

LUST IK WEL!

van eerste hapjes
tot alles wat de pot schaft





Copyright © 2018, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 1e druk

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.
Voedingscentrum - eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over - en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



INHOUD

VOORAFJE	5
DE EERSTE HAPJES van 4-6 maanden tot 1 jaar	7
MET DE POT MEE van 1 tot 4 jaar	25
ONTBIJT EN LUNCH	26
AVONDETEN	44
TOETJES	105
FEEST	112
ONDERWEG	124
RECEPTENINDEX	126



VOORAFJE

Kruipen, lopen en praten leert je kind door te oefenen. Dat is met eten precies zo. Je kunt je kind helpen bij zijn smaakontwikkeling. Het begint natuurlijk met de eerste hapjes. Laat je kind zoveel mogelijk verschillende smaken proeven. Groente, fruit, aardappelen, brood, rijst, pasta, peulvruchten... er is zoveel te ontdekken! Niet alles zal je kind meteen lekker vinden, maar oefening baart kunst. Dit kookboek begint met recepten voor de eerste hapjes. Verder staan er vooral snelle én kindvriendelijke recepten in voor het hele gezin. Want als je kindje een jaar oud is, eet hij gewoon lekker met de pot mee.

Veel kookplezier!

ENERGIE VOOR TIEN

Spelen op een kleed, rollen op de grond, kruipen, staan, klimmen, rennen en leren fietsen. Je kind beweegt de hele dag. Dat kost een hoop energie en die haalt hij uit eten.



- **Koolhydraten** geven je kind brandstof om te denken en te bewegen. Zit bijvoorbeeld in: graanproducten zoals brood en pasta, maar ook in aardappels en peulvruchten.
- **Vetten** geven je kind energie, maar leveren ook vitamines, zoals A, D en E. Zit in: margarine en olie, vis, noten en bijvoorbeeld avocado.
- **Eiwitten** heeft hij vooral nodig voor de opbouw van de spieren. Zit in: melk, yoghurt maar ook vlees, vis en peulvruchten.



- **Vitamines en mineralen** zijn nodig om alle organen goed te laten werken. En om goed te groeien. Zit in: groente en fruit, maar ook in vis en margarine.
- **Vezels** geven je kind een vol gevoel. Bovendien zijn ze goed voor de stoelgang. Zit in: volkorenproducten, maar ook in groente, fruit, peulvruchten en noten.



“Als je kind gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf, dan krijgt hij alle voedingsstoffen binnen die goed voor hem zijn, zoals eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Geef voldoende groente en fruit en wissel af met vis, vlees en/of vleesvervangers, zoals ei, noten en peulvruchten. En besmeer zijn volkoren boterham met margarine. Zo geef je je kind een goede start.”

Astrid-Postma Smeets, expert kindervoeding bij het Voedingscentrum

DE EERSTE OEFENHAPJES

Begin met zachte smaken. En geef 1 losse smaak per keer.
Zo kan je baby de smaak beter herkennen.



WORTELHAPJE

Voor 6 porties
200 gram wortels

1. Schrap de wortels en verwijder het uiteinde en de wortelpunt. Snijd ze in stukken.
2. Kook de wortels met een paar lepels water in 4 minuten gaar.
3. Pureer de wortels met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg eventueel nog wat kookvocht of water toe.
4. Verdeel de gepureerde wortels in 6 gelijke porties.



BLOEMKOOIHAPJE

Voor 6 porties
200 gram bloemkool

1. Verdeel het stuk bloemkool in roosjes. Snijd de stronk in even grote stukjes als de roosjes. Was de bloemkool goed.
2. Kook de bloemkool in een bodempje water in 3 minuten gaar.
3. Pureer de bloemkool met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer.
4. Verdeel de gepureerde bloemkool in 6 gelijke porties.



WITLOF MET AARDAPPEL

Voor 6 porties
1 kleine aardappel
2 dunne struikjes witlof

1. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.
2. Kook de blokjes aardappel 4 minuten in een bodempje water.
3. Was de struikjes witlof. Snijd het witlof in smalle repen. Doe het witlof bij de aardappel en laat het in nog 3 minuten verder gaar koken.
4. Pureer de aardappel met het witlof met een paar lepels kookvocht in een keukenmachine of met een staafmixer of prak het met een vork tot een puree.
5. Verdeel het witlof met aardappel in 6 gelijke porties.



APPELPUREE

Voor 6 porties
1 appel (Elstar, Red Delicious, Cox Orange)

1. Schil de appel en snijd hem in parten. Verwijder het klokhuis.
2. Pureer de parten appel met een lepel water in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg eventueel een beetje sinaasappelsap toe tegen het bruin kleuren.
3. Verdeel het in 6 gelijke porties.



