

Back To School Special

jasperalblas



Back To School Special

De zomervakantie is officieel voorbij. We hopen dat je genoten hebt, dat je uitgerust bent en vol energie weer aan het werk gaat.

Het kan zijn dat je tijdens de vakantie je gezonde routines wat hebt laten varen. Dat is niet erg, dat hoort nu eenmaal bij de vakantieperiode.

Toch is het fijn om, nu de scholen en het werk weer begonnen zijn, het gezonde eten weer op te pakken. Uiteindelijk hebben we allemaal baat bij gezonde routines en gewoonten. Niet alleen jij, maar ook de rest van het gezin.

Gezond eten klaarmaken voor het hele gezin en aan de kinderen meegeven naar school kan best een uitdaging zijn. We zijn druk en gewend aan traditionele gewoonten zoals de broodtrommel, pakjes drinken en koekjes.

Naast brood zijn er echter vele voedzame alternatieven waar kinderen dol op zijn. En waar je mee kunt variëren, om ze te ondersteunen bij het aanleren van een gezond eetpatroon. Want je wilt dat je kind gezond eet, geniet van z'n eten en vol energie de dag door komt.

We willen je met deze Back to school Special inspireren om samen met de kids de gezonde routines weer op te pakken na de vakantie. In deze Special krijg je van ons:

- Tips over gezonde koolhydraten voor kinderen
- 4 kidsproof lunchtrommels (inclusief snacks voor de dag)
- 4x gezond trakteren
- 4x snelle gerechten die binnen 20 minuten klaar zijn
- 8 stappen om een gezonde leefstijl met het hele gezin te integreren.

De tips en de recepten zorgen ervoor dat je samen met je kinderen een gezonde leefstijl creëert voor het hele gezin waar iedereen zich lekker bij voelt.

Maak je een gerecht uit deze Special? Deel het op social media met de hashtag #jasperalblas. Zo inspireer je ook anderen om met het hele gezin gezond te eten.

Geniet ervan!

Hartelijke groet,

Jasper Alblas

Wat zijn de beste koolhydraten voor kinderen?

Het is natuurlijk geweldig dat je zelf bezig bent met gezond eten. Maar wanneer je net start met koolhydraatarm eten, kan het veel vragen bij je oproepen.

Doe ik het wel goed? Kom ik geen voedingsstoffen tekort? Is het wel gezond?

Dit zijn geen gekke vragen. Je bent er immers van kinds af aan gewend om koolhydraten binnen te krijgen via brood, rijst, pasta, aardappelen en ontbijtgranen.

Voor jezelf kun je nog wel bepalen hoever je wilt gaan met het beperken van koolhydraten en onderzoeken hoe je je erbij voelt. Maar hoe zit dat met je kinderen?

De meeste kinderen hebben geleerd dat koolhydraten een groot onderdeel van hun eetpatroon vormen. En, ze houden ervan!

Vooraf brood, rijst, pizza en pasta zijn populaire koolhydraatrijke gerechten voor kinderen. Als je zelf ervaart dat koolhydraatarm eten goed voelt, dan wil je dat je kinderen waarschijnlijk ook meegeven.

Maar in hoeverre is dat gezond? En welke koolhydraten zijn het beste voor je kinderen?

We hebben het hieronder voor je op een rijtje gezet.

Pizza, patat en pannenkoeken

Als je kinderen vraagt naar hun lievelingseten, zeggen ze bijna altijd: patat, pizza of pannenkoeken. Allemaal koolhydraatbommetjes!

En geef ze eens ongelijk. Als kind vind je dat gewoon het lekkerst wat er is!

Zeker als je wat groter bent en er aan gewend bent dat zulk soort voedsel op bijzondere momenten gegeten wordt. Dan smaakt het nóg lekkerder.

En toch, als kinderen leren om niet veel en snelle koolhydraten te eten, zullen ze er weinig behoefte aan hebben. Hoe jonger ze zijn als ze gezond eetgedrag aanleren, des te minder de behoefte aan zoetheid en snelle koolhydraten. Ook als ze ouder worden.

