

toMAATJE

in 60 dagen meer groente eten met jouw gezin

recepten - kidstips - templates - trends

Inleiding

Als diëtist wil je kinderen en gezinnen steeds blijven prikkelen om gezonder te eten, waarvan meer en vaker groente eten een belangrijk onderdeel is. Omdat er al zoveel in een consult behandeld wordt wil je misschien ook nog iets anders geven aan je cliënten om het hele gezin buiten het consult te blijven motiveren en inspireren. Daar is toMAATJE het perfecte middel voor!

ToMAATJE is een handige tool om gezinnen op een leuke manier kennis te laten maken met het ontwikkelen van gezondere eetpatronen, waarbij de focus ligt op samen meer groenten eten. Deze explainer is voor jou, de diëtist, om kennis te maken met het programma. Na de introductie zie je alle onderwerpen die aan bod komen tijdens het programma en voorbeelden hoe toMAATJE eruit ziet. Zo kan je het programma aanbevelen aan je cliënten die er baat bij zouden hebben.

Wat is toMAATJE?

ToMAATJE is een online programma waar de hele familie gaat ontdekken hoe zij samen gezonde eetgewoontes kunnen ontwikkelen. Het programma is samengesteld door het diverse team van Dream Support: van voedingsdeskundige, tot pedagoog, tot trendwatcher.

Voor wie?

De doelgroep bestaat uit gezinnen met kind(eren) die gezondere eetgewoontes willen ontwikkelen en meer groenten willen eten. Zij kunnen hier extra inspiratie, tips en recepten bij gebruiken om dit doel te bereiken. Ze willen stappen zetten naar een gezonder leven waar het hele gezin bij betrokken wordt, zodat het voor ouders makkelijker wordt om moeilijke groente eters te leren om vrolijke groente eters te worden zodat samen eten aan tafel een gezellig moment is en blijft!

Doel

Na dit programma zijn ouders beter in staat om een gezonde eetomgeving te creëren waarin voldoende en gevarieerd groenten aan hun kinderen aangeboden wordt, en deze groenten zodoende ook meer geaccepteerd en gegeten worden door de kinderen. Ouders voelen zich door de interventie zelfverzekerder en tevredener en begrijpen wat hun kinderen aan groenten nodig hebben waardoor ze deze gemakkelijker aan hen kunnen aanbieden.

Aanpak

Zeventien inspirerende en informatieve mailings, over een periode van zestig dagen, worden tweemaal per week aan de ouders verstuurd. Het online programma heeft een aantrekkelijk en positief format en bestaat uit artikelen en bestanden die gedownload kunnen worden. Deze bestanden bevatten de elementen van de interventie en vallen in vier categorieën: recepten, inspirerende artikelen, 'Kidstips' en 'Easy tools'.



toMAATJE - Overzicht

Hieronder is een overzicht van de thema's en inhoud van elke email te vinden.

Mail 0: Introductie

- Wat kan je van toMAATJE verwachten?
- Activiteit: Introductie voor het hele gezin
- Overzicht van thema's die aan bod komen in het programma

Mail 1: Groente kiezen

- Activiteit: Praten over groente (wat vinden gezinsleden lekker/minder lekker, wat eten ze vaak, enz.)
- Recept: Courgette soep
- Recept: Sla wraps
- Recept: Hartige muffins
- Recept: Kleurrijke pannenkoek
- Recept: Lasagne met groentevolle vulling en kip

Mail 2: Boodschappen doen

- Tips voor boodschappen
- Template: Boodschappenlijst met extra aandacht voor groente

Mail 3. Groente verstoppen

- Spel: zoek de groente
- Recept: Lasagne met pompoen pastavellen
- Recept: Pizza met bloemkoolbodem
- Recept: Chocolate cake met bietjes

Mail 4. Variëren

- Tips voor kinderen die weinig groente eten of sommige groente niet lekker vinden
- Spelletje: Verschillende bereidingswijzen, proeven, een groente op verschillende manieren bereiden

Mail 5. Ontbijt

- Recept: drie keer ontbijt met groente

Mail 6. Groentemomenten

- Tips en inspiratie: Groente de hele dag door (inspiratie voor diverse eetmomenten) en introductie van 'Monkey Platter'