PERENPUREE

Voor 6 porties
1 stevige handpeer (geen stoofpeer)

1. Schil de peer.
2. Rasp hem en voeg eventueel een beetje sinaasappelsap toe tegen het bruin kleuren.
3. Verdeel de geraspte peer in 6 gelijke porties.

Wortels over?

Maak een wortelspread voor op brood. Zie het recept voor 'Konijnenspread' op pagina 38

NIEUWE SMAKEN, MEER STRUCTUUR

(vanaf ongeveer 8 maanden)

Is je baby aan losse smaken gewend en gaat het eten goed?
Dan is het tijd om meer smaken te combineren.



POMPOENRIJST MET ZALM

Voor 4 porties

50 gram zilvervliesrijst

stuk pompoen van ongeveer 300 gram

50 gram snijbonen, een paar sperziebonen of een stukje paprika

1 theelepel vloeibare margarine

100 gram zalmfilet

1. Breng 250 ml water met de zilvervliesrijst aan de kook. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
2. Schil het stuk pompoen, gebruik hiervoor eventueel een dunschiller. Verwijder de draden en pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes.
3. Maak de andere groente schoon en snijd het klein.
4. Kook de pompoenblokjes met de andere groente in een bodempje water in 8 minuten gaar.
5. Verwarm de margarine in een klein pannetje en smoor hierin de zalm in 5 minuten gaar.
6. Prak of pureer de groente en maak het een beetje smeug met wat kookvocht.
7. Meng de groentepuree met de rijst.
8. Verdeel de zalm in stukjes en roer ze door de groenterijst.
9. Verdeel het in 4 gelijke porties.



SPERZIEBOONTJES MET COUSCOUS EN EI

Voor 4 porties

2 eieren

200 gram sperziebonen

40 gram volkoren couscous

1. Kook de eieren hard.
2. Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes.
3. Kook de sperziebonen in een bodempje water in 5 minuten gaar.
4. Breng 150 ml water aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het water erover. Laat de couscous 5 minuten afgedekt wellen.
5. Pel de eieren en snijd ze klein.
6. Prak de sperziebonen met de eieren grof en meng de couscous erdoor.
7. Verdeel het in 4 gelijke porties.

In plaats van volkoren
couscous kun je ook
volkoren bulgur of
zilvervliesrijst gebruiken.

JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Ook hele kleine kinderen kunnen al helpen met koken. Geef ze een klein taakje, zoals tomaatjes wassen of een eitje pellen. Dat kunnen kinderen vaak al vanaf 2 jaar.



MET DE POT MEE

VAN 1 TOT 4 JAAR

Je kind is nu 1 jaar oud en kan met de pot mee-eten. Er breekt een nieuwe fase aan. Je kind gaat zelf leren eten en drinken en ontdekt steeds meer wat hij lekker vindt. Met de recepten in dit boek weet je zeker dat hij een goede maaltijd op zijn bordje krijgt.

RECEPTEN VOOR HET HELE GEZIN

Alle recepten voldoen aan de Schijf van Vijf en zijn bedoeld voor het hele gezin.


Andere bonuspunten:

- geen of heel weinig zout
- gevarieerd
- eenvoudig te maken met ingrediënten die je gemakkelijk kunt krijgen
- met ingrediënten die kinderen vaak lekker vinden

RECEPTENWIJZER

- De recepten zijn voor 2 volwassenen en 2 kinderen van 1 en 3 jaar. Het kan zijn dat de hoeveelheden te veel of te weinig zijn voor jouw gezin. Hoeveel jullie nodig hebben, hangt af van de leeftijd van je kind(eren), maar ook van de eetlust. Heb je jonge kinderen of kleine eters? Kies dan de laagste hoeveelheid die vermeld staat bij het recept. Bijvoorbeeld 250-400 gram prei. Kies dan 250 gram.
- De voedingswaarde onder het recept is voor 1 volwassen persoon. We hebben hiervoor gekozen omdat de hoeveelheid die kleine kinderen eten sterk varieert. Wil je weten waar de hoeveelheden voor de kinderen op gebaseerd zijn? Bekijk dan de tabel op pagina 125.
-  = vegetarisch hoofdgerecht
-  = babyhapje
Bij elk recept staat beschreven hoe je met de ingrediënten een geschikt hapje maakt voor een baby van 9 tot 12 maanden. Zo went je baby alvast aan het met de pot mee-eten.
-  = bereidingstijd

FRUIT-MUESLIFLIP

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

[6 gedroogde abrikozen of pruimen](#)

[1 peer](#)

[2 kiwi's](#)

[5 eetlepels muesli zonder suiker](#)

[500 ml halfvolle yoghurt](#)


1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
3. Schenk wat van de yoghurt in 4 hoge glazen. Verdeel er wat muesli over, dan een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit. Herhaal dit nog een keer.