Door weinig snelle koolhydraten en suikers te eten, leren kinderen beter naar hun lichaam te luisteren en zijn ze een stuk kalmer. Wanneer ze ouder worden, plukken ze hier de vruchten van en hoeven ze niet - net als jij nu - hun eetgewoonten om te gooien.



Het mooie van de situatie waarin je nu zit, is dat de meeste kinderen graag zo willen zijn als hun vader en moeder. Als jullie dus veel groenten, groene smoothies en andere gezonde voeding eten, zullen zij dat waarschijnlijk ook willen.

Natuurlijk is dat afhankelijk van de leeftijd van je kinderen en de gewoonten die je ze tot dusver hebt meegegeven.

Als je kinderen gewend zijn aan dagelijks ontbijtgranen voor het ontbijt, boterhammen bij de lunch en aardappelen bij de avondmaaltijd, dan zal dat niet zomaar in een dag afgeleerd zijn. En dat hoeft ook niet.

Toch doe je er goed aan om je kinderen in kleine stapjes te laten wennen aan onbewerkt en puur eten met minder koolhydraten dan waar jij mee opgegroeid bent.

Maar kinderen hebben toch koolhydraten nodig om te groeien?

Dat hebben ze zeker. Wat veel mensen echter niet weten, is dat we door voldoende groenten en fruit te eten in principe al genoeg koolhydraten binnen krijgen.

Door groente en fruit een groter onderdeel van iedere maaltijd te maken, krijgt een kind al gauw voldoende koolhydraten binnen om te kunnen groeien en vol energie de dag door te komen.

Je kunt snelle koolhydraten uit brood, rijst, pasta, aardappelen en ontbijtgranen weglaten en deze vervangen door quinoa, zoete aardappelen en havermout om de hoeveelheid koolhydraten die ze binnenkrijgen nog wat aan te vullen.

Je zult merken dat de meeste kinderen er een stuk rustiger door worden, zeker wanneer snoep en drankjes met suiker ook weggelaten worden.

De kinderen moeten net als jij gaan ervaren dat gezond eten ook lekker kan zijn en in veel gevallen zelfs lekkerder is. Een verandering in de mindset, dus.

Dit gebeurt niet van dag op dag en dat is ook niet nodig. Maar dit kun je stap voor stap gaan integreren.

Mogen kinderen dan helemaal geen snelle koolhydraten meer?

Natuurlijk wel. Kinderen kunnen zeker af en toe snelle koolhydraten eten. Er moet ruimte blijven voor wat 'lekkers' dat minder gezond is!

Maar zorg voor een goede, gezonde basis dat rijk is aan voedingsstoffen. Zo krijgen ze een sterk lichaam en kan het af en toe prima iets verwerken dat minder gezond is.

Hieronder geven we je een lijstje met de beste koolhydraten om je kinderen te geven. Het voordeel van deze koolhydraatrijke voedingsmiddelen is dat ze - naast koolhydraten - ook veel vezels bevatten.

Dit zorgt ervoor dat ze langzaam opgenomen worden, waardoor er geen snelle pieken in de bloedsuikerspiegel ontstaan.

Je kind zal daardoor vrolijker, stabiel en rustiger zijn en minder drang hebben naar suikerrijke voedingsmiddelen.

De beste koolhydraten voor kinderen

1. Havermout

Havermout is glutenvrij en zit vol met vezels. Het zorgt ervoor dat je kind tot de lunch voldoende energie heeft. Van havermout kun je echt een feestje maken. Je kunt er rauwe cacao doorheen doen, kaneel, fruit, kokosvlokken of geschaafde amandelen. Zeker als je het klaarmaakt met wat havermelk krijgt het een heerlijke, zoete twist.

