

# DE WEEK VAN DE SMAAK

VAN 21 TOT EN MET 27 NOVEMBER 2022

Van 21 tot en met 27 november 2022 is het 'Week van de smaak'.

**Samen smaakt beter.** Dat is het thema van deze editie. Want na twee uitzonderlijke jaren kunnen we opnieuw samen genieten van lekker eten.

Logo Limburg vindt dit een mooi initiatief en wil lokale besturen en andere lokale organisaties actief motiveren om ook aan de slag te gaan.

Met deze **inspiratiefiches** helpen we je graag op weg.

Je vindt er een aantal leuke materialen en methodieken terug, gekoppeld aan tips over hoe je er praktisch mee aan de slag kan gaan in jouw organisatie.

Post je bovendien tijdens de week van de smaak (21 tot en met 27 november) een **facebookbericht** waarin je je actie toont, maak je kans op een **mooie prijs**: een wekelijkse fruitmand gedurende de hele maand januari!

Wat moet je doen?

- **STAP 1:** Organiseer een leuk initiatief waarbij je duidelijk inzet op gezonde voeding en samen eten.
- **STAP 2:** post een foto met korte uitleg op Facebook
- **STAP 3:** Tag de facebookpagina van Logo Limburg door @logolimborg te gebruiken
- **STAP 4:** Gebruik #samensmaaktbeterinLimburg
- **STAP 5:** Duimen maar!



# GEZOND GE(S)MAAKT



Gezond Ge(s)maakt combineert lekker en gezond koken met het vergroten van kennis rond gezonde voeding op een laagdrempelige en aangename manier. Met behulp van de inhoud die in elke box terug te vinden is, kan elke lesgever zelfstandig aan de slag en deelnemers op maat begeleiden in het opdoen van kennis en vaardigheden rond gezonde voeding en gezond koken.

## Maak kennis met de tien verschillende boxen

- Box 1: Gezonde tussendoortjes
- Box 2: Lunch
- Box 3: Gezonde feestdagen
- Box 4: Moeilijke eters
- Box 5: Vergeten groenten
- Box 6: Vlaamse kost
- Box 7: Etiketlezen
- Box 8: Snelle en gezonde recepten
- Box 9: Gezonde picknick
- Box 10: De voedingsdriehoek

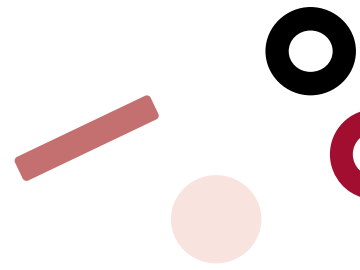
*De volgorde van deze boxen kan je zelf kiezen. Ze zijn zo opgemaakt dat je ze in willekeurige volgorde en door elkaar kan gebruiken.*

Elke box heeft dezelfde opbouw. Dit zorgt voor de nodige structuur, herkenbaarheid en vergemakkelijkt de voorbereiding voor de lesgever. De opbouw is als volgt:

- Overzicht van de inhoud van de box
- Vragenronde
- Achtergrondinformatie voor de begeleider
- Eén of meerdere oefeningen om samen met de deelnemers te doen
- Recepten
- Extra informatie om mee te geven aan de deelnemers (bijvoorbeeld folder, artikel, ...)

Daarnaast kan je 100 placemats van de voedingsdriehoek terugvinden.

# GEZOND GE(S)MAAKT



## In de week van de smaak kan je...

- een info – en kooksessie naar keuze organiseren met de materialen vanuit de ‘Gezond Ge(s) maakt-box’. Dat kan gaan van 1 activiteit in die week tot dagelijks gedurende de gehele Week van de Smaak.
- met spelletjes en leuke opdrachten informatie over gezonde voeding overbrengen op een groep, gecombineerd met een kooksessie in datzelfde thema.
- gebruik maken van de onderleggers (placemats) van de voedingsdriehoek. Deze kan je gebruiken tijdens het eten van de klaargemaakte recepten.
- met behulp van de vragen uit de vragenronde in groep praten over voeding, voedingsgewoonten en tips of leuke ideetjes met elkaar uitwisselen.
- de ruimte inkleden met leuke materialen rond gezonde voeding. Zoals:
  - ♦ Affiche ‘Hoeveel suiker in tussendoortjes?’
  - ♦ Affiche ‘Hoeveel suiker in dranken?’
  - ♦ Roll-up banner van de voedingsdriehoek
  - ♦ Flyers voedingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten voedings- en bewegingsdriehoek

## Doelgroep

Algemene bevolking, maar met specifieke aandacht en op maat van kwetsbaren.

## Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen, scholen, buurtwerkingen, Huizen van het Kind, organisaties en verenigingen, ...

## Praktisch

Je kan enkel een volledige box uitlenen en dit voor maximum 3 weken.

Interesse om een box aan te kopen? Dat kan ook!

Neem contact met ons op voor meer info en de kostprijs: tel. 011 15 12 30 of [logo@logolimborg.be](mailto:logo@logolimborg.be)

# SPEL LEKKERBEKJES



## Omschrijving:

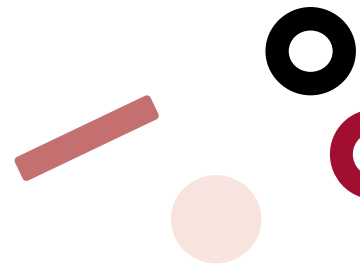
Kinderen hebben regelmatig een duwtje in de rug nodig om genoeg actieve, leuke, leerrijke en uitdagende dingen te doen. En om nieuwe smaken te proeven. Niet zo simpel. Het goede voorbeeld geven en stap voor stap leren proeven zijn alvast twee belangrijke adviezen om gezonder te eten, meer te bewegen en minder lang stil te zitten.

Kinderen leren ook veel door te kijken en na te bootsen. Hun ouders, broers en zussen zijn vaak hun grote voorbeeld. Ze vinden het fantastisch om samen te eten, te bewegen en te spelen. Het versterkt de band tussen ouders en kinderen én brengt een positieve sfeer in het gezin. Door samen te proeven en te bewegen moedigt je elkaar aan, en dat is goed voor het zelfvertrouwen van iedereen!

Zo leren ze al spelend de voedings- en bewegingsdriehoek kennen: van wat je best eet en hoe belangrijk water is, tot hoe je meer beweegt en minder zit.

Met het **Lekkerbekjes-bordspel** vullen spelers om het snelst hun scorebord met smul- en beweegtokens! Die verdienen ze door opdrachten – die proeven en bewegen combineren – uit te voeren. De eerste die voldoende opdrachtjes vervult en zijn scorebord vol heeft, is de grote winnaar van het spel!

# SPEL LEKKERBEKJES



## In de week van de smaak kan je...

- een groepsnamiddag organiseren waarbij ouder(s) met hun kind(eren) of kinderen onderling het tegen elkaar opnemen. Leuke en gezonde pret verzekerd!
- de ruimte inkleden met leuke materialen rond gezonde voeding. Zoals:
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in tussendoortjes?'
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in dranken?'
  - ♦ Roll-up banner van de voedingsdriehoek
  - ♦ Flyers voedingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten voedings- en bewegingsdriehoek
- de boekjes 'Gezond Gebeten' meegeven aan de deelnemers. Hierin staan leuke tips & tricks in verband met gezonde voeding, toffe spelletjes en gezonde recepten. Er zijn exemplaren voor verschillende doelgroepen van 3 tot en met 18 jaar. Gratis te bestellen via NICE of Logo Limburg.

### Doelgroep

Kinderen vanaf 7 jaar, jongeren en volwassenen

Lokale besturen, Huizen van het kind, spelotheek, jeugddiensten, ...

### Materiaal /prijs

Gratis uit te lenen bij Logo Limburg

### Meer info/bestellen:

[logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)

011/ 15 12 30

# EDUCATIEF MATERIAAL

## DE PROEFKAMPIOEN



### Omschrijving:

“Neen, dat lust ik niet!” Een beroemde uitspraak die je thuis of op school ook al eens gehoord hebt? Proeven is iets dat kinderen moeten leren, met vallen en opstaan. Om scholen en ouders een handje te helpen bij de smaakontwikkeling van kinderen is er De Proefkampioen.

De Proefkampioen is een educatief project voor kinderen van 3 tot 8 jaar om de smaakontwikkeling te bevorderen.

Dit materiaal is het meest geschikt voor gebruik in de onderwijssetting, maar het past ook in de voor- en naschoolse kinderopvang of speelpleinwerking. Kinderen kunnen voelen, kijken, ruiken en proeven. Spelenderwijs maken ze kennis met de vier basismaken.