Voedingswaarde voor een volwassene: 280 kcal, 8 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 40 g koolhydraten, waarvan 26 g suikers, 6 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



HAVERMOUTPAP MET ROZIJNEN

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

[600-750 ml halfvolle melk](#)

[40-60 gram havermout](#)

[2-3 eetlepels rozijnen](#)

[kaneel](#)

1. Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout op laag vuur in 4 minuten gaar. Roer regelmatig.
2. Was de rozijnen in een zeef en kook ze de laatste minuut mee.
3. Schenk de pap in 4 kommen en stuif er wat kaneel over.

Voedingswaarde voor een volwassene: 210 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 19 g suikers, 2 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout

Met sardientjes

MAKKELIJKE MINISANDWICHES

kijk op pagina 36 en 37 voor de recepten

Met tomaat

Met hüttenkäse en aardbei

Met banaan

Elke, moeder van Norah (5) en Lene (3)
 "Wij eten 's avonds eigenlijk te laat voor jonge kinderen. Als wij koken, mogen Norah en Lene even televisie kijken met een eigen schaalpje waarin wat te snacken zit. Denk aan worteltjes, tomaatjes, paprika, stukjes avocado, een soepstengel. Elke dag iets anders."

Berry, vader van Sam (bijna 3) en Evelien (1)
 "Sam is dol op fruit en laat zich graag verrassen. Een appel in stukjes en een gepelde mandarijn in een bakje bijvoorbeeld, dat is vaak al genoeg."



TUSSENDOOR

Er is zoveel om uit te kiezen als je je kind iets kleins tussendoor wil geven. Het schap in de supermarkt ligt vol met tussendoortjes gericht op kinderen. Welk tussendoortje je kunt geven? Kies iets kleins uit de Schijf van Vijf. Dan krijgt je kind meteen goede voedingsstoffen binnen.

- Groente, zoals (gehalveerde) snoeptomaatjes, plakjes komkommer. Of een vrolijk bekertje met reepjes wortel en paprika en een dipsausje op basis van yoghurt.
- Fruit, zoals stukjes appel met een beetje kaneel, verschillende soorten meloen, een leuk bakje met bosbessen of druiven (gehalveerd).
- Geroosterde reepjes volkorenbrood of een volkoren cracker.
- Mueslibolletje.

SOEPSTENGELS EN CRACKERS

Het kauwt zo lekker weg, een soepstengel of een crackertje. Er zitten meestal weinig calorieën in, maar ook niet veel vezels. Erg voedzaam zijn ze dus niet. In de volkoren variant zitten iets meer vezels: deze kun je beter geven.

Doormidden!

Snijd rond en zacht eten zoals druiven en snoeptomaatjes in de lengte doormidden. Anders zou je kind zich kunnen verslikken.



IETS EXTRA'S

Als je een keer een (kinder)koekje, snoepje of handje chips geeft, pas de portie dan aan. Omdat je kind zoveel kleiner is dan jij, past een kleinere portie beter. Bijvoorbeeld een stukje stroopwafel, een klein glaasje appelsap of een paar chipjes.

Meer ideeën voor geschikte tussendoortjes voor je kind vind je op www.voedingscentrum.nl/tussendoor1-3

KROKANTE REEPJES

Rooster een paar sneetjes volkorenbrood goudbruin en laat het afkoelen. Snijd het brood in smalle repen en bestrooi ze eventueel met wat kruiden, bijvoorbeeld Italiaanse kruiden of pizzakruiden. Om op te knabbelen of lekker bij de soep.



"Het is beter om fruit te eten dan te drinken. Als je kind fruit drinkt, bijvoorbeeld appelsap of knijpfruit, dan voelt hij minder snel dat hij vol zit. Zo krijgt hij ongemerkt veel suiker en calorieën binnen."

Astrid Postma-Smeets, expert kindervoeding Voedingscentrum

Sita, moeder van Isa*, Steef (3) en Joep (6 maanden)
 "Steef was meteen erg dol op tomaat en yoghurt. Hij eet als tussendoortje wel eens een tomaat uit de hand, net zoals een appel."

Rozijnen en krentjes zijn gedroogd fruit en dat valt binnen de Schijf van Vijf. Houd de portie klein, want in gedroogd fruit zit best veel suiker.



AVONDETEN

Een goede warme maaltijd vult de maag en geeft je een voldaan gevoel. Dat geldt ook voor je kind. Wat kun je je kind allemaal geven? Vrijwel alles wat jij ook eet, alleen dan wat minder. Aan taaaafel!

Variëren met groente, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, vlees, vis en vleesvervangers is een slimme zet. Zo krijgt je kind zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen. En hij went aan verschillende smaken.