2. Fruit

Fruit smaakt zoet en bevat veel koolhydraten, vezels en vitamines wat ervoor zorgt dat je kind een sterk en gezond lichaam opbouwt. De meeste kinderen vinden fruit erg lekker en je kunt er eindeloos mee variëren. Geef ze 1 à 2 stuks fruit per dag.

Je kunt het meegeven naar school als gezond tussendoortje, maar ook bij het ontbijt of tijdens de lunch is fruit eten altijd een goed idee.



Zet altijd een fruitschaal in het zicht zodat je kinderen gewend raken aan fruit in hun omgeving. Als ze honger of trek hebben, zullen ze sneller om fruit vragen als ze het zien liggen.

Ook af en toe een stukje gedroogd fruit zoals gedroogde abrikozen, vijgen of een paar dadels zijn prima tussendoortjes voor kinderen.

3. Groenten

Groenten eten kan voor sommige kinderen lastig zijn. Ze houden niet van de structuur of de smaak. Toch bevatten ze koolhydraten, vezels en veel vitamines en mineralen die belangrijk voor ze zijn.

Probeer ze er meer aan te laten wennen door ze een groter onderdeel van het eetpatroon te maken. Dus maak groenten niet alleen bij de avondmaaltijd, maar geef ze ook op andere momenten van de dag groenten.

Wees creatief: maak groene smoothies voor het ontbijt of als tussendoortje, zet wat vaker een hummusdip met rauwe groenten neer als ze tv aan het kijken zijn. Doe wat tomaatjes of komkommer in hun lunchbakje en maak soepen en sauzen van verse groenten.

Dwing ze niet om het te eten, maar geef het goede voorbeeld en blijf ze erbij betrekken. Zet het elke keer weer voor en vraag ze welke groentesoorten zij lekker vinden.

4. Zoete aardappel

In plaats van aardappelen doe je er goed aan om je kinderen zoete aardappel te geven. Zoete aardappel bevat meer langzame koolhydraten en vitamines en mineralen in vergelijking met de gewone aardappel. En de meeste kinderen vinden ze nog lekkerder ook. Maak er bijvoorbeeld een stampotje van of... zoete aardappelfrietjes!

5. Quinoa

Quinoa is een goede voedzame vervanger voor de witte pastasoorten. Het bevat in plaats van snelle koolhydraten vooral langzame koolhydraten, veel eiwitten, vitamines en mineralen. Je kunt er eindeloos mee variëren, dus er zullen zeker varianten zijn die de kids lekker vinden. Probeer eens een aantal verschillende quinoasalades uit of maak er een lekkere Thaise curry mee.

6. Pasta van peulvruchten

In steeds meer supermarkten zie je pasta van 100% linzen of 100% kikkererwten. De meeste kinderen zijn hier gek op. Dit krijgt zeker de voorkeur boven gewone pasta en kun je best af en toe eens maken.

Recepten

Het kan misschien lijken of kinderen brood, rijst en pasta 'nodig' hebben. Je zal zien dat dat niet zo is. Ze kunnen prima zonder, mits je het vervangt door andere gezonde voedingsmiddelen.

Elke dag een verrassend, gevarieerd lunchtrommeltje met afgewisseld eieren, noten, groenten, fruit, zaden, pitten en dadels is een stuk lekkerder dan elke dag die eeuwige boterham.

Om je van inspiratie te voorzien hebben we een aantal heerlijke recepten speciaal voor de lunchtrommels voor je op een rijtje gezet

De recepten laten zien dat gezond eten ook voor kinderen heerlijk kan zijn!

Lunchtrommel-recepten (kids proof!)

Het is voor deze recepten handig om een lunchtrommel aan te schaffen die meerdere vakjes heeft, of een paar goed afsluitbare aparte bakjes. Ook een bakje voor yoghurt is handig.

In plaats van de standaard boterham bestaan deze lunchrecepten uit een mix van verschillende gezonde voedingsmiddelen die kinderen heerlijk vinden!