De bijhorende Proefkoffer bevat kleurrijk materiaal en een praktische handleiding. De leerlingen krijgen een proefpas, een info- en doeboekje, mee naar huis. Zo betreft de "Proefkampioen" ook de ouders bij dit project.



# EDUCATIEF MATERIAAL

## DE PROEFKAMPIOEN

### In de week van de smaak kan je...

- een begeleide activiteit organiseren in de klas, kinderopvang of organisatie, waarbij een groep kinderen tussen 3 en 8 jaar samen ontdekken welke smaken er zijn.
- de ruimte inkleden met leuke materialen rond gezonde voeding. Zoals:
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in tussendoortjes?'
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in dranken?'
  - ♦ Roll-up banner van de voedingsdriehoek
  - ♦ Flyers voedingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten voedings- en bewegingsdriehoek
- de boekjes 'Gezond Gebeten' meegeven aan de deelnemers. Hierin staan leuke tips & tricks in verband met gezonde voeding, toffe spelletjes en gezonde recepten. Er zijn exemplaren voor verschillende doelgroepen van 3 tot en met 18 jaar. Gratis te bestellen via NICE of Logo Limburg
- organisaties kunnen in combinatie met de Proefkampioen ook de voordracht 'Gezond opgroeien met gezonde voeding' voor (groot)ouders en medewerkers organiseren. Tijdens deze voordracht legt een diëtiste uit waarom snoep en frietjes er bij kinderen makkelijk ingaan, maar velen hun neus ophalen voor gezonde voeding zoals groenten en vis. Ook wordt er stilgestaan bij wat gezond eten voor kinderen betekent en wat je als ouder kan doen om hen hierbij te helpen.

### Doelgroep

Kinderen vanaf 7 jaar, jongeren en volwassenen

Lokale besturen, Huizen van het kind, speltheek, jeugddiensten, ...

### Materiaal /prijs

De bijhorende Proefkoffer bevat kleurrijk materiaal en een praktische handleiding. De kinderen krijgen een proefpas, een info- en doeboekje, mee naar huis. Een leuk boekje boordevol tips en spelletjes om samen aan de slag te gaan! Zo betreft de "Proefkampioen" ook de ouders.

### Meer info/bestellen:

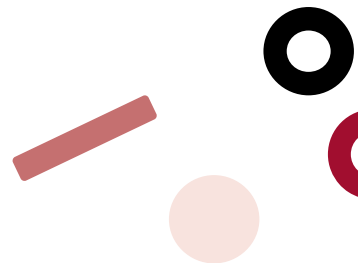
[logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)

011/ 15 12 30



# WORKSHOP

## GEZONDE BROODDOOS

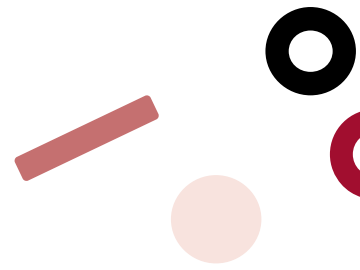


### **Omschrijving:**

Deze workshop is opgebouwd uit twee delen. Eerst krijgen de deelnemers een korte sessie waarin praktische handvaten over gezonde voeding en de inhoud van een gezonde brooddoos worden toegelicht. Nadien gaan de deelnemers samen aan de slag gaan om hun (eigen) brooddoos te vullen met lekkere en gezonde ingrediënten. Om af te sluiten is het de bedoeling dat de deelnemers ook samen genieten van hun zelf samengestelde brooddoos. Een leuke activiteit voor jong en oud.

# WORKSHOP

## GEZONDE BROODDOOS



### In de week van de smaak kan je...

- organiseer een kooksessie waarbij je een gezonde brooddoos klaarmaakt en nadien samen smult van een lekkere en gezonde lunch.
- laat de deelnemers tijdens het smulmoment samen kennismaken met de app 'Zeker Gezond'. Hier kunnen ze nog vele andere lekkere en gezonde lunchrecepten terugvinden. Of laat hen hun favoriete lunchrecept delen met de anderen.
- gebruik onderleggers (placemats) van de voedingsdriehoek tijdens de kooksessie en het smullen.
- de ruimte inkleden met leuke materialen rond gezonde voeding. Zoals:
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in tussendoortjes?'
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in dranken?'
  - ♦ Roll-up banner van de voedingsdriehoek
  - ♦ Flyers voedingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten voedings- en bewegingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten 'Zeker Gezond'
- de boekjes 'Gezond Gebeten' meegeven aan de deelnemers. Hierin staan leuke tips & tricks in verband met gezonde voeding, toffe spelletjes en gezonde recepten. Er zijn exemplaren voor verschillende doelgroepen van 3 tot en met 18 jaar. Gratis te bestellen via NICE of Logo Limburg.