OP ZOEK NAAR STRUCTUUR

Soms kan het een zoektocht zijn om de ideale hoeveelheden voor jouw gezin te weten te komen. Kinderen eten niet iedere dag evenveel. Ze vinden iets niet lekker of ze zijn moe, waardoor ze weinig eten. Of ze eten juist meer dan je had verwacht en er is te weinig. Dat hoort echt bij deze fase. Als kinderen ouder worden, komt er vaak meer structuur in.

Accepteer dat je niet altijd goed kunt voorspellen hoeveel je kind eet. Probeer te ontdekken wat werkt voor jouw gezin. Misschien wat vroeger eten of juist later? En gebruik de vriezer: altijd handig als je eten over hebt, of weinig tijd hebt om te koken.

Jij bepaalt wat je kind eet, je kind bepaalt hoeveel.

In de tabel op pagina 125 kun je zien hoeveel je kind nodig heeft.



LEKKER LEZEN OP JE TABLET: ONLINE MAGAZINE GEZOND GROEIEN

Met de pot mee-eten, de peuterpuberteit, wel of geen snoep. Met de tips in het online magazine Gezond Groeien zorg je dat jouw dreumes of peuter later groot en sterk wordt. Kijk op: www.voedingscentrum.nl/gezondgroeimagazine




Louise, moeder van
Noralyn (3) en
Anne-Claire
(3 maanden)

"Noralyn eet het liefst met haar handen. Ze eet ook het liefst grote stukken groente, zoals broccoli. Ik laat haar meestal maar gaan, dat bestek komt wel. Soms knoeit ze natuurlijk, maar het is ook zo weer schoongemaakt."

Elja, moeder van
Sophie (2)

"Sophie is geen geweldige eter. De eerste groente- en fruithapjes gingen heel goed. Vanaf dat ze een jaar of 1 was heeft ze mijn geduld op de proef gesteld. Er waren dagen dat ik mij afvroeg of ze ooit normaal ging eten. Soms weigerde ze ook maar iets te proeven. Inmiddels gaat het eten heel goed en heb ik wel geleerd dat het niet veel zin heeft om op je kop te gaan staan. Zo lang je geduld hebt en zelf rustig blijft, gaan kinderen vanzelf (weer) normaal eten."

MAALTIJDSOEP MET GROEN EN BONEN V

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

- 1 courgette
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels olie
- ¼ groentebouillontablet met minder zout
- 2 theelepels geraspte citroenschil
- 150-250 gram diepvroesdoperwtjes
- 100-150 gram diepvriestuinbonen
- 1 grote pot bruine bonen
- 1 klein bruin stokbrood
- 15 blaadjes basilicum
- 40-50 gram zachte geitenkaas

1. Maak de courgette schoon en snijd hem in halve plakjes. Bak de courgette met de kerrie in een soeppan in de hete olie.
2. Voeg 600 ml water met het stukje bouillontablet, de geraspte citroenschil, de doperwtjes en de tuinbonen toe en kook de groente in een paar minuten gaar.
3. Laat de bruine bonen in een vergiet uitlekken en spoel ze af. Roer de bonen door de soep en laat de soep nog een paar minuten koken.
4. Snijd het stokbrood in sneetjes.
5. Was de blaadjes basilicum en knip ze klein.
6. Strooi aan tafel wat basilicum en verkruimelde geitenkaas over de soep. Geef het stokbrood erbij.


Pureer wat van de soep grof. Geef er eventueel een korstje brood bij.




Voedingswaarde voor een portie soep met 4 sneetjes stokbrood: 660 kcal, 10 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 90 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 25 g vezel, 200 g groente, 35 g eiwit, 1,4 g zout

SOEP OVER?

Dat kun je prima invriezen. Laat de soep na bereiding eerst snel afkoelen. Zet de pan bijvoorbeeld in een bak koud water of ijs. Je kunt het 3 maanden in de vriezer bewaren.



SPAANSE EIERSHOTEL MET VOLKORENBROOD V

 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

- ½ Spaanse peper
- 2 eetlepels olie
- 1-1½ zak ratatouille roerbakmix (totaal ongeveer 600 gram)
- gerookt paprikapoeder
- 8 sprietjes bieslook
- 6 eieren
- 3 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 8 volkoren boterhammen

1. Maak het stukje peper schoon en snijd het in reepjes.
2. Verwarm de olie in een (hapjes)pan en bak hierin de roerbakgroente met de reepjes peper kort.
3. Maak de groente op smaak met gerookt paprikapoeder.
4. Was het bieslook en knip dit klein.
5. Maak in de groente 6 holletjes en breek hierin de eieren.
6. Strooi het bieslook over de eieren en strooi de kaas erover.
7. Laat de eieren met een deksel op de pan in ongeveer 8 minuten stollen.
8. Rooster het brood en snijd het in repen of driehoekjes en geef het erbij.

