**Smulpakket**

**Gezond eten? Dat is slim, simpel en superlekker! Alleen durft het in de praktijk weleens mis te gaan: te veel afleiding, te weinig tijd, geen inspiratie… Wat extra enthousiasme kan nooit kwaad. Daarom serveert Oog voor Lekkers je tal van motiverende tips & smakelijke ideeën rond goede eetgewoontes. Proef gerust, er zit voor ieder wat verrassends tussen!**

**INHOUD**

**Motiverende tips**

• 5 gedragstips

* Geef het goede voorbeeld
* Laat proeven… opnieuw en opnieuw
* Beloon goed gedrag
* Maak wat gezond is makkelijk bereikbaar
* Vermijd een machtsstrijd

• Maak een Buddha Bowl!

• Stel een Monkey Platter samen

• Zet een dagelijks snackpotje klaar

• Hang de proefposter op

• Stel een tussendoortjesplanner op

• Kook op kindermaat

• Stel samen jullie lunchmenu samen

• Samen winkelen en koken

**Smakelijke recepten**

• Kindvriendelijk serveren

* Bloemenboterham
* Feestsatés
* Fruitmuesli met yoghurt
* Klokbroodje
* Poke bowl for kids
* Portretboterham
* Tok tok wok
* Eierkuikentjes

• Traktatieboekje!

* Perenegels
* Rolletjes met roomkaas
* Koud fruitkunstje
* Sappige appelvissen
* Yoghurtsmoothie met aardbeien & havermout
* Paprikaspread

• Zeker gezond

* Italiaanse boterham
* Bloemkoolschotel
* Gebakken rijst met ei, broccoli en champignons
* Boterham met banaan en plattekaas
* Wentelteefjes met aardbeien

**Leuke activiteiten**

• Ga aan de slag met je kleine chef!

• Speel het smakelijke memoryspel

• Raadspel: gezond of ongezond?

• Rekenen in de moestuin

• Luisterlied: Tomati Tomata Tomatuti

• Maak je favoriete fruit- of groentesaté

• Puzzel een bordje gezond

• Picknick in eigen tuin

• Maak een gezonde reclamespot

• Raad het fruit… of de groente

• Gezond kwartetten

• Doe de melkquiz

• Smakelijke Twister

• Daag je familie gezond uit

**Ludiek lesmateriaal**

• Videolessen Slurp & Slice

* De 4 smaken proeven
* Een gezonde boterham maken
* Gezond snacken

• Wat komt er op je bord?

• Wist je dat…?

* Fruitweetjes
* Groenteweetjes
* Melkweetjes

• Gezond eten… en français!

• Slimme lesjes

* Maak een fruitsla
* Sta gezond op
* Maak een gedichtje
* Ontdek de voedingsdriehoek
* Los de woordzoeker op

• Affiche gezonde tussendoortjes

• Het broccolilied!

**Motiverende tips**

**• 5 gedragstips**

Je kind goede eetgewoontes bijbrengen? Soms makkelijker gezegd dan gedaan. Leentje Vervoort, postdoctoraal onderzoeker in de klinische ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Gent, geeft vijf gedragstips voor klein en groot.

* **Geef het goede voorbeeld**

Leentje Vervoort: *“Tot de leeftijd van 11 à 12 jaar zijn ouders een rolmodel. Vanaf de middelbare school komt er andere beïnvloeding bij, zoals door leeftijdsgenoten. Maar het goede voorbeeld geven is de beste basis die een kind kan meekrijgen. Dat geldt voor wat je eet, maar ook voor de hoeveelheid voeding of de manier waarop je eet. Denk aan gezinnen die samen ontbijten en ’s avonds samen aan tafel zitten… of aan families die net voor de tv schuiven. Ik wil niemand met de vinger wijzen – tuurlijk gebeurt het al eens dat je ’s morgens gehaast rondloopt met een boterham in de mond – maar over het algemeen nemen kinderen wel gewoontes over.*

* **Laat proeven… opnieuw en opnieuw**

*“Gemiddeld moeten kinderen 10 tot 15 keer iets proeven voor ze de smaak leren appreciëren. Daarom kan je als ouder niet genoeg blijven aanbieden, opnieuw en opnieuw. Proeven omvat trouwens veel meer dan we denken: kijken naar voedsel, de textuur aftasten, ermee spelen, je lippen eraan zetten, het in de mond nemen… dat is allemaal proeven. Voedsel inslikken is de laatste stap. Ouders zijn vaak pas tevreden als hun kindje die hap doorslikt, maar dat hoeft in de eerste fase nog niet. Ook nieuwe groenten proeven en terug uitspuwen, is al positief. Het proefproces verloopt in fases, beetje bij beetje, en het is belangrijk dat ouders elke stap aanmoedigen.”*