Mail 7. Groentewissels

- Tips: 10 tips om alledaags eten gezonder en groener te maken
- Recept: Groente chips



Mail 8. Koken met kinderen

- Tips voor samen koken en een recept om samen te maken

Mail 9. Groente als tussendoortje

- Spelletje voor het hele gezin met stellingen over eetgewoontes en voorkeuren
- Recept: Mooie rijstwafeltjes

Mail 10. Groente als smaakmaker

- Inspiratie om groente lekker/extra speciaal klaar te maken net zoals het vaak met vlees gebeurt
- Recept: Gezonde en makkelijke ketchup en BBQ saus
- Recept: Paddenstoelenjus
- Recept: Romige courgettesaus
- Recept: Smaakvolle paprika pastasaus

Mail 11. Porties

- Theorie: waarom wil je eigenlijk groente eten en hoe veel heb je nodig? (met ADH voor verschillende leeftijden)
- Recept/Spel: wat voor groente proef je?

Mail 12. Kleuren

- Uitleg gezondheidsvoordelen van verschillende kleuren in groente
- Spelletje: Regenboog spel
- Recept: Regenboog humus
- Recept: Drie verschillende smoothies

Mail 13. Spreads

- Inspiratie en tips voor groente op brood
- Recept: Feta en avocado spread
- Recept: Aubergine spread
- Recept: Courgette paté

Mail 14. Lunch

- Recept: Bento box

Mail 15. Duurzaamheid

- Tips om voedselverspilling te voorkomen
- Poster: Groentekalender

Mail 16. Challenge

- Spelletje waar het hele gezin samen gaat bedenken hoeveel gerechten ze kennen met verschillende groenten
- Recept: Broccoli sushi

17. Einde

- ToMAATJE diploma



Alle thema's op een rij

Je wilt misschien toMAATJE gebruiken in je gesprekken om de vooruitgang van gezinnen te zien. Dat kan bijvoorbeeld op basis van deze lijst met alle onderwerpen:

- [] Groente kiezen met je gezin
- [] Boodschappen doen met groente
- [] Groente verstoppen
- [] Variëren met smaken en structuren
- [] Groenteweekplanner
- [] Groentemomenten
- [] Groentewissels
- [] Kinderen met groente laten koken
- [] Groente als tussendoortje
- [] Groente als smaakmaker
- [] Dagelijks aanbevelen / portiegrootte
- [] Groente en kleuren
- [] Groente spreads
- [] Groente als lunch
- [] Groente en duurzaamheid
- [] Groente challenge



Het is belangrijk om jouw gezin te betrekken bij toMAATJE!
Doe de volgende oefeningen.

Oefening met je gezin

Introduceer toMAATJE aan je gezin. Vertel over het programma. Wat gaan jullie doen? Waarom doe je mee, wat vind jij belangrijk en waarom voor jouw gezin? Ga in gesprek: hoe kijken de kinderen en andere gezinsleden aan om meer groente te eten.

Print hiervoor het overzicht van alle thema's uit en hang dit op. Tip: laat je kinderen elke keer een thema afvinken!

Vul samen de volgende vragen in:

- Eten jullie vaak groente?
- Wat is moeilijk, wat makkelijk?
- Zouden jullie meer groente willen eten?
- En weet je ook waarom je dat zou willen?

Voor de ouder(s):

- Welke groente aten jullie vaak en wat voor een groente eter was je zelf als kind?
- Wat is daarin veranderd?
- Hoe streng of niet streng waren jouw ouders over het eten van groente?
- Heb je nog andere herinneringen die je aan jouw gezin wilt vertellen?

Tip: aan het einde van dit programma kan je deze antwoorden bekijken en bespreken wat er veranderd is.



Voorbeeld activiteit

tMAATJE. Regenboog hummus

Ingrediënten voor de basis

- 180 g gekookte kikkererwten
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 6 eetlepel water
- 1 eetlepel citroensap
- ½ eetlepel tahini
- ¼ tl zout
- Een mespunt cayenne peper
- Zwarte peper

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een romige textuur. Je kan het zo serveren, dan heb je een basis hummus.