### Doelgroep

(Groot)ouders van jonge kinderen, onthaalouders, begeleiders van jonge kinderen, ...  
Lokale besturen, huizen van het kind, verenigingen, scholen,...

### Materiaal /prijs

- Een workshop duurt ongeveer twee uur
- Wordt gegeven door een diëtiste uit onze lesgeverspool
- Aantal deelnemers: min. 8 – max. 15 deelnemers
- Kostprijs: 150 euro (+km-vergoeding van de lesgever+ ingrediënten).

### Meer info/bestellen:

[logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)

011/ 15 12 30

# WORKSHOP

## GEZOND UIT EIGEN GROND



### **Omschrijving:**

Steeds meer en meer mensen gaan aan de slag in hun tuin, op hun terras in potten of misschien zelfs in een volkstuintje.

Maar is jouw eigen kweek wel altijd gezond?

Om gezonde groenten te kweken, start je van een gezonde grond, een goede inrichting en ecologisch onderhoud. In deze workshop leer je hoe je gezond groenten en fruit kan telen in je eigen tuintje, vierkante meterbak of je perceeltje in de volkstuin. Maar ook kan je proeven van lekkere en gezonde gerechtjes die tijdens de kookdemonstratie klaargemaakt worden.

# WORKSHOP

## GEZOND UIT EIGEN GROND

### In de week van de smaak kan je...

- breng mensen samen rond de volkstuintjes en ga aan de slag met de eigen oogst, zoals bijvoorbeeld een kookdemonstratie, kookworkshop, ...
- een kooksessie organiseren waarbij deelnemers koken met eigen geogste groentjes. Als je op voorhand weet over welke producten het gaat, kan je een lekker en gezond recept zoeken via de app Zeker Gezond of [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)
- koppel de workshop/kooksessie aan een gezondheidsrally 'Gezond uit Eigen Grond', waarin je tijdens een interactieve wandeling quizvragen over het thema dient op te lossen. Voorzie eventueel een leuk extraatje voor de winnaar(s), bijvoorbeeld wat zaadjes om in het juiste seizoen te zaaien en nadien te oogsten.
- gebruik maken van de onderleggers van de voedingsdriehoek. Deze kan je gebruiken tijdens het eten van de klaargemaakte recepten.

### Doelgroep

Burgers

### Materiaal /prijs

- Begeleiding door diëtist
- Deelnemers: minimum 8, maximum 20 bij kookdemonstratie en maximum 12 bij kookworkshop
- Kostprijs: 150 euro (+ingrediënten en km-vergoeding van de lesgever).
- Gezondheidsrally Gezond uit eigen grond: Gratis

### Voorbeeldpancarte



**Meer info/bestellen:**

[logo@logolimborg.be](mailto:logo@logolimborg.be)

011/ 15 12 30

# QUIZ GEZONDHEIDSRALLY

## DE VOEDINGSDRIEHOEK



### Omschrijving:

De voedingsdriehoek motiveert ons om evenwichtiger te eten. De gezondheidsrally is een quizwandeling die je al wandelend doorheen de voedingsdriehoek gidst.

Je kan de rally apart organiseren, maar hij kan ook deel uitmaken van een gezondheidsproject of versterkt worden door een andere actie zoals een kookworkshop.

Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken: bij een korte of lange wandeling, zowel binnen als buiten. Betrek

lokale partners bij de organisatie van de gezondheidsrally: lokale wandelclubs, ouderenverenigingen, vrouwenverenigingen ...