* **Beloon goed gedrag**

*“Niet met een snoepje of ander ongezond lekkers, dat spreekt voor zich (lacht). Eigenlijk is een niet-tastbare of sociale beloning de beste keuze. Prijs je kleuter uitvoerig of doe samen met je kind iets gezelligs – een spelletje spelen bijvoorbeeld. Het loont ook om jonge kinderen te betrekken bij de voorbereiding van het eten: stel samen het boodschappenlijstje op of laat je dochter of zoon de komkommer in de groenteafdeling zoeken. Afhankelijk van de leeftijd kan je hierop variëren, maar we merken wel dat ‘gezelligheid’ zeer stimulerend werkt voor kinderen.”*

* **Maak wat gezond is makkelijk bereikbaar**

Wat met sluwe pubers? Hoe stuur je hun eetgewoontes best bij? *“Ook voor hen geldt: geef zelf het goede voorbeeld. En wees ook niet te streng of onrealistisch. Ongezond mag, maar met mate. Als je zoon of dochter een zwak heeft voor chocoladetaart, dan is dat geen reden om totaal te bannen. Leg rustig uit dat hij of zij niet elke dag een stuk kan eten, maar wel een keertje per week bijvoorbeeld. Begeleid je kind en maak wat gezond is ook makkelijk bereikbaar. Dus zet die fruitschaal gerust op de salontafel… en de snoeppot ergens hoog in de kast!”*

* **Vermijd een machtsstrijd**

Een gouden tip: laat je als ouder niet meeslepen door geruzie of machtsspelletjes. Leentje Vervoort: *“Dat is een strategie die vaak terugkomt, dwang uitoefenen op je kind, maar vaak werkt dat tegendraads. Genre ‘je blijft aan tafel tot je bord leeg is’. Probeer forceren te vermijden als je goede voedingsgewoontes wil aanleren. Het best is om je kind zo neutraal mogelijk iets aan te bieden. In vaktaal noemen we dat ‘geen valentie toevoegen’. Dus, in plaats van ‘goed dat je je twee boterhammen op hebt’ zeg je beter ‘fijn dat je met smaak hebt gegeten’. Idem voor ‘eet je groenten op, laat je vlees dan liggen’. Dat helpt allemaal niet. Probeer zo weinig mogelijk aandacht te geven aan wat je kind eet en communiceer zo neutraal mogelijk. Wel beslissen ouders nog altijd wat een kind eet, waar en wanneer. De hoeveelheid mag een kind vervolgens zelf bepalen. Zo leren kinderen zelf ervaren hoeveel voeding ze nodig hebben om voldoende energie te hebben tot de volgende maaltijd. Als je als ouder een hoeveelheid oplegt, ga je voorbij aan deze signalen, en leer je je kind niet naar zijn of haar lichaam te luisteren.”*

**• Maak een Buddha Bowl!**

Een wat? Precies, een Buddha Bowl, een vegetarische maaltijd in een kom. Zo rond als de buik van een boeddha… en zo gezond als je zelf wilt. Volg het stappenplan en kies zelf een ingrediënt uit elke voedingsgroep. Werk af met een dressing of een yoghurtsausje. Smakelijk!

**• Stel een Monkey Platter samen**

Heb je een nieuwsgierig maar ook eigenzinnig kindje in huis? Met een Monkey Platter laat je je kleine kapoen zelf kiezen… uit jouw gezonde ideeën. Een Monkey Platter is niet meer dan een groot bord waarop je verschillende stukjes fruit, groente of andere gezonde hapjes legt. Je kan dit bord de hele dag aanbieden, zodat je kind zelf kan kiezen wanneer hij waar zin in heeft. Denk aan schijfjes komkommer, kerstomaatjes, partjes appel, maar ook stukjes brood, blokjes kaas, noten of gedroogd fruit bijvoorbeeld.

