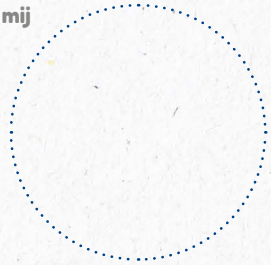
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

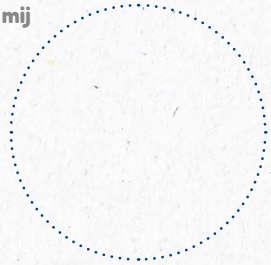
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

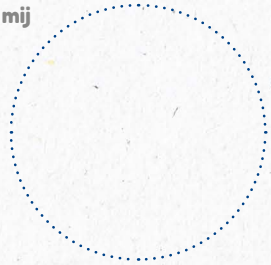
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

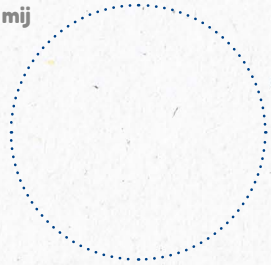
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

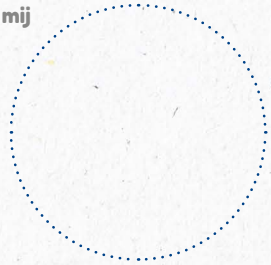
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

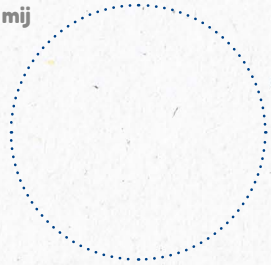
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

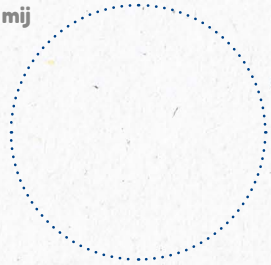
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

jouw foto

Mijn naam:

.....

Zo oud ben ik nu:

.....

Het gekste dat ik ooit al gegeten heb:

.....

Dit eet ik het liefste (behalve frietjes, chocolade, koek en snoep):

.....

Jakkes, dit lust ik écht niet:

Allee, ik ben nog zo lekker.

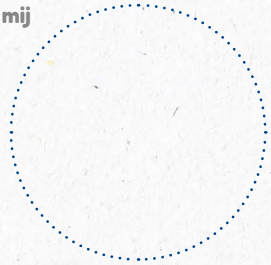
.....

Een glaasje melk drink ik het liefst zo:

.....

Als ik een stuk groente of fruit zou zijn, dan was ik een:

teken mij



Deze 3 gezonde dingen neem ik zeker mee naar een onbewoond eiland:

.....

.....

.....



Dit maken ze nergens zo lekker als bij mij thuis:

Kom maar eens proeven.

.....

Mijn tip om te proeven van iets wat je nog niet zo graag lust:

.....

.....

MJAMMIE

Dit recept is lekker én gezond.
Ik maak het supergraag. Zeker proberen!

voor

.....

personen

Challenge: kies een recept waar zeker groenten, fruit of een melkproduct in zitten. En geen suiker.

.....

Ingrediënten: .....

.....

.....

Zo maak je het:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

foto of tekening van het gerecht

TIJD OM LEKKER TE KLEUREN

Leef je uit met alle kleuren van de regenboog. Wie weet willen jouw smulvrienden wel helpen door elk een stukje in te kleuren. Of doe je het toch liever helemaal zelf? Jij kiest. Veel plezier!




Ik tover een soep in jouw lievelingskleur.
Ik hou van roze.

NICE

In samenwerking met:

VLAAMSE VERENIGING VOOR KINDERGENEESKUNDE

vbvd

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Eetexpert

NICE - Nutrition Information Center - Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel
www.nice-info.be - NICE maakt deel uit van VLAM vzw.

v.u. F. Fontaine, Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel - 2024