

Kookactiviteiten boekje



ZOMER

COLOFON

Dit boekje is een uitgave van Goanna BV onder de naam van *Jolien Eggermont kindardiëtiste en auticoach*.

Verantwoordelijke uitgever: Jolien Eggermont, bestuurder

De inhoud van dit boekje is eigendom van Goanna BV. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever.

INHOUD

We stellen ons even voor!	1
Spelletjes	2
Nummertjes verbinden	3
Waar groeien deze groenten en fruit?	4
Vind jij de 6 verschillen?	5
Zonnebril kwijt	6
Verknipte foto's	7
Zomerse woorden	9
Verstoppertje	11
Knutselen en kleuren	12
Kleurplaten	13
Knutselen met groenten en fruit	17
Recepten	20
Kids Cocktail	21
Frisse yoghurt-ijspops	23
Perzik Ice-tea Ijsjes	25
Milkshake	27
Creatief eten	28
Cupcakes versieren	29
Fruitboeket maken	31
Creatief eten	33
Heerlijk bakken en braden!	34

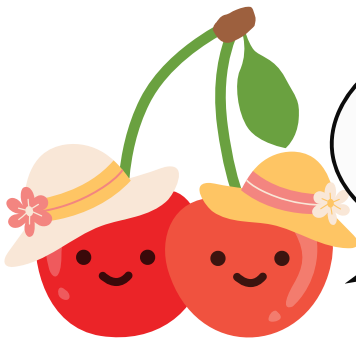
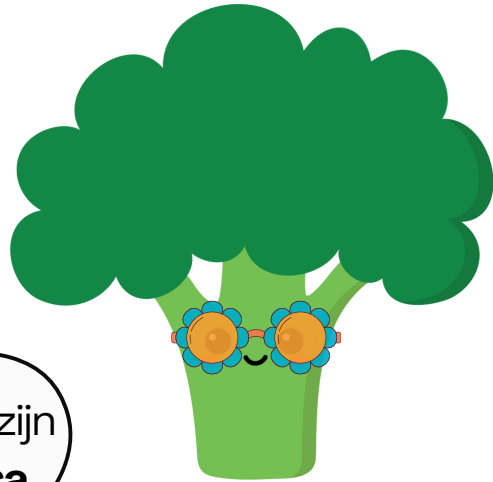


Hoi, ik ben **Nino**.
Wie ben jij?

Naam:

Gaan we samen aan de slag? We kunnen knutselen en
kleuren en ook iets maken in de keuken.
We maken er een **SUUUUUPER DUUUUPER** zomer van!

Hey, ik ben
Billy.



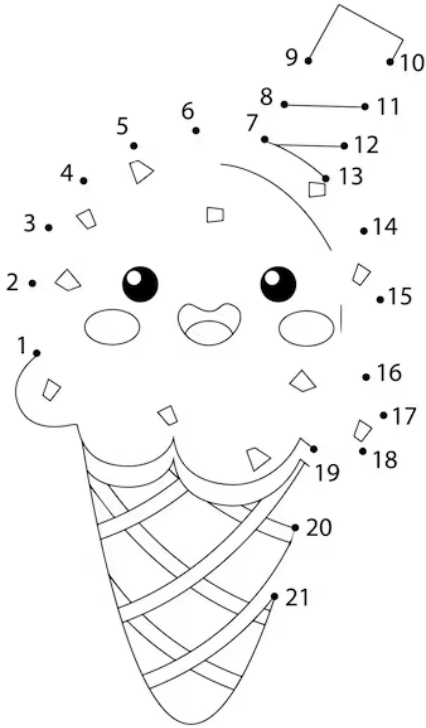
Koekoe! Wij zijn
Kiki en Kara



Spelletjes



Verbind de opeenvolgende nummers:

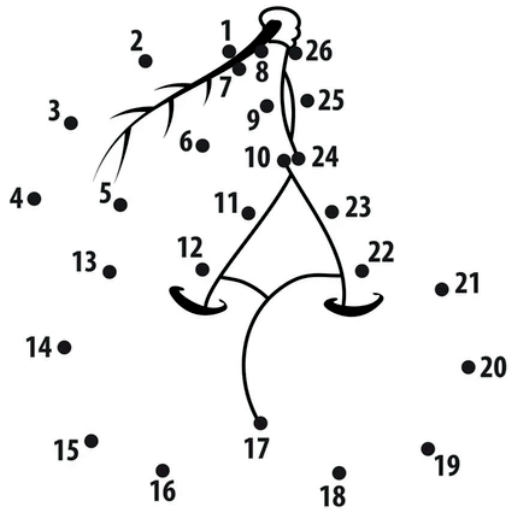


Wat zie je?