**• Zet een dagelijks snackpotje klaar**

Gezond eten ligt voor de hand… als je een gezond snackpotje bij de hand hebt! Zet ’s morgens een portie gezonde tussendoortjes klaar, bijvoorbeeld in een herbruikbare beker waaruit je dochter of zoon dan de hele dag kan snoepen. Denk aan noten, stukjes groenten of fruit… Oudere kinderen kunnen zo’n dagelijks snackpotje trouwens perfect zelf samenstellen.

**• Hang de proefposter op**

Bied eten op een leuke manier aan. Zet variatie op het menu. En laat zeker zelf zien hoe het moet! Met 12 eenvoudige tips kom je al een heel eind, als je de gezonde eetgewoontes van je kind wil stimuleren. Hang de proefposter in jullie keuken, zo verlies je de tips niet uit het oog.

**• Stel een tussendoortjesplanner op**

Oog voor Lekkers stelde een tussendoortjesplanner op om gezond eetgedrag te stimuleren en inspiratie op te doen. Perfect om te gebruiken tijdens schoolweken… én om op voorhand te oefenen in de grote vakantie! Print of download de handige planner en kies samen met je kind(eren) gezonde snacks uit.

**• Kook op kindermaat**

Het kinderoog wil ook wat! Neem de proef op de som en schotel zoon- of dochterlief een creatief bord voor. Wedden dat het proeven plots beter lukt? Uiteraard kan je kleine chef ook meehelpen om zo’n leuk en lekker bord tevoorschijn te toveren. Laat je gerust inspireren door de kindvriendelijke recepten op de [NICE-site](https://www.nice-info.be/recepten/kindvriendelijke-recepten), de [Zeker Gezond-site](https://www.zekergezond.be/tabs/home), of via het [traktatieboekje van Oog voor Lekkers](https://www.oogvoorlekkers.be/ouders/traktatie-inspiratie) – van bloemenboterham tot perenegels!

**• Stel samen jullie lunchmenu samen**

Goed begonnen is half gewonnen. Maak samen met je zoon of dochter een weekmenu, zodat je gericht kan winkelen en alles in huis hebt voor een gezonde lunch. Zo weersta je ook veel beter ongezonde improvisaties! Dus, wat kan er allemaal in jouw monsterlijke lunchbox?

**• Samen winkelen en koken**

Samen koken is een goede manier om nieuwe smaken te leren ontdekken. Kinderen proeven gemakkelijker van wat ze zelf mee hebben bereid. Maar eigenlijk begint het al bij het boodschappen doen. Zo leren kinderen producten benoemen en herkennen. Hoe stel je een gezonde maaltijd samen? Welke producten heb je nodig om dat gerecht te maken? Hoeveel? Waar koop je de ingrediënten? Maak samen een boodschappenlijstje… en aan de slag! Het geheim van een gezond boodschappenlijstje vind je alvast [hier](https://www.gezondleven.be/files/voeding/Gezond-Leven-2017-gezond-boodschappenlijstje.pdf)! Kinderen kunnen ook, afhankelijk van hun leeftijd, heel wat taken en klusjes in de keuken uitvoeren: helpen met groenten wassen, ingrediënten afwegen, in de potten roeren, balletjes rollen, borden helpen dresseren…

**Smakelijke recepten**\*

**• Kindvriendelijk serveren**

* Bloemenboterham (groene koksmuts)
* Feestsatés (groene koksmuts)
* Fruitmuesli met yoghurt (groene koksmuts)
* Klokbroodje (rode koksmuts)
* Poke bowl for kids (groene koksmuts)
* Portretboterham (groene koksmuts)
* Tok tok wok (rode koksmuts)
* Eierkuikentjes (groene koksmuts)

**• Traktatieboekje!**

* Perenegels (groene koksmuts)
* Rolletjes met roomkaas (rode koksmuts)
* Koud fruitkunstje (groene koksmuts)
* Sappige appelvissen (groene koksmuts)
* Yoghurtsmoothie met aardbeien & havermout (groene koksmuts)
* Paprikaspread (rode koksmuts)

**• Zeker gezond!**

* Italiaanse boterham (groene koksmuts)
* Bloemkoolschotel (rode koksmuts)
* Gebakken rijst met ei, broccoli en champignons (groene koksmuts)
* Boterham met banaan en plattekaas (groene koksmuts)
* Wentelteefjes met aardbeien (groene koksmuts)