Voedingswaarde voor een volwassene: 570 kcal, 25 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 175 g groente, 1,9 g zout



Prak een lepel groente met een half tot heel eitje grof. Geef er een paar reepjes brood bij.

EIEREN BEWAREN

Eieren kun je het beste bewaren in een doos in de koelkast. Zo hebben ze het minste te lijden van temperatuurswisselingen in de keuken.



NASI GORENG MET KOMKOMMERSALADE

 30+ minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

200-250 gram zilvervriesrijst

1 limoen

eventueel ½ Spaanse peper

150 gram hamlap

2 eetlepels olie

300-400 gram groente zoals ui, prei,

witte kool, taugé

½ theelepel laospoeder

½ theelepel gemberpoeder

½ theelepel koenjit

½ theelepel koriander (ketoembar)

1 teentje knoflook

2-3 eieren

2-3 eetlepels halfvolle melk

1 eetlepel vloeibare margarine

½-1 komkommer

5 takjes selderij

1 eetlepel sojasaus met minder zout

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Boen de limoen onder stromend water schoon en rasp de buitenkant van de schil eraf.
3. Pers 1 helft van de limoen uit.
4. Maak het stukje peper schoon en snijd het heel fijn.
5. Snijd het vlees in blokjes en meng er wat limoenschil, limoensap en de fijn gesneden peper door. Laat het afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.
6. Verwarm 1 eetlepel olie in een braadpan of wok en bak hierin het vlees in een paar minuten gaar en bruin. Schep het vlees uit de pan en houd het apart.
7. Voeg de rest van de olie toe en roerbak de groente zoals ui, prei en kool hierin met de specerijen in een paar minuten gaar.
8. Pers het teentje knoflook erboven uit.
9. Klop de eieren met de melk los.
10. Verwarm de margarine in een koekenpan en bak hierin van de eieren een omelet.
11. Meng de rijst door de groente en laat het gerecht al omscheppend heet worden. Voeg de laatste minuut eventueel taugé toe.
12. Was de komkommer, halveer hem in de lengte en snijd de helften in smalle repen. Maak de komkommer op smaak wat limoensap en klein geknipte selderij.

13. Maak de nasi op smaak met wat geraspte limoenschil en limoensap.

14. Rol de omelet op en snijd hem in repen.

15. Schep het vlees en een beetje sojasaus door de nasi van de volwassenen.

16. Geef de nasi voor de kinderen met reepjes omelet.

17. Meng de rest van de omelet door de rest van de nasi. Geef de komkommersalade erbij.



Kook een beetje groente zoals een lepel preiringen en wat kool in een bodempje water gaar. Prak er een stukje omelet en een lepel gare zilvervriesrijst door.

Jonge kinderen kunnen kiemgroenten, zoals taugé, beter niet rauw eten. Door kiemgroenten 5 seconden onder te dompelen in kokend water of ze mee te bakken met de maaltijd, gaan eventuele bacteriën dood.

Voedingswaarde voor een volwassene: 565 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 6 g vezel, 25 g eiwit, 175 g groente, 0,5 g zout



AARDAPPELPUREE MET GROENTE, VLEES EN PADDENSTOELEN

🕒 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

600-750 gram aardappelen

400-500 g (winter) wortelen

1-2 stengels bleekselderij

150 gram champignons

150 ml halfvolle melk

nootmuskaat

2-3 ongepaneerde varkensschnitzels

zoet en eventueel scherp paprikapoeder

3 eetlepels vloeibare margarine



Snijdt een stukje gaar vlees fijn en meng er een lepel aardappelpuree en een lepel groente door.

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Maak de groente en de champignons schoon.
3. Snijd de wortelen in plakken, de bleekselderij in boogjes en de champignons in plakken.
4. Kook de wortelen met de bleekselderij in weinig water in 10 minuten gaar.
5. Stamp de gare aardappelen fijn en maak er met de hete melk en wat nootmuskaat een puree van.
6. Bestrooi voor de kinderen 1 schnitzel met een beetje zoet paprikapoeder en de andere schnitzels met peper en eventueel scherp paprikapoeder. Bak het vlees in de hete margarine in 8-10 minuten aan beide zijden bruin en gaar.
7. Bak de laatste minuut de champignons mee.
8. Snijd voor de kinderen het vlees in kleine stukjes.

Voedingswaarde voor een volwassene: 530 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 16 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 175 g groente, 0,6 g zout


CHAMPIGNONS SCHOONMAKEN

Dat kan het beste met een borsteltje of keukenpapier.

Als je ze wast in water, nemen ze te veel vocht op.