.....

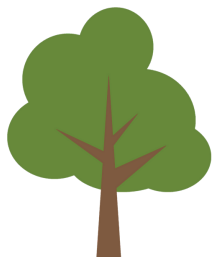
Weet je wat dit is?

.....



Weet jij waar deze groenten en fruit groeien?
Verbind de bolletjes!

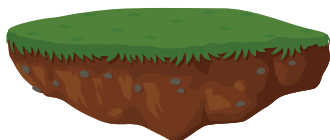
IN EEN BOOM



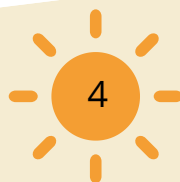
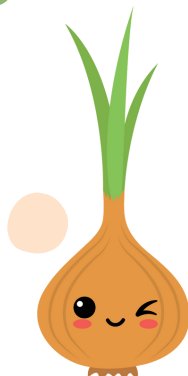
IN EEN STRUIK



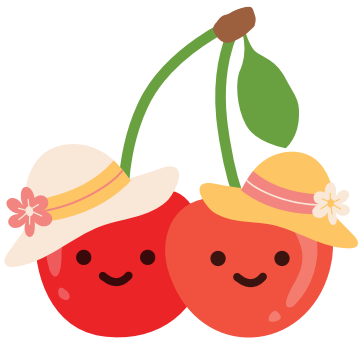
BOVEN DE GROND



IN DE GROND



TIP: Er zijn steeds 2 vriendjes die op dezelfde plaats groeien.

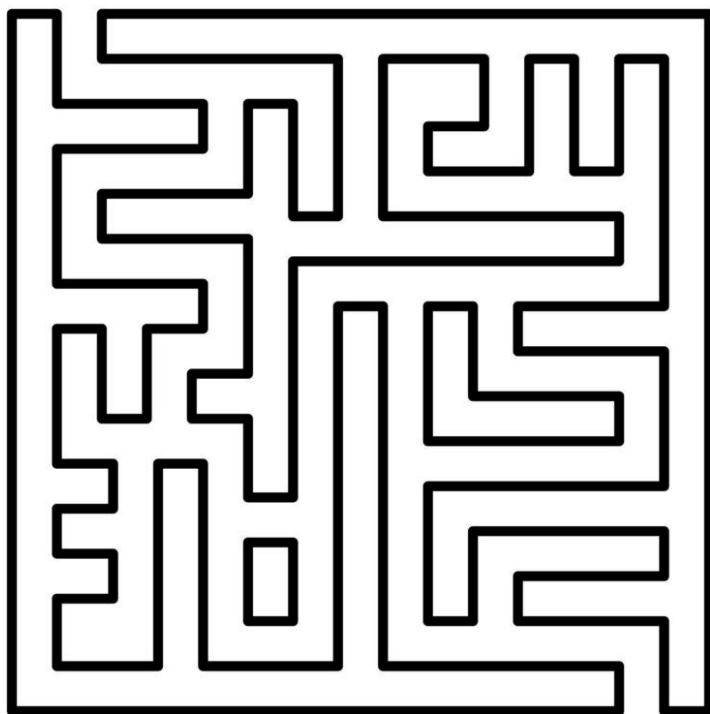


Vind jij de 6 verschillen?