Voor een kleurrijke twist, voeg per portie een van de volgende ingrediënten toe en mix tot dat het helemaal opgenomen is:

● Groen: een handje pete soep of een handje spinazie

● Geel: 50 gram gebakken pompoen of zoete aardappel & ¼ tl kurkuma

● Rood: 1 verse tomaat of 50 g zongedroogde tomaat & ½ tl paprikapoeder

● Paars: 1 gekookte biet (gebruik de sap van de gekookte biet in plaats van water in het recept)

BUDGET TIP! Koop gedroogde kikkererwten en laat deze een nacht weken in een pan met ruim water. De volgende dag moet je de kikkererwten 1,5 uur koken.

TIJD TIP! Je kan hummus in porties invriezen en enkele maanden bewaren. Ideaal om in huis te hebben!

VARIATIE TIP! Wist je dat je ook gekookte witte bonen of gele linzen kan gebruiken in plaats van kikkererwten?



Veranderingen moet je stapje voor stapje doen, om ze vol te kunnen houden. Kleine aanpassingen in jullie gewoontes maken al een groot verschil. In de volgende lijst vind je 10 ideeën om kleine gezonde wissels te maken in jullie keuzes.

1 | Pasta

Volkorenpasta bevat al meer vezels dan witte pasta, maar je kan het ook (deels) vervangen met groente om het nóg gezonder te maken. Van courgette en wortel kan je spaghetti maken met behulp van een spiraalsnijder of tagliatelle door er met een mes of dunschiller dunne reepjes van te snijden. Met dunne plakjes van aubergine, courgette of pompoen kan je lasagnebladen vervangen. Tegenwoordig verkopen ze in meerdere supermarkten (drogere) pasta op basis van peulvruchten zoals kikkererwten, rode linzen en gele erwten. Deze hebben veel meer eiwitten dan normale pasta en bieden een goede optie voor wat afwisseling. Onze tip! Combineer twee soorten pasta; die je normaal kookt én met groente. Verhoog de verhoudingen langzaam iedere week. Ga niet in één keer om; dat is een te grote verandering in een keer.

2 | Rijst & Couscous

Je kan rijst en couscous prima vervangen door "rijst" gemaakt van bloemkool of broccoli. Deze kan je tegenwoordig in de koeling van veel supermarkten vinden, maar je kan het ook makkelijk thuis bereiden door de groente te raspen of in de blender grof te malen tot rijstgrootte. Tip: broccoli en bloemkool kan je prima rauw eten, maar als je de smaak zachter wilt maken, kan je deze blancheren. Giet kokend water over de rauwe bloemkoolrijst, laat het 10 minuten afgedekt staan en giet het vocht af. In dit vocht zitten nog waardevolle vitamines, je kan dit in soepen of smoothies gebruiken!

3 | Pizza

Probeer eens groentebodems zelf maken: van bloemkool, courgette of zoete aardappel kan je heerlijke, verse pizzabodem maken. Geen zin om het deeg zelf te maken? Kijk eens in de supermarkt, je hebt tegenwoordig kant-en-klaar groentebodems verkrijgbaar. Handig!

4 | Gehakt

Vervang gehakt deels met groente, zoals champignons of bonen, als je gehaktballetjes of burgers maakt. Je kan deze samen bakken en kort in de blender doen, voor een samenhangend geheel. Eventueel voeg je een ei toe voor de binding. Gehakt op basis van groente kan je ook in de supermarkt vinden. Gehakt voor in sauzen kan je ook (deels) met de kleine roosjes van bloemkool vervangen.

5 | Broodbeleg (smeersels)

Hummus en groentespreads bevatten vaak minder vet, zout en suikers dan beleg zoals roomkaas en broodsalades en zijn hierdoor een goed alternatief. Maak zelf een smeersel van verse ingrediënten: gezond en lekker!

Voorbeeld mail



in 60 dagen meer groente eten met jouw gezin

recepten - kidstips - templates - trends

Hi Birre,

En... Hoe staat het met de groente voorraad bij jullie in huis? ;-)

Het is weer tijd voor een recept, nieuwe kidstip & een inspirerend artikel.

En natuurlijk de oplossing van het zoek de groente spel van afgelopen zaterdag. Deze vind je onderaan deze mail. Hoeveel hadden jullie goed?

Deze week heeft het thema: verstopte groente
... maak er een leuk spel van!