Organiseer je een gezondheidsrally, dan kan je gebruik maken van volgende ondersteunende materialen:

- Start- en eindpancarte
- Pancartes met vragen
- Invulformulier
- Verbetersleutel

# QUIZ GEZONDHEIDSRALLY

## DE VOEDINGSDRIEHOEK

### In de week van de smaak kan je...

- de rally in groep organiseren gekoppeld aan een kooksessie. Voorzie eventueel een leuk extraatje voor de winnaar(s), bijvoorbeeld een fruitmand, ingrediënten om soep mee te maken, ...
- bij elke pancarte die ophangt tijdens de wandeling, een gezond hapje of drankje voorzien.
- gebruik maken van inspirerende recepten van de App 'Zeker Gezond' of de webpagina [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)

### Doelgroep

Algemene bevolking

Lokale besturen, verenigingen, lokale dienstencentra, scholen, bedrijven

### Materiaal /prijs

- De gezondheidsrally van de voedingsdriehoek is gratis op te vragen bij logo Limburg.
- Drukwerk dient u zelf te voorzien.

### Voorbeeldpancarte



### Meer info/bestellen:

[logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)

011/ 15 12 30

# GROENTEFICHES MET BEREIDINGSWIJZE EN BUDGETVRIENDELIJKE RECEPTEN

## Omschrijving:

Op deze fiches staan de bewaar- en bereidingswijzen van een groente of peulvrucht, én een budgetvriendelijk recept ermee. Er zijn 15 fiches. Je kan ze gemakkelijk meegeven aan geïnteresseerden, in functie van het seizoen en van het aanbod op dat moment.

## In de week van de smaak kan je...

- een kooksessie organiseren in de sociale voedselvoorziening of andere organisatie, waarbij je met de aanwezigen aan de slag gaat met deze kookfiches.
- gebruik maken van andere inspirerende recepten van de App 'Zeker Gezond' of de webpagina: [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)
- de ruimte inkleden met leuke materialen rond gezonde voeding. Zoals:
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in tussendoortjes?'
  - ♦ Affiche 'Hoeveel suiker in dranken?'
  - ♦ Roll-up banner van de voedingsdriehoek
  - ♦ Flyers voedingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten voedings- en bewegingsdriehoek
  - ♦ Postkaarten 'Zeker Gezond'

## Doelgroep

Lokale besturen, verenigingen, lokale dienstencentra, scholen, bedrijven

Specifieke aandacht voor Klanten van sociale voedselvoorzieningen zoals Sociale kruideniers, sociale restaurants, buurtrestaurants, voedselbedelingen, maaltijdbedelingen, voedselbanken, ...

# GROENTEFICHES MET BEREIDINGSWIJZE EN BUDGETVRIENDELIJKE RECEPTEN

## Materiaal /prijs

### Voorbeeldfiche

**PASTINAAK**



**1. BEWAREN**  
TIP! Verpak pastinaak in een papieren zak

**2. VOORBEREIDEN**  
zie 2-5 MIN.

**3. BEREIDEN**

EET RAUW OF 4-6 MIN. OF 10-20 MIN. OF 10-25 MIN. OF 25-40 MIN.

TIP! Kruid met peper, zout, citroensap en/of olijfolie

TIP! Met 2 eetlepels water + gebruik deksel

TIP! Alle stukjes pastinaak moeten onder water staan

TIP! Met laagje olijfolie

TIP! Met olijfolie en/of peper

**4. RESTJES?** Puree van pastinaak en aardappelen OF Soep

**WINTERSE GROENTENWOK**



**BASISINGREDIËNTEN**

- 1/4 knolselder
- 1 prei
- 2 lente-uien
- 1/2 pastinaak
- 1 bakje champignons
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 sneede (volkoren) brood

**... ALS JE DIT IN HUIS HEBT**

- Sojasaus
- Sap van citroen

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Maak alle groenten grondig schoon.
2. Snij de prei en de lente-uien in ringen.
3. Snij de pastinaak in plakjes, de knolselder in reepjes en besprenkel ze met citroensap.
4. Snij de champignons in vier.
5. Hak de knoflook fijn.
6. Verhit de olie in een grote pan of wok.
7. Doe de pastinaak en de knolselder in de pan en roer goed om.
8. Voeg nu ook de look, prei en champignons toe en laat het geheel verder bakken op een matig vuur. *Breng op smaak met sojasaus.*
9. Toast het brood en snij het in kleine blokjes.
10. Serveer het gerecht op een (warm) bord en strooi er de broodkorstjes over.

Gebaseerd op een recept van NICE.

**MEER RECEPTEN?**  
www.zekergezond.be

GEZOND LEVEN

Meer info/bestellen:

[logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)

011/ 15 12 30