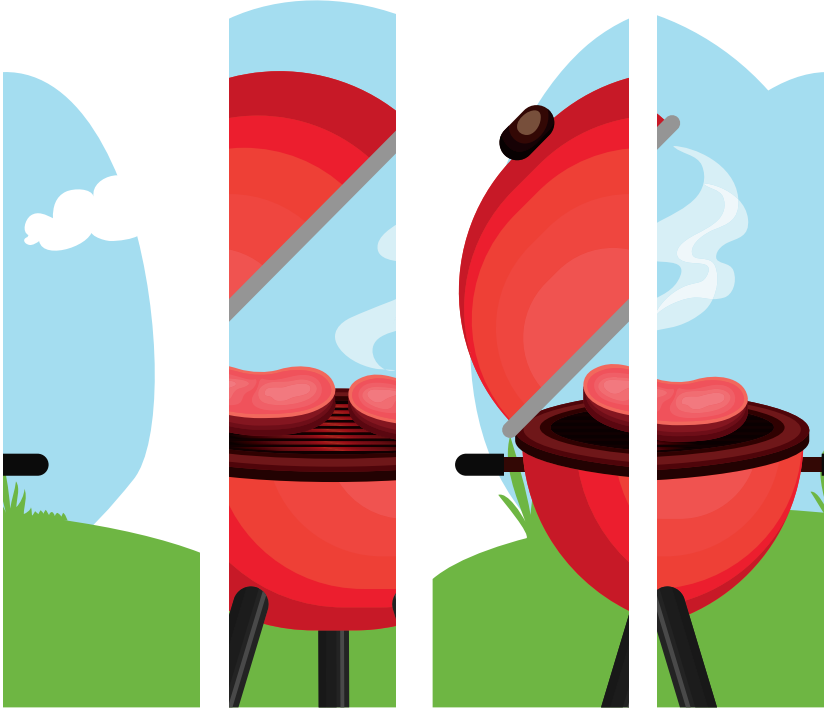




Ik ben mijn zonnebril kwijt!
Kan je me helpen hem
terug te vinden?



Deze foto is in stukjes geknipt. Kun jij ze terug in de juiste volgorde plaatsen? Gebruik hiervoor de nummertjes.



1

2

3

4



Leuk spelen in het zwembad! Puzzel jij ons
zwembad terug samen?



1

2

3

4

5

...

...

...

...

...



Vind jij alle zomerse woorden terug?

Zoekrichtingen:

- boven - onder
- links - rechts



ANANAS

BANAAN

BBQ

FEEST

FRUITSLA

KAMPJE

KERSEN

MILKSHAKE

MOEDERDAG

PICKNICK

WATERMELOEN

ZEE

ZOMER

ZONNEBRIL

IJSJE



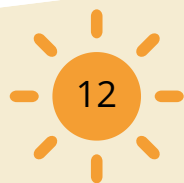


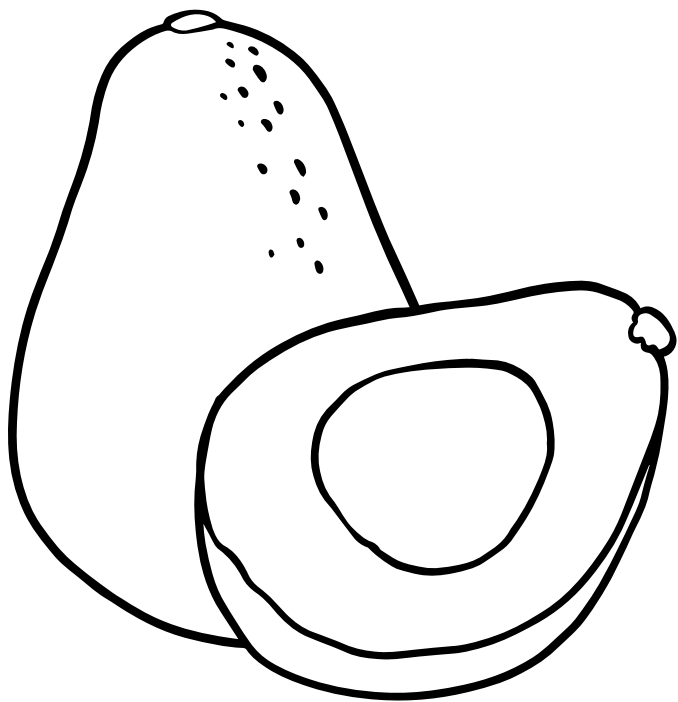
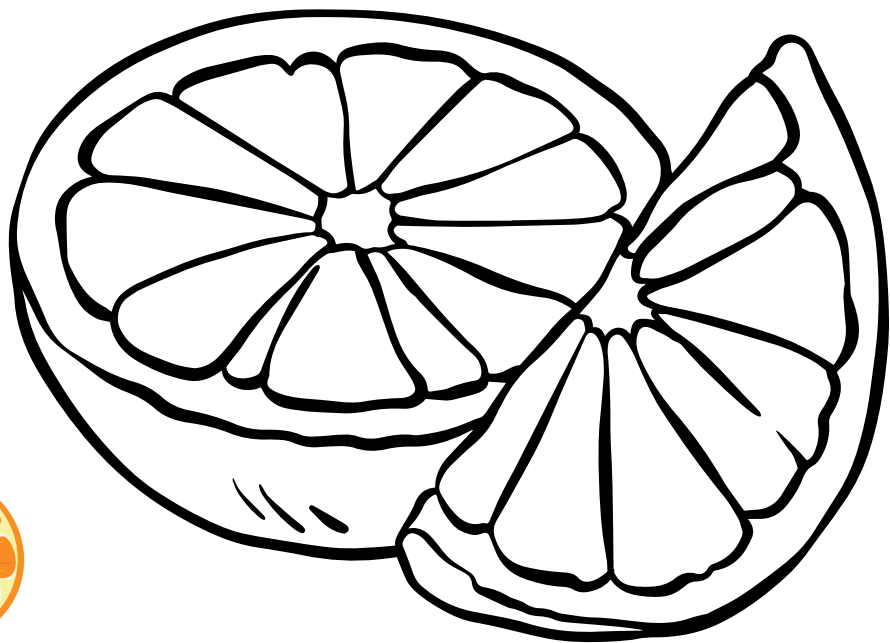
Z	A	N	W	H	N	A	A	N	A	B
A	B	C	A	D	K	E	R	S	E	N
E	F	G	T	I	S	J	E	M	M	Z
J	H	J	E	K	L	A	P	I	O	O
Z	E	E	R	M	N	L	I	L	E	N
B	B	Q	M	S	K	S	C	K	D	N
O	F	R	E	A	A	T	K	S	E	E
P	E	E	L	N	M	I	N	H	R	B
Q	E	M	O	A	P	U	I	A	D	R
R	S	O	E	N	J	R	C	K	A	I
S	T	Z	N	A	E	F	K	E	G	L