KIPPENSOEP MET RIJST

 30+ minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

75-100 gram zilvervliesrijst

stukje gemberwortel (grootte van 1 duim)

1 ui

250 gram prei

100 gram wortel

150-250 gram sperziebonen

1 eetlepel olie

½ eetlepel kerrie

¼ kippenbouillontablet met minder zout

200-250 gram kippendijfilet of kipfilet

sambal (naar wens)

4-6 volkoren boterhammen

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing in water gaar.
2. Schil het stukje gemberwortel en rasp het grof.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen, de worteltjes in plakken en breek de sperziebonen eenmaal.
5. Fruit de ui met de kerrie in de olie. Fruit de geraspte gemberwortel kort mee.
6. Voeg de prei, de sperziebonen, 750 ml water en het stukje bouillontablet toe.
7. Kook de groente 5 minuten.
8. Snijd de kip in reepjes en bestrooi ze met peper.
9. Doe de kip en de plakjes wortel bij de soep en kook het geheel nog 5 minuten. Roer de rijst door de soep.
10. Maak aan tafel de soep voor de volwassenen op smaak met wat sambal.
11. Geef er volkorenbrood bij.

Voedingswaarde voor een volwassene met 2 volkoren boterhammen: 490 kcal, 11 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 13 g vezel, 38 g eiwit, 150 g groente, 1,4 g zout



KIP OVER?

Het is nog 3 maanden houdbaar in de vriezer en 2 dagen in de koelkast (goed afgedekt).



Meng alles door
elkaar en prak het
eventueel wat fijner
met een vork

SCHAAPHERDERPASTEI

🕒 30+ minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

600-750 gram aardappelen

500-600 gram winterwortel

1 ui

1 eetlepel vloeibare margarine

250-300 gram mager lams- of rundergehakt

1 eetlepel volkorenmeel

100 ml bouillon met minder zout

100 gram tomatenblokjes zonder zout

150 ml halfvolle melk

nootmuskaat


In plaats
van wortel
kun je ook
andere
restjes
groente
gebruiken,
zoals
prei, kool,
pompoeen of
pastinaak.

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Schrap de wortelen en snijd ze in plakken.
3. Kook de wortelen in weinig water in 5 minuten gaar.

4. Pel de ui en snijd hem klein. Fruit de ui in de margarine.
5. Voeg het gehakt toe met peper en bak dit mee gaar en rul.
6. Strooi het volkorenmeel erover en warm dit goed door.
7. Giet de bouillon en de tomatenblokjes erbij en laat het enkele minuten stoven.
8. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
9. Schep het gehaktmengsel in een ovenvaste schaal en leg daarop de plakken wortel. Dek dit af met de aardappelpuree.
10. Laat het gerecht onder een voorverwarmde hete grill bruin kleuren.

Voedingswaarde voor een volwassene: 525 kcal, 20 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 175 g groente, 0,5 g zout

QUINOA MET GROEN EN GEEL V

 15-30 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

200-250 gram quinoa

1 ui

2 bosuitjes

2 gele paprika's

2 eetlepels vloeibare margarine

200-250 gram Mexicaanse groentemix, diepvries

100-150 gram diepvriesdoperwtjes

½ citroen

gemalen komijn

60-75 gram gepelde walnoten



Prak een lepel
gare groente met een
lepel quinoa. Maal een
paar walnoten fijn en
meng ze erdoor.

1. Spoel de quinoa in een fijne zeef onder de kraan.
2. Kook de quinoa in 400 ml water in 15 minuten gaar.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de bosuitjes in ringen en de paprika's in blokjes.
5. Fruit de ui in de margarine zacht. Bak de blokjes paprika kort mee.
6. Voeg de ringetjes bosui, de groentemix en de doperwten toe en warm dit goed door.
7. Was de citroen en rasp wat van de schil.
8. Meng de groente door de uitgelekte quinoa.
9. Maak het gerecht op smaak met wat geraspte citroenschil, een kneepje citroensap, wat komijn en peper.
10. Maal of hak de walnoten fijn en schep ze door de quinoa.

BEWAARTIP

Bewaar de andere helft van de citroen in de koelkast, met het snijvlak op een schoteltje. Of snijd de citroen in plakjes en doe ze in een karaf met water.

Zo krijgt het water een frisse smaak.

Voedingswaarde voor een volwassene: 670 kcal, 30 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 13 g suikers, 20 g vezel, 25 g eiwit, 200 g groente, 0,1 g zout





TOETJES

Een schaaltje yoghurt of kwark, wat fruit...
Als je graag een toetje op tafel zet na de maaltijd,
dan zijn deze tips vast iets voor jou.

ZALIGE ZUIVEL

Een schaaltje magere of halfvolle yoghurt of kwark is een goede keus. Daarin zit eiwit en calcium, wat goed is voor sterke botten en tanden. 300 milliliter zuivel per dag is voldoende. Dat is bijvoorbeeld een schaaltje yoghurt van 150 milliliter en een bekertje melk van 150 milliliter. Als je kind 2 keer melk drinkt op een dag, dan is een zuiveltoetje niet nodig.

