
Gezonde picknick

Niets is zo gezellig als een lekkere picknick in het park, ergens onderweg of in een bos... alles kan! Wil je een geslaagde picknick? Maak er een gezonde versie van!

6 tips voor een gezonde picknick:

1. Ga voor bruine of volkoren broodjes. Kies als beleg geen al te vette vleeswaren of slaatjes op basis van mayonaise. Geef de voorkeur aan lichte belegsoorten zoals ham, kippenwit, gerookte zalm, magere kaas, ...
2. Geef de broodjes een gezonde en verfrissende toets met groenten zoals tomaat, komkommer, geraspte wortelen, sla, reepjes paprika,... Ook stukjes fruit zoals perzik of aardbeien zorgen voor verfrissing.
3. Groenteslaatjes, eventueel met aardappelen, pasta of rijst, zijn altijd in trek. Doe de (yoghurt)dressing in een apart doosje. Zo kan iedereen zelf naar believen nemen.
4. Gerechten zoals groentequiches, tortilla's, wraps en gazpacho zorgen voor een exotisch karakter. Of ga je voor een mediterrane toets met vis zoals sardientjes, sprotjes of makreel?
5. Vers seizoenfruit, een fruitsalade of een melkdessertje zijn ideaal als dessert.
6. Water is de beste dorstlesser. Voor meer smaak kan je er wat citroen of munt aan toevoegen. Hou andere dranken als extraatje, niet als dorstlesser.

6 tips voor een voedselveilige picknick:

1. Was je handen met water en zeep alvorens de picknick klaar te maken.
2. Verpak alles zorgvuldig en bewaar in de koelkast.
3. Haal pas kort voor vertrek de producten uit de koelkast en plaats ze in een voldoende gekoelde koelbox of -tas (4°C). Dit geldt zeker voor het beleg en producten op basis van melk. Bovendien zijn groenten, fruit en dranken ook lekkerder als ze fris worden opgediend.
4. Best niet picknicken in de volle zon.
5. Laat bederfbare voedingsmiddelen niet langer dan één tot twee uur ongekoeld buiten staan. Anders neemt het risico op voedselvergiftiging toe.
6. Zijn er restjes? Laat ze niet liggen, maar pak ze onmiddellijk in en bewaar ze in de koelbox. Als dit niet mogelijk is, gooi je ze beter weg.

6 tips voor een verkoelende picknick:

1. Draag aangepaste en koele kledij zoals een hoofddeksel en lichte, loszittende, lichtgekleurde kledij.
2. Ga picknicken op een koele plek en niet in de felle zon. Vermijd langdurige blootstelling aan de zon. Ga voor een plekje in de schaduw of neem een parasol mee.
3. Koppel bij warme dagen geen zware inspanningen aan je picknick. Bewaar deze voor de koelere momenten van de dag.
4. Neem een zonnebril mee om je ogen te beschermen.
5. Zorg voor de nodige verfrissing zoals een waterspuit, een koele doek, waterspeelgoed, ...
6. Smeer je huid regelmatig in met zonnecrème (ten minste een SPF 30 en elke 2 tot 3 uur herhalen).

Bron: www.warmedagen.be Smeerweer - Zorg en Gezondheid (zorg-en-gezondheid.be)

en [Gezond en veilig picknicken | Voedingsinfo NICE](#) (nice-info.be)