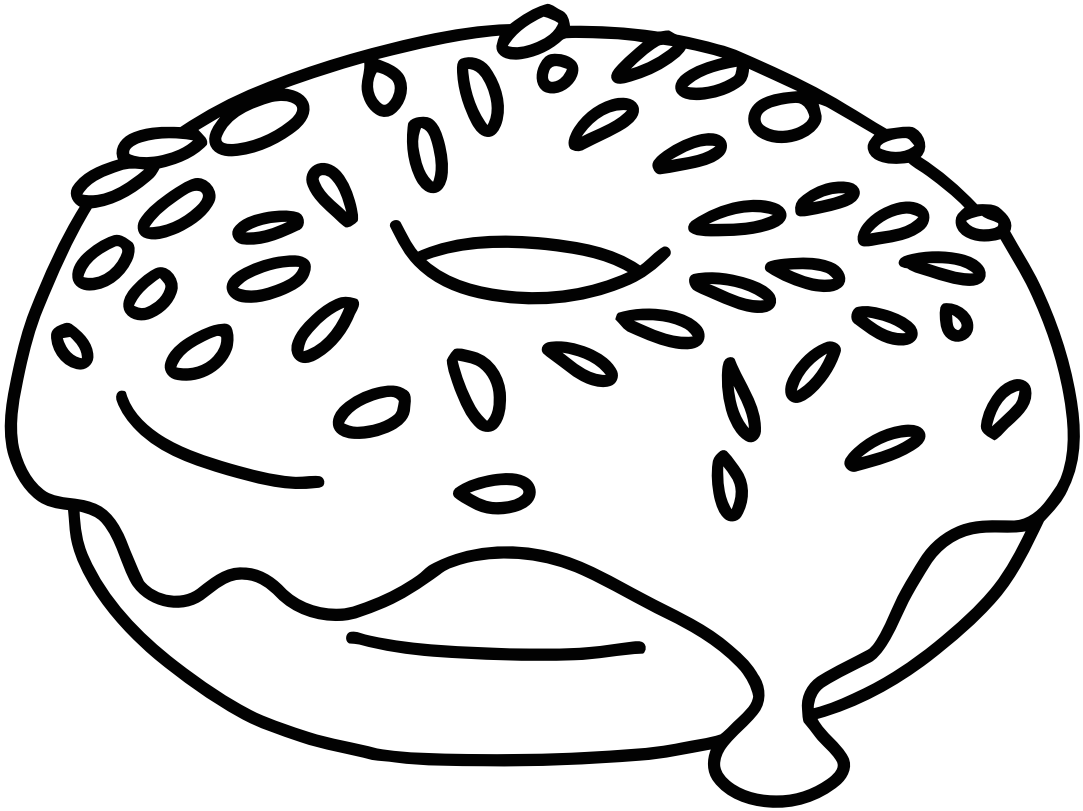
Onze vrienden verstopten 10 hamburgers!
Vind jij ze allemaal terug?



Knutselen en kleuren



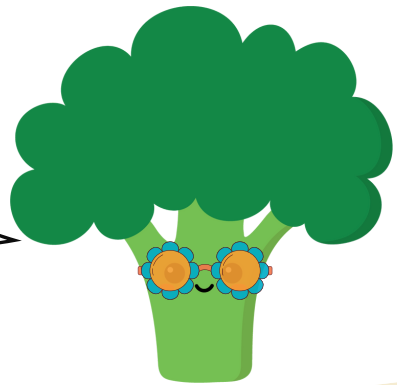




Kom je mee picknicken?