KINDERTOETJES UIT DE SUPERMARKT

Speciale kindertoetjes uit de supermarkt: je kent ze vast. Met vrolijke kleuren, dieren of met tekenfilmfiguren erop. Als je die wel eens koopt, dan is het goed om op het etiket te kijken wat erin zit. Want vaak zit er best veel suiker en calorieën in zo'n toetje.

KAN OF MAG JE KIND GEEN MELKPRODUCTEN?

Gewone yoghurt kun je vervangen voor soja-yoghurt met toegevoegd calcium en vitamine B12. Er bestaat ook andere plantaardige yoghurt, bijvoorbeeld van amandel, rijst, noten, haver en kokos. Die kunnen nogal verschillen in vet, suiker en calorieën. Kijk goed op het etiket en vergelijk verschillende soorten met elkaar.

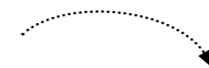
Tarik, vader van Mehmet (3)
en Rachida (4)

"Een toetje hoort erbij bij ons. Meestal is het een mix-en-match-toetje. We zetten fruit op tafel, een pak yoghurt en soms een bakje met gemalen noten of rozijnen. Iedereen pakt waar hij zin in heeft."

Fruitvriendjes

Fruit is een perfecte afsluiter na de warme maaltijd. Aardbeien, banaan, bosbessen, stukjes peer, mango of perzik: kies wat jouw kind lekker vindt en varieer. En verras hem af en toe met een onbekend stuk fruit.





Vervang eventueel de gestampte muisjes
of de vanillesuiker door 1 theelepel anijszaadjes.

AARDBEIENKWARK

🕒 0-15 minuten

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

400 gram aardbeien

2 theelepels gestampte muisjes of 1 zakje vanillesuiker

300 ml magere kwark

1. Maak de aardbeien schoon. Houd er 4 achter voor garnering.
2. Snijd de rest in stukjes. Gebruik eventueel een staafmixer.
3. Meng de aardbeien en de gestampte muisjes of de vanillesuiker door de kwark.
4. Verdeel over 4 schaaltes en garneer met de achtergehouden aardbeien.

Voedingswaarde voor een volwassene: 85 kcal, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet,
10 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 1 g vezel, 5 g eiwit, 0,1 g zout



SUPERTRAKTATIES
 Met groente en fruit kun je alle kanten op. Maak paddenstoelen, vlinders, vuurpijlen, draken, hondjes of een mooie fruittaart: voorbeelden genoeg op internet.

VOOR DE KOEKIEMONSTERS
 Met een set uitsteekvormen kun je minikoekjes maken in een leuke vorm. Een sterretje van stroopwafel of een hartje van ontbijtkoek of eierkoek bijvoorbeeld.

STICKERS, BOEKJES, BELLENBLAAS EN ZANDVORMPJES...
 Niet-eetbare traktaties zijn natuurlijk altijd goed! Op www.voedingscentrum.nl/trakteren vind je nog meer leuke traktatie-ideeën.

FEEST

Slingers, ballonnen en cadeautjes: het is feest! Ook hapjes, drankjes en traktaties horen erbij. Waarmee maak jij iedereen blij?

VROLIJKE VLINDERS


Voor 8 traktaties/ 45 kcal per portie

- 8 houten knijpers
-
- viltstift op waterbasis in een kleur
-
- passend bij chenille draad
-
- 1 zwarte stift
-
- 8 stukjes chenille draad van ongeveer 10 cm
-
- (dit zijn pijpenragers, verkrijgbaar bij o.a. knutselwinkels, Hema, Xenos)
-
- 200 gram blauwe en witte druiven
-
- 8 matze volkoren crackers (50 gram totaal)
-
- 8 kleine plastic zakjes met zipsluiting

1. Kleur de knijpers met de viltstift.
2. Teken met de zwarte stift 2 oogjes op de knijper.
3. Was de druiven en dep ze droog.
4. Halveer de druiven in de lengte.
5. Breek de crackers in stukjes.
6. Vul het zakje eerst aan een kant met de druiven, 'zip' het zakje voor de helft dicht en draai de chenille draad er om heen.
7. Vorm de voelsprietten door de uiteindes van de draad naar binnen te rollen.
8. Vul de andere helft met dejes matze en sluit het zakje.
9. Klem de wasknijper op het zakje.



FRUITSPIESJES MET ZOMERFRUIT

 0-15 minuten
Voor 6-8 kinderen

[stuk watermelon](#)
[8 aardbeien](#)
[75 gram blauwe bessen](#)
[4 eetlepels halfvolle yoghurt](#)
[kaneel](#)

1. Snijd uit het stuk watermelon figuurtjes of blokjes.
2. Was de aardbeien en bessen.
3. Steek het fruit aan lange prikkers en leg ze op 4 bordjes.
4. Schep er een lepel yoghurt bij en stuif er wat kaneel over.