En deze recepten zijn niet alleen voor kinderen een feestje, ook als volwassene is zo'n gevarieerde lunchtrommel heerlijk. Je kunt deze lunchtrommel-recepten klaarmaken voor het hele gezin.

Recept 1: Griekse yoghurt met aardbeien, wraps met kipfilet, tomaatjes en dadel

Bereidingstijd: +/- 10 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 150 g Griekse yoghurt
- 1 tl honing
- 6 aardbeien
- 6 cherrytomaatjes
- 1 dadel
- 2 wraps
- 1 el hummus
- 4 plakken kipfilet
- 10 plakjes komkommer

Bereidingswijze:

1. Doe de Griekse yoghurt in een goed afsluitbaar bakje en druppel de honing erover.
2. Snijd de aardbeien en cherrytomaatjes doormidden en doe ze in een los bakje of in één van de vakjes van je lunchtrommel die uit meerdere vakjes bestaat. Haal de pit uit de dadel, snijd in stukjes en leg de dadel ertussen.
3. Besmeer de wraps met een laagje hummus en leg de plakken kipfilet en plakjes komkommer erop. Rol de wraps op, snijd doormidden en leg in de trommel.

Tips:

- Vegatip: Vervang de kipfilet door mozzarella.
- Extra lekker met een beetje zelfgemaakte granola of wat noten en rozijnen op de yoghurt.
- Gebruik bijvoorkeur wraps van boekweitmeel.
- Maak er een feestje van door de tomaatjes, aardbeien en dadel in gekleurde cakevormpjes te doen.

Recept 2: Bananenbrood, notenpasta, wortelen, hummus, kiwi, gekookt eitje

Bereidingstijd: +/- 10 minuten + 40 min baktijd

Gebruik een bakblik van 30x10 cm voor het bakken van het bananenbrood.

Benodigheden voor 1 bananenbrood:

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 150 g havermeel
- 2 tl (wijnsteen)bakpoeder
- 1 el honing
- 1 el rozijnen
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Snijd 5 plakjes van de banaan af en houd deze apart.
3. Mix in een kom met een staafmixer de bananen, de eieren, het havermeel, bakpoeder en honing tot een geheel.
4. Roer de rozijnen en een snufje zout erdoor.
5. Bekleed het bakblik met bakpapier en giet het mengsel erin. Beleg met de overgebleven plakjes banaan.
6. Bak het brood in 30 tot 40 minuten gaar in de oven.

Bereidingstijd: +/- 10 minuten

Benodigheden voor de lunchtrommel van 1 persoon:

- 2 plakken bananenbrood
- 1 el notenpasta
- 10 kleine wortelen



- 2 el hummus
- 1 kiwi
- 1 gekookt ei

Bereidingswijze:

- 1.** Besmeer een plak bananenbrood met de notenpasta en leg het andere plakje er bovenop. Snijd deze doormidden.
- 2.** Maak de wortelen schoon en snijd de kontjes eraf. Doe de hummus in een apart bakje en steek de wortelen erin.
- 3.** Schil de kiwi en snijd deze in dunne plakken.
- 4.** Kook en pel het ei en snijd in de lengte doormidden.

Tips:

- Ook lekker met hüttenkäse en een drupje honing erdoor, in plaats van hummus.
- Vind je kind een gekookt eitje saai? Doe er een drupje mayonaise en ketchup op.
- Snijd het afgekoelde bananenbrood in plakken en wikkel die in bakpapier. Zo kun je ze eenvoudig in de vriezer bewaren. Haal ze de avond door je ze nodig hebt uit de vriezer.