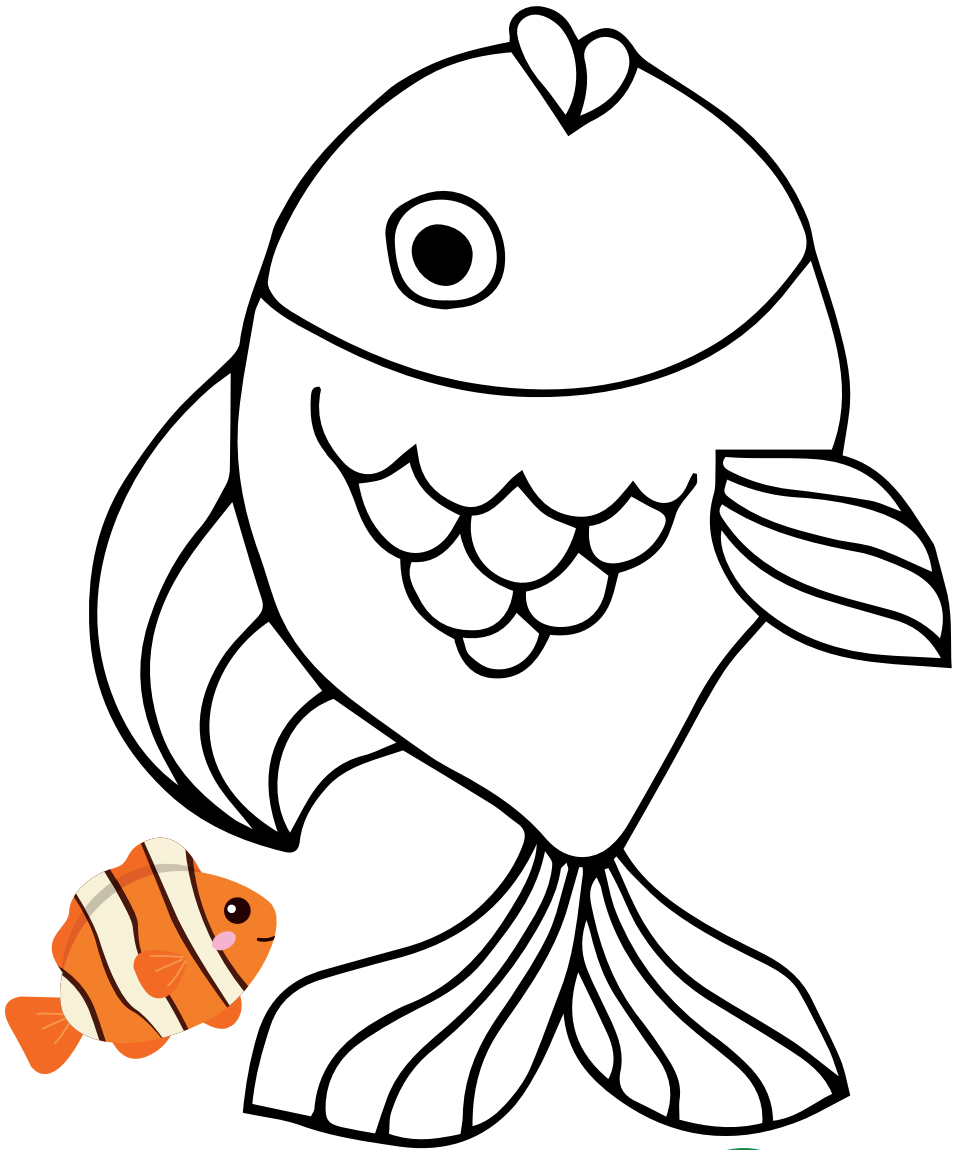
Teken je
liever zelf
iets?