[🌈 Klik hier voor de kidstip | groente proeven 🥑](#)

[🌟 Klik hier voor het recept | bloemkoolpizza 🥕](#)



TREND | Groente broodjes van AH

Albert Heijn heeft sinds februari groente broodjes in het assortiment. Het zijn afbakbroodjes waarin 35% groente is verwerkt. Er zijn vier varianten: bloemkool, spinazie, biet en paprika. Een gemakkelijke manier om jouw kind(eren) groente te laten eten. Het is gewoon een gekleurd broodje, toch? ;-)

Tegenwoordig zijn we massaal op zoek naar alternatieven voor de welbekende boterham met kaas. Dat is niet meer hip. En of het gezond is is inmiddels ook in twijfel getrokken.

Voorbeeld mail (vervolg)

We zijn wel op zoek naar wat kleur! Deze toffe regenboogbroodjes, zo noemen wij ze, zijn lekker bij de lunch of als vervanger van een pitabroodje met shoarma of falafel.

Eet smakelijk, Birre (trendwatcher)

& Tot zaterdag!



Dream Support

don't forget to smile!

info@dreamsupport.nl

06 19636734



tMAATJE - Contact

Ben je geïnteresseerd of heb je nog vragen? Neem contact met ons op!

Dream Support

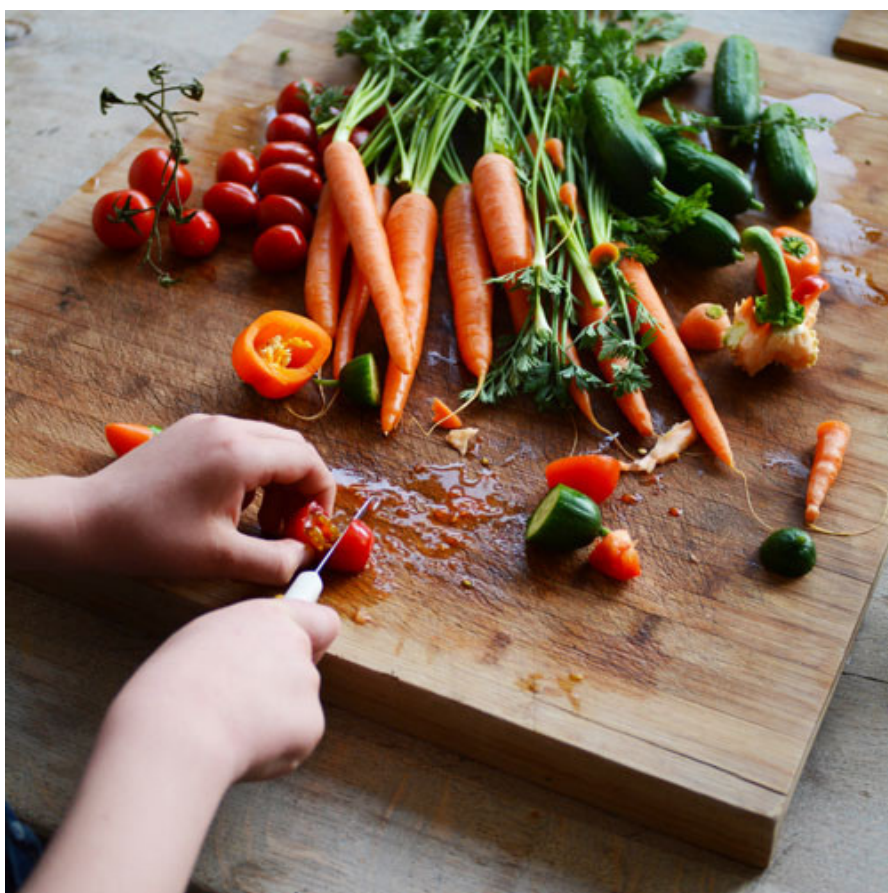
Hanne van der Kolk

hanne@dreamsupport.nl

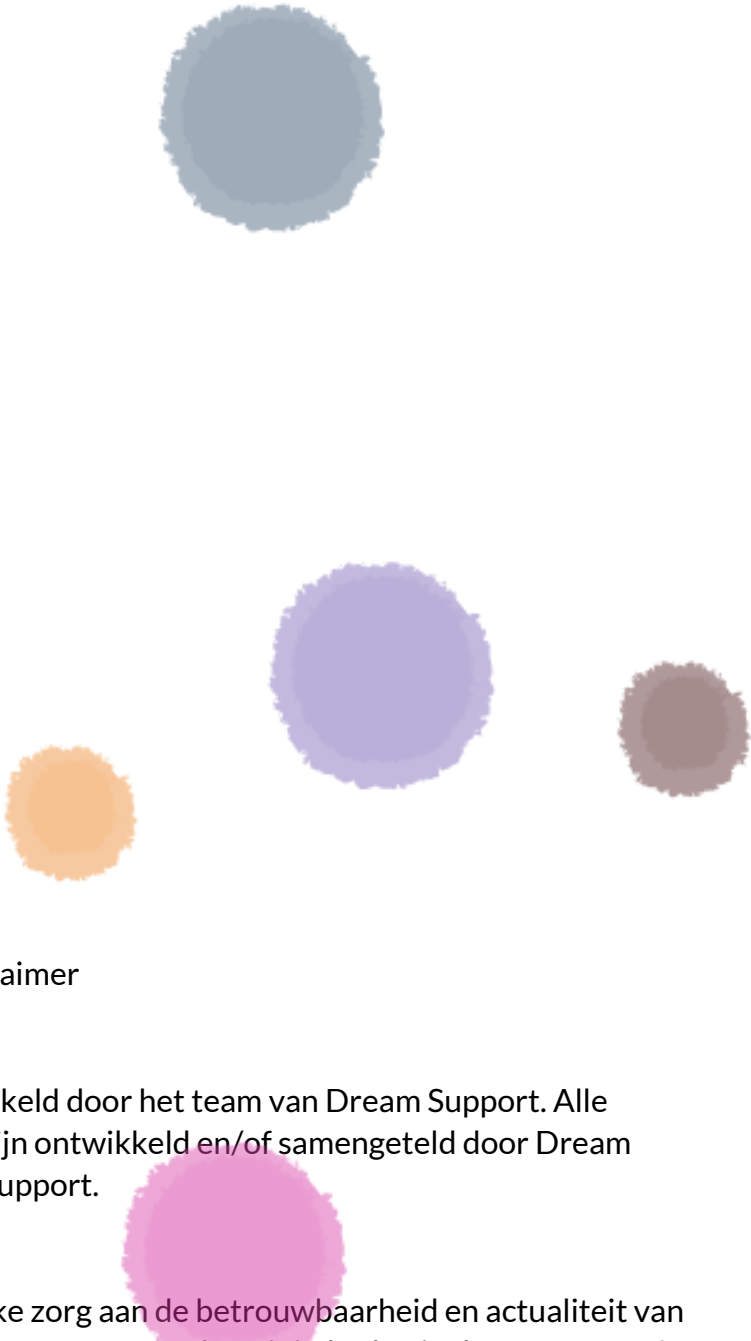
0619636734

www.dreamsupport.nl

Volg ons op Instagram: @op_gezonde_tour



**DREAM
SUPPORT**