*\*De recepten worden ingedeeld via moeilijkheidsgraad: gemakkelijk is een groene koksmuts, iets moeilijker is een rode koksmuts*

**Leuke activiteiten**

**• Ga aan de slag met je kleine chef!**

Twee belangrijke tips: onderschat nooit kinderen (ze kunnen echt wel een handje helpen in de keuken) en overschat nooit jezelf (kook dus alleen samen als je er tijd voor hebt ☺). Om maar te zeggen, een goede voorbereiding is alles. En die begint bij… samen goed de handen wassen. (Meer info over hygiënisch en veilig eten vind je trouwens [hier](https://www.nice-info.be/gezond-eten/veilig-voedsel).) Lees daarna het recept met je kind door en zet samen alles klaar. Vertel gerust over de ingrediënten waar je mee gaat werken. Kinderen hebben vaak een fout idee waar bloem, melk, groenten… vandaan komen. Laat hen aan de ingrediënten voelen en ruiken. Begin met gerechten waarvan je zeker weet dat je kind ze zal lusten. Zo prikkel je zijn of haar motivatie om later ook andere lekkere dingen klaar te maken. Stem de klusjes af op de leeftijd van je zoon of dochter. Gemiddeld kan een kind vanaf…

* 3 jaar: alle ingrediënten klaarzetten, groenten wassen, smeerbaar beleg uitsmeren, vloeistoffen mengen in een (goed gesloten ☺) shaker, de bladeren van bladgroenten verscheuren, bloemkool in roosjes breken, ingrediënten mengen
* 4 jaar: hardgekookte eieren pellen, balletjes rollen, bananen prakken, de tafel dekken
* 5 jaar: ingrediënten afwegen, een garde gebruiken
* 6 jaar: voorzichtig snijden met een mes, voorzichtig omgaan met een warmtebron (kookplaat en oven), kijken of vlees of vis gaar is.

**• Speel het smakelijke memoryspel**

Memory saai? Smakelijk, ja! In een handomdraai creëer je een leuke én gezonde variant van het spelletje 'gelijke paren zoeken'. Verstop kleine stukjes fruit of groenten onder papieren bakvormpjes of bekertjes... raden... nog eens raden... en smullen maar!

**• Raadspel: gezond of ongezond?**

Een handvol noten. Een punt pizza. Een sportdrank. Over gezonde voeding leren is altijd leuker via een spelletje. Te spelen met twee of meer. Steek een foto van een voedingsmiddel in de lucht, en geef met een groene of rode smiley aan of ze gezond zijn of niet.

**• Rekenen in de moestuin**

Inspirerende voorbeelden zijn er om te delen! Meester Koen, die lesgeeft aan de derdejaars in Basisschool De Klinker in Rotselaar, trekt tijdens het schooljaar regelmatig met zijn leerlingen naar buiten, de schoolmoestuin of schoolboerderij in. In een [filmpje](http://www.youtube.com/watch?v=CZJLc2pGbOQ) op Klasse kan je zien hoe boeiend metend rekenen kan zijn… met water, aardperen of kippen erbij.

Aanstekelijk? Trek de keuken of moestuin in en ontdek hoe jullie samen rekenen nog leuker kunnen maken. Wat dacht je van aardbeien tellen, of breuken oefenen met partjes appel erbij? En na die inspanning, hou je een gezonde pauze met al die lekkere fruit- en groentehapjes!

**• Luisterlied: Tomati Tomata Tomatuti**

Over welke groenten zingt kapitein Winokio eigenlijk in [‘Tomati Tomata Tomatuti’](https://www.youtube.com/watch?v=SUGZIUxOUnw)? Laat je kinderen luisteren naar het nummer en probeer alle groenten te achterhalen. Tip: het zijn er negen! Je kan het liedje uiteraard enkele keren afspelen of de videoclip erbij tonen. Dit liedje is een ideaal aanknopingspunt om het over gezonde voeding te hebben. Welke groenten kennen jullie nog? Welke lust je wel of niet graag? Waarom zijn groenten eigenlijk zo gezond?

**• Maak je favoriete fruit- of groentesaté**

Ananas-druif of kerstomaat-witloof-komkommer? Knip je favoriete gezonde saté uit… en maak hem lekker na! Uiteraard kan je ook een eigen variant bedenken, tekenen en inkleuren!