Recept 3: Eiersalade, rijstwafels, druiven, walnoten, groentespiesjes

Bereidingstijd: +/- 15 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 eieren
- 1 tl mayonaise
- 2 tl Griekse yoghurt
- ½ tl kerriepoeder
- 3 rijstwafels
- 15 druiven
- 6 walnoten
- ¼ komkommer
- 5 cherrytomaatjes
- ½ paprika

Bereidingswijze:

1. Kook de eieren, pel ze en prak ze fijn met een vork. Meng ze met de mayonaise, de Griekse yoghurt en het kerriepoeder. Doe de eiersalade in een apart bakje.
2. Verpak de rijstwafels luchtdicht zodat ze knapperig blijven.
3. Snijd de druiven doormidden en breek de walnoten in stukken. Doe ze samen in een bakje.
4. Snijd de komkommer, cherrytomaatjes en paprika in stukken. Doe ze om en om op prikkers om er vrolijke spiesjes van te maken.

Tips:

- De kids kunnen de rijstwafels in de eiersalade dippen (en zelf kun je ze besmeren).
- Maak de eiersalade in het groot en bewaar deze afgesloten in de koelkast. Zo kun je er meerdere dagen van eten.
- Wissel ze af met verschillende groenten, fruit en kaassoorten.
- Voeg eventueel wat olijven of stukjes fetakaas toe aan de groentespiesjes.

Recept 4: Tonijnkoekjes, banaan-pindakaas, ananas, augurkjes

Bereidingstijd: +/- 35 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 250 g zoete aardappel
- 185 g tonijn uit blik (op waterbasis)
- 1 ei
- 1 banaan
- 1 el pindakaas
- ¼ ananas
- 5 kleine augurkjes
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Snijd de zoete aardappel in kleine stukken en kook in 20 minuten gaar. Laat de tonijn uitlekken.
2. Giet de zoete aardappel af en prak ze fijn met een vork. Meng de tonijn en het ei goed door. Vorm 6 balletjes en druk ze iets platter.
3. Verwarm 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak de tonijnkoekjes 3 minuten aan beide kanten.
4. Doe 3 koekjes in een bakje en bewaar de rest in de koelkast voor een andere keer.
5. Snijd de banaan in de lengte doormidden en besmeer een helft met pindakaas. Plak de andere helft er weer bovenop en snijd doormidden.
6. Snijd de ananas in blokjes en doe deze met de augurkjes in een apart bakje.

Tips:

- Vegatip: Maak courgettekoekjes in plaats van tonijnkoekjes. Gebruik daarvoor 1 courgette in plaats van tonijn. Verwijder de zachte binnenkant van de courgette, rasp de rest fijn en laat heel goed uitlekken voor je het gebruikt.
- Verpak de overige tonijnkoekjes per stuk in bakpapier en bewaar ze in de vriezer.
- Om de koekjes extra te binden voeg je 1 eetlepel havermout toe.
- Maak van de pindakaas banaan een feestje door er rauwe cacaonibs en kokosrasp overheen te strooien.

Gezond trakteren (voor jong en oud!)

Trakteren omdat je jarig bent is geweldig. Vooral als de traktatie niet alleen lekker, maar ook gezond is én er leuk uitziet.

De volgende recepten maken van trakteren echt een feestje!

Recept 5: Bakje appel-‘frietjes’ met saus

Bereidingstijd: +/- 30 minuten

Benodigheden voor 10 traktaties:

- 10 appels
- 2 citroenen
- 5 el hummus
- 5 el notenpasta
- 10 frietbakjes
- 10 frietvorkjes

Bereidingswijze:

1. Schil de appels en verwijder het klokhuis.
2. Snijd de appels in de vorm van dunne lange frieten. Doe ze in een grote kom.
3. Pers de citroenen uit in de grote kom en voeg water toe tot de frieten er helemaal onder staan. Laat 5 minuten staan. Zo voorkom je dat de appel bruin wordt.
4. Laat de frieten uitlekken in een vergiet. Verdeel ondertussen de hummus en notenpasta over de frietbakjes, in het vakje voor de saus.
5. Verdeel de frietjes over de bakjes en steek in ieder bakje een vorkje.