© 2020 Dream Support – toMAATJE – Disclaimer

Inhoud |

Het online programma toMAATJE is ontwikkeld door het team van Dream Support. Alle recepten, kidstips, tools en overige inhoud zijn ontwikkeld en/of samengeteld door Dream Support en daarmee eigendom van Dream Support.

Copyright |

Dream Support besteedt de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van de gepubliceerde recepten, kidstips en tools. Voor eventuele onjuistheden in de weergave of foutieve informatie, kan Dream Support niet aansprakelijk worden gesteld. Geen enkele informatie uit toMAATJE mag worden overgenomen, opgeslagen en/of gedeeld worden met derden zonder voorafgaande toestemming van Dream Support.

Verantwoordelijkheid |

Het is mogelijk dat in bepaalde recepten ingrediënten staan waar sommige mensen allergisch of intolerant voor zijn. Wanneer dit het geval is, adviseren wij om deze ingrediënten uit de recepten te vervangen door iets wat de betreffende persoon wel verdraagt. Dream Support kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door het deelnemen van toMAATJE ontstaan.

Rechten |

Dream Support heeft haar uiterste best gedaan om de rechten van rechthebbenden te respecteren. Indien u van mening bent dat dit in uw geval niet zo is, neem dan contact op met Dream Support via info@dreamsupport.nl