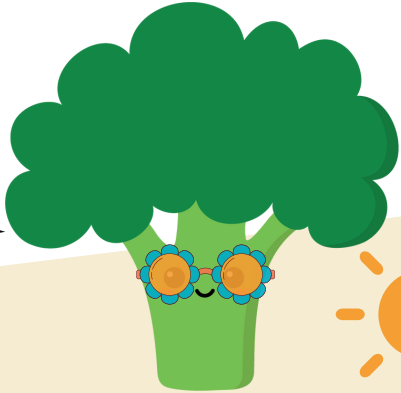


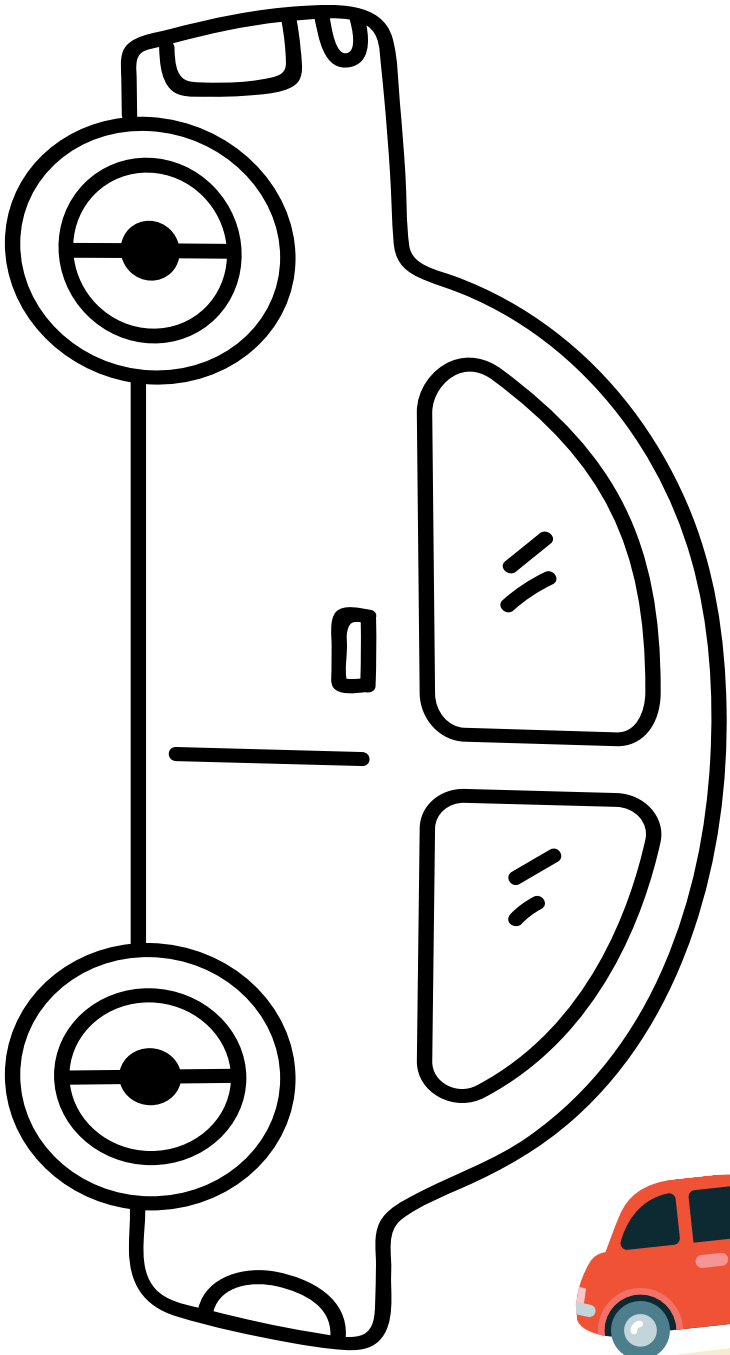
Knutsel je mee?
Maak met groenten en
fruit een zo gek mogelijk
mannetje!





Vul de tekening met verknipte groenten!

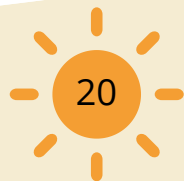




Recepten



Leg de focus op het leuk samen koken of bakken.
Het opeten of ervan proeven is een eventuele bonus!



KIDS COCKTAIL*



*NON-alcoholisch drankje voor kinderen (en volwassenen)

Wat heb je nodig?

- Een glas naar keuze
- Ijs
- Sprite
- Ananassap
- Grenadine
- Versiering naar keuze!

Ik koos voor:

- Suikerrandje
- Citroenschijfje
- Bosbesjes op een stokje



Aan de slag!



Vul het glas met ijs



Giet de Sprite in het glas tot ongeveer de helft van het glas gevuld is



Vul aan met het ananassap



Voeg een scheutje grenadine toe



Versier naar keuze

TIP: Wil je ook een suikerrandje? Maak dit dan voor het vullen van het glas. Ga met een citroen over de rand van het glas en dep het glas in een bord met suiker. Klaar is kees!

FRISSE YOGHURT-IJSPOPS

Getest en
goedgekeurd!



Wat heb je nodig?



- 100 gram fruit naar keuze
- 50 gram banaan zonder schil
- 1 koffielepel honing
- 100 gram yoghurt
- Blender of Staafmixer
- Ijsblokjesvormen naar keuze
- Ijsstokjes
- Versiering

Ik koos voor:

- Discoballetjes
- Gesmolten chocolade

Aan de slag!