Voedingswaarde per portie: 30 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 5 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout

Pas bij hele kleine kinderen op met de prikkers. Baby's en dreumesen kun je beter een bakje geven.



Knoeien mag: doe een slabbetje om en houd je telefoon of camera in de aanslag!

VRUCHTENIJSJES

 0-15 minuten
Voor 4 stuks:

[vers fruit, bijv. 300 gram aardbeien,](#)
[1 mango, 2 bananen](#)
[100 ml halfvolle dikke yoghurt](#)

1. Maak het fruit schoon en snijd het in stukken.
2. Pureer het fruit met een staafmixer of in de keukenmachine.
3. Roer de yoghurt erdoor.
4. Verdeel dit over 4 ijsvormpjes en laat het in de diepvries in minimaal 4 uur bevriezen.

Voedingswaarde per stuk: 35 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 5 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 1 g vezel, 2 g eiwit, < 0,1 g zout

RECEPTENINDEX

DE EERSTE HAPJES

van 4-6 maanden tot 1 jaar

Aardbeienpuree **17**
Appelpuree **15**
Bietjes-appelmoes **21**
Bloemkoolhapje **14**
Broccoli met gekookt ei en aardappel **21**
Broccolihapje **16**
Courgette met bruine bonen en tomaat **23**
Courgettehapje **16**
Doperwtjespuree **16**
Mangomoos **17**
Pastinaakpuree **16**
Perenpuree **15**
Perzikipuree **17**
Pompoenhapje **16**
Pompoenrijst met zalm **18**
Sperzieboontjes met couscous en ei **19**
Sperzieboontjes met rundertartaar en aardappel **23**
Spruitjes met peer, aardappel en tofu **22**
Witlof met aardappel **15**
Wortelhapje **14**
Wortels met gestoofde vis en rijst **22**
Zoete aardappel met vis **20**

MET DE POT MEE

van 1 tot 4 jaar

Aardappelpuree met groente, vlees
en paddenstoelen **60**
Aardbeienkwark **109**
Appelmoes **99**
Blij bloem **114**
Bonensoep met kruidentopping **v 71**
Bruine bonen met groente **v 46**
Couscous met dadels en gemarineerde kip **66**
Couscous met gegrilde vis en groente **86**
Dolfijnen & Piraten **115**
Flapjacks **121**
Fruit met mangodip **117**
Fruit-muesliflip **28**
Fruitsalade met cranberrydressing **106**
Fruitspiesjes met zomerfruit **118**
Fusilli met ratatouille en noten **v 85**
Gebakken appel **107**
Gegrilde vis met doperwtjes en worteltjes
en aardappelpuree **65**
Groente- en aardappelfrietten met kipkluijjes **101**
Hamburger met groente en yoghurt dip **63**
Havermoutpap met rozijnen **29**

Italiaanse kip met groente en rijst **52**
Kalkoencurry met groente, rozijnen en rijst **47**
Kip met noedels in de wok **91**
Kippensoep met rijst **76**
Kruidnootjes **122**
Maaltijd-pastasalade met tomaatjes **v 102**
Maaltijdsoep met gehaktballetjes **56**
Maaltijdsoep met groen en bonen **v 48**
Makkelijke minisandwiches
met banaan **37**
met hüttenkäse en aardbei **36**
met sardientjes **37**
met tomaat **36**
Mangocrème **110**
Marokkaanse linzenstoof **v 81**
Meneertje meloen **114**
Mie met chiligarnalen **73**
Nasi goreng met komkommersalade **59**
Overnight oats met fruit **31**
Paasmantjes **123**
Pasta met geroosterde groente en tofu **v 68**
Penne met groente-kipmix **55**
Quinoa met groen en geel **v 82**
Schaapherderpastei **79**
Spaanse eierschotel met volkorenbrood **v 49**

Spaghetti met gehakt-groentesaus **50**
Stampopot spruitjes met vleesreepjes **89**
Superspreads voor op brood
Drakenspread **39**
Kabouterspread **39**
Konijnenspread **38**
Surinaamse BB met R **v 95**
Turkse gehaktrolletjes met yoghurtsaus,
salade en brood **93**
Visburgers met broccoli en aardappelpuree **75**
Vissticks met snijboontjes en aardappelen **62**
Vrolijke vlinders **112**
Vruchtenijsjes **119**
Wentelteeftjes met abrikozenmoes **33**
Witte bonenschotel **v 74**
Worteldip met groente en fruit **116**
Yoghurt met fruit en pitten **111**
Yoghurt met nectarine en gebakken muesli **32**
Zalm met groente en bulgur **96**
Zomerse erwtjessoep **53**