

Aan de slag met een gezonder en duurzamer kindermenu

Laat je inspireren door de menukeuzes hieronder! De tips op de achterkant helpen je op weg.

Broodslang

Volkoren stokbrood met tomaat,
30+ kaas en basilicum

Hulk-pannenkoek

Volkoren spinaziepannenkoek

Tutti frutti pannenkoek

Volkoren pannenkoek boordevol
seizoens- of diepvriesfruit

Pasta bolognese

Volkoren spaghetti met tomatensaus,
vegetarisch of mager rundergehakt,
veel groenten en basilicum

Meesterlijke bonenburger

Volkoren bolletje met burger van
kidneybonen, sla, komkommer en
tomatenketchup

Kip op een stokje

Kip gemarineerd in knoflook, gember,
ketjap en citroensap

Bijgerechten

- Appelmoes - huisgemaakt met kaneel
- Regenboogfrietjes - knapperige groentereepjes met yoghurt dip
- Portie groente - doperwtjes, worteltjes of bloemkoolroosjes
- Bunny-salade - geraspte wortelsalade met rozijntjes
- Portie ovenfriet - friet van (zoete) aardappel

Dessert

- Fruitspiesjes met seizoensfruit
- Bolletje yoghurtijs - aardbei of mango
- Waterijsje van de dag

Dranken

- Griezelwater - karaf water met komkommerslierten, munt en limoen
- Feestbubbels - karaf met bruisend water met blauwe bes en framboos
- Light frisdranken
- Verrijkte zuivelalternatieven of halfvolle melk
- Halfvolle chocolademelk zonder suiker
- Suikervrije (plantaardige) yoghurt drink

De recepten zijn te vinden op
www.voedingscentrum.nl/recepten



eerlijk over eten

Voedingscentrum

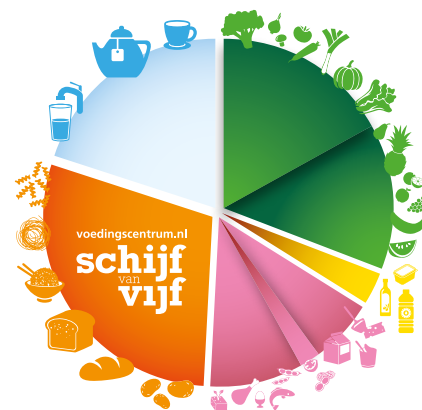
Tips voor een gezonder en duurzamer kindermenu

Als horecaondernemer heb je invloed op de keuzes die je gasten maken. We laten je graag zien hoe je met kleine stappen een gezonder en duurzamer kindermenu op de kaart zet. Elke stap die je zet is mooi meegenomen. Probeer verschillende stappen en combinaties samen met je team en je gasten uit. Hieronder vind je tips voor je aanbod en presentatie.

Aanbod

Met deze stappen schuif je op naar de Schijf van Vijf:

- Kies de volkoren varianten van brood, pannenkoeken, spaghetti, pizzabodems en rijst.
- Bied volop vegetarische gerechten aan.
- Kies bij vlees en vis voor onbewerkt in plaats van gepaneerde varianten.
- Bied de gerechten voor volwassenen ook aan in kinderporties als dat kan. Vermijd dan ingrediënten die niet geschikt zijn voor kinderen, zoals alcohol, rauwe vis, rauw vlees, rauwe melk en rauw ei. Hak hele noten fijn.
- Serveer ongezondere bijgerechten en sauzen in kleinere porties.
- Breng gerechten op smaak met verse of gedroogde kruiden en specerijen in plaats van zout.
- Bak in olie of vloeibaar vet, kies voor de oven en gebruik geen frituur.
- Kies zoveel mogelijk recepten met ingrediënten uit de Schijf van Vijf. Benieuwd of de ingrediënten in de Schijf van Vijf staan? Bekijk het in [onze tool](#).



Presentatie

Door de gezondere en duurzamere menukeuze aantrekkelijk en opvallend te presenteren, maak je dat de makkelijke keuze. Probeer dit eens:

- Maak gezondere gerechten goedkoper dan de ongezondere opties.
- Zet de gezondere en duurzamere keuzes bovenaan op de menukaart.
- Wist je dat kinderen door een aantrekkelijke presentatie vaak niet merken dat er is gekozen voor volkorenproducten en dat het gerecht vol groente zit? Met een leuke naam en een grappige opmaak verkopen de gezonde en duurzame gerechten zichzelf.



Meer weten

Scan de QR-code en lees meer over hoe je je gasten (jong en oud) kunt verleiden tot gezondere keuzes. Met vragen kun je terecht bij ons team van ervaren adviseurs. Deze menukaart is tot stand gekomen in samenwerking met JOGG.

www.voedingscentrum.nl/eetomgevingen