Tips:

- De frietbakjes en frietvorkjes maken van deze gezonde snack een feestje om te zien. Voeg een rood-wit servet toe om het helemaal af te maken.
- De hummus en notenpasta in het sausbakje lijken net mayonaise en pindasaus.
- Je kunt ook mango, koolrabi of ananas in frietvorm snijden en gebruiken in plaats van appel.

Recept 6: Watermeloen-pizza

Bereidingstijd: +/- 10 minuten

Benodigheden voor 8 traktaties:

- ¼ watermeloen
- 1 kiwi
- 4 aardbeien
- 10 blauwe bessen
- 1 perzik
- 1 tl kokosvlokken
- 3 el Griekse yoghurt
- 1 pizzadoos

Bereidingswijze:

- 1.** Snijd de watermeloen in een dikke ronde plak van 5 cm hoogte.
- 2.** Schil de kiwi en snijd deze in plakken. Snijd de blauwe bessen doormidden en de perzik in halve plakken.
- 3.** Smeer de plak meloen in met Griekse yoghurt en verdeel het fruit erover.
- 4.** Snijd de plak in 8 'pizzapunten' en leg deze in de pizzadoos.

Tips:

- Je kunt alle soorten fruit gebruiken. Wissel lekker af!
- Voeg een beetje vanille-extract toe aan de yoghurt voor extra smaak.
- Versier extra met wat rauwe cacaonibs.

Recept 7: Pannenkoek-fruit spiesjes

Bereidingstijd: +/- 30 minuten

Benodigheden voor 8 traktaties:

- 3 eieren
- 100 gram boekweitmeel
- 200 ml amandelmelk
- 4 el notenpasta
- 2 bananen
- 8 aardbeien
- 8 satéprikkers
- Zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Mix met een handmixer de eieren, het boekweitmeel, de amandelmelk en een snuf zeezout in een grote kom tot een glad beslag.
2. Verwarm 1 tl kokosolie in een koekenpan en bak 4 pannenkoeken van het beslag.



3. Laat de pannenkoeken afkoelen. Smeer ze daarna in met de notenpasta en rol op. Snijd ze vervolgens in stukken van 4 cm.
4. Snijd de banaan in plakken en de aardbeien doormidden.
5. Rijg aan de satéprikkers afwisselend de stukken pannenkoek en het fruit.

Tips:

- In plaats van notenpasta kun je de pannenkoeken ook insmeren met appelstroop of jam.
- Je kunt ook ander fruit gebruiken. Ananas en frambozen zijn ook heerlijk.

Recept 8: Chocolade-banaan lolly's

Bereidingstijd: +/- 15 minuten + 1,5 uur koeltijd

Benodigheden voor 8 traktaties:

- 4 bananen
- 80 g pure chocolade
- 8 houten ijsstokjes
- Toppings naar keuze

Bereidingswijze:

1. Snijd de bananen in de lengte doormidden. Druk per halve banaan een ijsstokje in de banaan aan de onderkant.
2. Leg de halve bananen met stokjes op een bakplaat met bakpapier en leg ze minimaal 1 uur in de koelkast.
3. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie in een kom.
4. Haal de bananen door de chocolade zodat ze voor 2/3 bedekt zijn met chocolade. Rol ze daarna door een topping naar keuze.
5. Leg de bananen weer minimaal 1 uur in de koelkast, zodat de chocolade hard kan worden.

Tips:

- Lekkere toppings zijn: kokosvlokken, gedroogde frambozen, pindakaas, amandelen en rauwe cacaoibs. Gebruik verschillende toppings zodat er voor iedereen genoeg keuze is.
- Neem de traktatie in een koelbox mee naar school, dan blijven ze het lekkerst.

Snelle gerechten die binnen 20 minuten klaar zijn

Als het hele gezin weer aan het werk is en naar school gaat, kan het best een uitdaging zijn om gezond eten op tafel te zetten.