Maak het fruit schoon: ik koos voor perzik, gele kiwi en rood fruit (Framboos en bosbes)



Mix het fruit en de banaan tot een moes



Meng de fruitmoes met de yoghurt en honing



Mix opnieuw kort tot alles goed gemengd is



Giet het mengsel in de ijsblokjesvormen, zet een ijsstokje in het ijsje



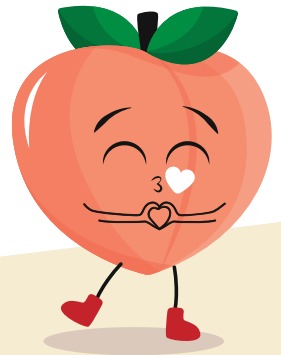
Zet de ijsjes minimaal anderhalf uur in de diepvries



Wil je ze graag versieren? Laat de ijsjes 5 minuten op temperatuur komen en versier!



PERZIK-ICETEIA IJSJES











Wat heb je nodig?

- 1 zakje Earl Grey thee of fruitige thee
- Vruchtensap met abrikoos/perzik/pruim/appel, ...
- 1 perzik
- 1 koffielepel honing
- 6 ijsvormpjes
- 6 ijsstokjes



Aan de slag!

-  Hang het theezakje in 250 ml gekookt water. Verwijder het zakje na 5 minuten.
-  Meng de thee met 250 ml vruchtensap en de honing
-  Laat verder afkoelen
-  Snijd de perzik in 12 partjes
-  Duw in elk vormpje 2 perzikpartjes
-  Giet de afgekoelde ijsthee bij de perzikpartjes en steek er een ijsstokje in
-  Laat minstens 6 uur bevroren in de diepvries
-  **TIP!** Zijn de vormpjes gevuld en heb je nog over? Vul dan ijsblokjesvormen! Zo kan je later je water een extra smaakje geven.

MILKSHAKE







Wat heb je nodig?

- 150 ml melk of melkvariant
- 2-3 bolletjes vanille-ijs
- Smaakmaker naar keuze.

Ik koos voor:

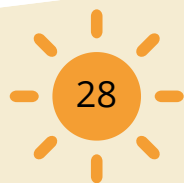
- 100 gram fruit
 - Aardbei
 - Bosbes

Aan de slag!

-  Haal het vanille-ijs enkele minuten op voorhand uit de diepvries, zo is het makkelijker te mixen!
-  Mix het vanille-ijs met de melk(variant)
Nu heb je al een vanillemilkshake!
-  Wil je graag een smaakje toevoegen? Mix dan nu je fruit of cacao poeder (voor een chocolade milkshake) mee met de milkshake.
-  Giet de milkshake in een groot glas, en genieten maar!

Creatief eten

Leg de focus op het leuk samen koken of bakken.
Het opeten of ervan proeven is een eventuele bonus!



CUPCAKES VERSIEREN

Versier jij mee cupcakes voor de Nationale Feestdag? Is er iemand jarig? Of is het gewoon een leuke activiteit met vrienden of familie?

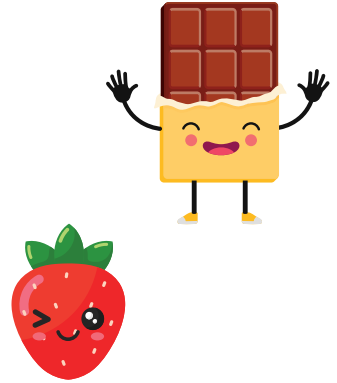


Wat heb je nodig?

- Cupcakes (zelfgemaakt of zelf gekocht)
- Bloedsuiker
- Water
- Versiering naar keuze!

Ik koos voor:

- Leuke kaarsen
- Discoballetjes
- Aardbeien
- Smarties / M&M's
- Chocolade sprinkels
- Chocolade bloemen



Aan de slag!



Maak glazuur zodat je versiering aan de cupcake blijft plakken:

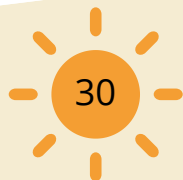
- Doe 50 gram bloedsuiker in een kommetje
- Voeg een koffielepeltje water toe en meng
- Herhaal het toevoegen van het koffielepeltje water tot het glazuur een beetje lopend is



Strijk de cupcake in met het glazuur en bedek meteen met de versiering naar keuze! Het glazuur droogt snel op



Voor wie versier jij een cupcake?