**• Puzzel een bordje gezond**

Benieuwd of jouw kind een maaltijd met gezonde verhoudingen kan samenstellen? Knippen en plakken maar! Tip: geef mee dat een gezond bord voor de helft uit groenten bestaat, voor een vierde uit aardappelen/volkorenrijst/volkorenpasta… en voor een vierde uit vlees/vis/ei/peulvruchten/vleesvervangers. De puzzelkwartjes helpen je kind op weg. Extra info vind je ook terug in het filmpje van [Lekker Gezond](https://www.youtube.com/watch?v=GynVcOqPmZw&feature=youtu.be)!. Dit is een filmpje van Gezond Leven over de voedingsdriekhoek uit het educatief pakket Lekker Gezond!.

**• Picknick in eigen tuin**

Al eens gepicknickt in eigen tuin, in een buurtpark of een ander plekje in de natuur? Kleine kinderen zijn er dol op… en zullen ook sneller proeven van die schijfjes komkommer of reepjes paprika. Proberen maar!

**• Maak een gezonde reclamespot**

Niets zo tof als zelf een radio- of tv-spotje in elkaar steken! Het stappenplan helpt jullie op weg en reikt ook gratis softwaretips aan om geluiden te verwerken of beelden te monteren. Welke gezonde groenten of fruitsoorten krijgen straks een hoofdrol in jouw reclamespot? Laat je verbeelding de vrije loop en nodig gerust wat vrienden uit voor een volledige filmploeg bij je thuis. Plezier verzekerd!

**• Raad het fruit… of de groente**

Je hebt Handige Harry… en Struikelende Slurp! Hij viel over zijn eigen melkpootjes en liet de boodschappenmand vallen. Help jij hem om al dat fruit opnieuw te verzamelen? Ook kan je helpen om alle fruit- en groentesoorten te turven. Zeven peren doen we je alvast cadeau!

**• Gezond kwartetten**

Melk en yoghurt heb je al in de hand, maar wie o wie heeft kaas en smeerkaas vast van jouw kwartetje zuivel? Leef je uit met dit gezonde kaartspel dat je zelf in elkaar kan knutselen. Laat je kind de verschillende kwartetten uitknippen (groenten, fruit, peulvruchten, dranken, vis…) en geef gerust wat uitleg bij de verschillende kleuren van de voedingsdriehoek. Donkergroen (bv. groenten, fruit, peulvruchten) staat voor heel gezond, lichtgroen (bv. gevogelte, zuivel, vis) voor gezond, oranje (bv. rood vlees) mag je maar beperkt eten en rood (frietjes, salami, frisdranken en snoep) schrap je best zo veel mogelijk van je menu. En dan nu, kwartetten maar!

**• Doe de melkquiz**

Hoeveel magen heeft een koe? Dat weet je als ouder vast zelf nog. Maar hoe noem je nu weer het gras dat boeren in de winter aan hun koeien geven? Of hoeveel liter melk geeft een koe per dag eigenlijk? Ga met je kind op ontdekking, speel de [melkquiz](https://www.melk4kids.be/lesmateriaal/quiz), en klink met een fris glaasje melk op de winnaar!

**• Smakelijke Twister**

Start de dag met een lach… en speel Ontbijttwister! Knip de woordkaartjes uit – van croissant over gekookt eitje tot peer – en knutsel de draaischijf ineen. Draai aan de pijl en leg het woord uit, teken het, beeld het uit of laat je medespelers raden. Een energieke start van de dag verzekerd!

**• Daag je familie gezond uit**

Wie eet er nu eigenlijk het gezondst bij jullie thuis? Ga de familiechallenge aan en noteer een hele week de maaltijden én tussendoortjes per gezinslid. Bevestig het blad met een magneet op de koelkast, zo weet je meteen wie ‘op kop’ ligt.

**Ludiek lesmateriaal**

**• Videolessen Slurp & Slice**

Een quiz rond gezond snacken, spannend! Of samen met Slurp & Slice naar een tafel schuifelen om een nieuwe smaak te proeven… slik, nog spannender! Deze gratis [video’s](https://www.oogvoorlekkers.be/videolessen) zijn een speelse, interactieve en vooral heel toegankelijke manier om kinderen meer te leren over gezonde voeding. Van ‘de vier smaken proeven’ over ‘een gezonde boterham maken’ tot ‘gezond snacken’. Kijken maar!

