

Hoe zorgen we dat kinderen van jongs af aan gezonder leren eten?

Home

Search

Recepten

Inspiratie

Recipe name

child label

child label

child label

parent label

parent label

parent label

☒ Cooking time

Recipe ingredients

Preparation

Alternative cooking methods

Great to combine with

Kinderen eten vaak niet gezond tegenwoordig. Omdat kinderen vaak niet zelf beslissen wat ze eten, maar juist de ouders dit doen, leek het ons verstandig ons te richten op de ouders. Daarom is het idee ontstaan om een website te ontwikkelen waar ouders terecht kunnen voor informatie over gezond eten, maar ook voor 'tips & tricks' en voor recepten.

Kinderen vinden bepaald voedsel vaak niet lekker, maar zodra het op een andere manier wordt klaar gemaakt vinden ze het wel lekker. Daarom kunnen er op de site verschillende recepten voor dezelfde ingrediënten worden gevonden. Daarnaast staan er bij het recept altijd een aantal labels. Er zijn labels voor het kind en labels voor de ouders. De labels voor het kind zijn veelal gericht op de structuur van het voedsel. Is het glibberig en slijmerig of juist krokant? Textuur maakt bij een kind veel uit of ze het eten lekker vinden of juist niet. De labels voor de ouders hebben te maken met het klaarmaken van het recept. Hoeveel tijd kost het, voor hoeveel personen is het recept en wat is de moeilijkheidsgraad.

Daarnaast staat er altijd bij het recept hoe je dit recept kunt aanvullen met andere recepten tot een volledig (gezonde) maaltijd.

Naast de recepten is er op de site ook informatie te vinden over verschillende opvattingen over gezond eten.

Veel ouders vragen zich af hoeveel kind op een bepaalde leeftijd eet. Daarom is er over dit soort onderwerpen ook informatie te vinden.

Met dit deel van de site kan een ouder op een objectieve manier informatie inwinnen over hoe hij zijn kind gezond kan laten eten.

Daarnaast zijn er nog de zogenaamde tips & tricks. Geef je kind bijvoorbeeld fruit mee voor in de pauze op school, in plaats van een koekje. Ook een tussendoortje hoeft geen snoepje te zijn, maar kan vervangen worden door bijvoorbeeld (gedroogd) fruit.

[illegible]

Hoe zorgen we dat kinderen van jongs af aan gezonder leren eten?