FRUITBOEKET MAKEN

Maak jij voor je mama, oma, tante, ... ook een kleurrijk fruitboeketje? Het kan natuurlijk ook voor papa's, opa's, vrienden of jezelf!



Wat heb je nodig?

Satéstokjes
Tandenstokers
Een leuke bloempot of vaas
Zilverfolie
Uitsteekvormpjes naar keuze
(bloem; hartje; sterretje; ...)

Fruit naar keuze!

Ik gebruikte:
Aardbei
Ananas
Bosbes
Clementines
Druifjes
Framboosjes
Meloen
Watermeloen

Aan de slag!



- ✿ Was je bloempot uit en bedek hem met een laag zilverfolie
- ✿ Snijd al het fruit naar de gewenste vorm

Inspiratie:

- Gebruik de uitsteekvormpjes bij de ananas en de watermeloen
- Snijd de andere meloen in dunne schijfjes, de schil mag er nog aanblijven voor meer stabiliteit!
- Pel de clementines

- ✿ Prik het fruit op de satéstokjes

Inspiratie:

- Maak een lange saté met verschillende kleuren druifjes en bovenaan een ander stukje fruit
- Prik de uitgestoken ananas- en watermeloenbloemen op het uiteinde van de satéstok
- Geef de uitgestoken bloemen iets extra door met een tandenstoker een kleiner stukje fruit in het midden te prikken: bosbes, framboos, aardbei, half druifje, ...
- Prik enkele aardbeitjes, stukjes clementine, framboosjes, ... alleen op een satéstokje om ruimtes op te vullen tussen de bloemen

- ✿ Rangschik de satéstokjes in de bloempot

TIP:

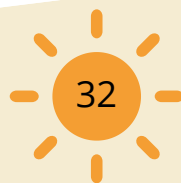
- Gebruik een overschotje van de meloen of ananas in de bloempot om de satéstokjes in te prikken
- Maak sommige satéstokjes iets korter om te kunnen spelen met de hoogte

- ✿ Vul de bloempot verder op met de schijfjes meloen: ze lijken wel blaadjes!

- ✿ Maak van de overschot van het fruit een fruitsla zodat er geen fruit verloren gaat.



Smullen maar!



CREATIEF ETEN

We horen al eens vaker “het oog wil ook wat”... En niets is minder waar!

Voor we iets eten, gaan we altijd bewust of onbewust analyseren of het er leuk/lekker uitziet. Mama's en papa's zullen op restaurant kijken naar de schikking van het eten: hoe hebben ze het op het bord gelegd?

Maar ook voor kinderen is dit belangrijk. Wat zij er leuk/lekker vinden uitzien is niet echt hetzelfde als bij volwassenen.

Probeer de maaltijd creatief voor te stellen. Laat je creativiteit de vrije loop! Hieronder vind je enkele voorbeeldjes.



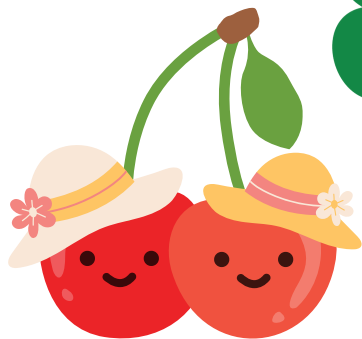
Mini pizza gezichtjes



Visstick kasteel



Heerlijk bakken en braden!



Wil je je kunstwerkje graag delen?

Stuur dan zeker een foto van jou met je kunstwerk door! Dat kan via Instagram, Facebook, Whatsapp, Messenger of via mail. Op de achterzijde van het boekje kan je alle informatie terugvinden.

Is jouw kunstwerk enkel voor mijn oogjes of mag ik deze verder delen met de wereld? Laat dit ook zeker weten!

Wat vond je van het boekje?

Laat ook zeker weten wat je vindt van het boekje. Zo kunnen wij voor een volgende editie alleen maar groeien en inspelen op jullie wensen!

Zie je graag een bepaald spel terugkomen of wil je van een deel meer of minder, heb je ideetjes voor thema's, ...? Alle feedback is zeker welkom!

Nam je maar één boekje en willen broer of zus of vriendjes mee knutselen?

Neem dan zeker een kijkje op de website! Daar kan je het downloaden en zelf printen. Je vindt op de website ook de verbetersleutel terug.

Dit boekje werd gerealiseerd door



 kinderdietiste_auticoach

 jolien.dietiste@gmail.com

 Jolien Eggermont Kinderdiëtiste & Auticoach  +32 (0) 474/66.94.24

 www.joliendietiste.be

Je kan me terugvinden bij