**• Beweeg erop los met Woogie Boogie!**

Hangkinderen of -kleuters in huis? Lok hen uit de zetel voor een leuke Woogie Boogie-move! Omdat bewegen gezond is én wonderen doet voor je humeur, sloegen het Vlaams Instituut Gezond Leven en Disney de handen in elkaar voor de campagne Woogie Boogie. De leuke [filmpjes](http://www.woogieboogie.be/) zijn heel uitnodigend om meer te bewegen. Dus, haal samen jullie beste danspasjes boven en doe de Mickey Mars! Of… Doc’s Karatetrap, Puppy’s Schaduw of Goofy’s Hoela Hoep! Afhankelijk van de leeftijd van je kind, kan je heel eenvoudig de oefeningen wat moeilijker maken. Bekijk alle moves op [woogieboogie.be](https://woogieboogie.be/).

**• Wat komt er op je bord?**

Met het gratis lespakket [‘Wat komt er op je bord?’](https://watkomteropjebord.be/nl) kunnen 10- tot 12-jarigen speels aan de slag. Ze leren meer over lokale en seizoensgebonden producten en over de herkomst van onze voeding. Zo kan je kind een dagmenu samenstellen voor zijn personage en vragen beantwoorden over de verschillende voedingsproducten. Ook kan je zoon of dochter virtueel winkelen en het mandje vullen met enkel seizoensproducten van bij ons. De uitleg helpt hen om gezondere en meer duurzame keuzes te maken.

**• Wist je dat…?**

Heb jij een nieuwsgierig aagje in huis? Dan is het altijd leuk om Wist je dat…? te spelen. Op de site van [Oog voor Lekkers](https://www.oogvoorlekkers.be/lesmateriaal/wist-je-datjes) vind je heel wat gezonde inspiratie mét telkens een toffe illustratie: over fruit, groenten en melk. Wist je trouwens dat één aardbei gemiddeld 200 pitjes telt?

**• Gezond eten… en français**

Jullie zijn in Wallonië op vakantie… of je hebt gewoon zin om het Frans van je kind wat op te frissen. Ga dan gerust een keertje (virtueel) boodschappen doen. Une baguette, svp!

**• Slimme lesjes**

* **Maak een fruitsla**

Leer je kind op een speelse manier het verschil tussen groenten en fruit. En fris meteen ook de rekenlesjes op. Succes!

* **Sta gezond op**

Boterhammen met chocopasta, daar zwicht toch iedereen voor, niet? Maar welke ontbijten ken je nog allemaal? En zijn ze gezond, of niet? Omcirkel wat jij lekker vindt… en geef je keuzes een groen bolletje als ze gezond zijn.

* **Maak een gedichtje**

Zin in een creatieve opdracht met je verbeeldingsrijke zoon of dochter? Schrijf dan samen een leuk gedicht rond zijn of haar favoriete gezonde tussendoortje.

* **Ontdek de voedingsdriehoek**

Twijfel je soms welke voedingsmiddelen nu wel of niet gezond zijn? De voedingsdriehoek verduidelijkt heel simpel wat een gezonde, gevarieerde voeding allemaal kan omvatten. Met donkergroen als ‘graag vaak en veel op je bord’ en rood als ‘best zo veel mogelijk schrappen in je menu’.

* **Los de woordzoeker op**

Welke voedingsmiddelen zijn goed voor je gezondheid? En welke eet je best zo weinig mogelijk? Ga op zoek naar de woorden, duid ze aan in de juiste kleur van de voedingsdriehoek… en ontdek de boodschap van Slurp & Slice.

**• Affiche gezonde tussendoortjes**

Een tussendoortje is natuurlijk geen must… maar wel heel lekker. En ook heel gezond, als je de juiste keuze maakt. Doe wat [inspiratie](https://www.gezondleven.be/themas/voeding/evenwichtige-gezonde-maaltijd/gezond-tussendoortje) op en hang gerust de poster in jullie keuken, zo weet elke knorrende maag in huis welk tussendoortje een slimme snack is!

**• Het broccolilied!**

Geen zin in gepreek als je zoon of dochter weer om een snoepje zeurt? Speel het nummer ‘[Broccoli en Wortels’](https://www.youtube.com/watch?v=lr1ntycsJ0Y) van Tom Helsen af, geniet van de leuke video (Een aubergine die frisbeet! Een broccoli die gewichten heft!)…breng de onderliggende gezonde boodschap over!