Het is daarom lekker makkelijk om een paar recepten te hebben die je binnen mum van tijd op tafel zet, zodat je toch gezond eet zonder dat het veel tijd hoeft te kosten. Om je te inspireren, hebben we onze favoriete snelle maaltijden voor je op een rijtje gezet. De volgende gerechten staan binnen 20 minuten op tafel!

Je kunt de hoeveelheden verdubbelen per gezinslid dat aanschuift. Let op met kruiden; voeg die extra toe naar smaak.

Recept 9: Gevulde paprika met gehakt

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g rundergehakt
- 1 tl shoarmakruiden
- ½ rode ui
- ½ courgette
- 1 paprika
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 el geraspte geitenkaas
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Verwarm een koekenpan op hoog vuur en bak het gehakt met de shoarmakruiden 4 minuten.
3. Snipper de rode ui en snijd de courgette in kleine blokjes. Voeg toe aan de pan en bak nog 2 minuten mee.
4. Snijd het bovenste kapje van de paprika af en verwijder de zaden en inhoud van de paprika.
5. Vul de paprika met het gehaktmengsel en bestrooi met de geraspte geitenkaas. De vulling die je te veel hebt doe je in een ovenschaal. Leg daarop de gevulde paprika.
6. Bak de paprika 15 minuten in de oven.
7. Schep de Griekse yoghurt erover en breng op smaak met peper en zeezout.

Tips:

- Gezinstip: Bak er voor de rest van het gezin pitabroodjes bij. Deze zijn lekker snel klaar in de broodrooster.
- Gebruik fetakaas in plaats van geitenkaas.
- Vegatip: Gebruik quorn of linzen in plaats van gehakt.

Recept 10: Kabeljauw met zoete aardappelpuree en sperziebonen

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 zoete aardappel
- 150 g sperziebonen
- 100 g kabeljauw
- 2 el kokosmelk
- ½ tl kerriepoeder
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Breng water met zeezout aan de kook in een kookpan.
2. Snijd ondertussen de zoete aardappel met schil in kleine stukken en haal de harde stukjes van de sperziebonen af.
3. Doe de zoete aardappel en sperziebonen in de kookpan wanneer het water kookt, kook in 6-8 minuten gaar.
4. Verwarm kokosolie in een koekenpan en bak de kabeljauw met een snuf peper en zeezout aan beide kanten gaar. Leg even apart.
5. Giet de sperziebonen en zoete aardappel af en leg de sperziebonen vast op een bord.
6. Stamp de zoete aardappel fijn en voeg kokosmelk, kerriepoeder, peper en zeezout naar smaak toe. Voeg eventueel iets water toe als de puree te dik blijft.
7. Serveer de vis op de puree van zoete aardappel, met de sperziebonen.

Tips:

- Gezinstip: Heb je iets meer tijd? Maak lekkerbekjes van de kabeljauw door ze met paneermeel te bedekken en extra knapperig te bakken. Extra lekker met een schep suikervrije appelmoes.
- Vegatip: Vervang de vis door een vegaburger.

Recept 11: Bloemkoolsalade met gerookte kip

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 50 g rucola
- 3 takjes verse munt
- 1/3 komkommer
- 20 g cashewnoten
- ½ tl harissa

- 200 g bloemkoolrijst
- 100 g gerookte kipreepjes
- 150 g doperwten (voorgekookt uit een blik)
- ½ citroen
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

- 1.** Snijd de rucola en munt grof. Snijd de komkommer in dunne reepjes en hak de cashewnoten grof.
- 2.** Verwarm 1 tl kokosolie in een wok op hoog vuur. Voeg de harissa en bloemkoolrijst toe en bak 2 minuten.
- 3.** Voeg de kipreepjes en doperwten toe en bak nog 3 minuten.
- 4.** Neem een grote schaal en doe daar de rucola, munt, komkommer, cashewnoten, bloemkoolrijst, kip en doperwten in. Meng goed door.
- 5.** Breng op smaak met het sap van de citroen, peper en zeezout.

Tips:

- Gezinstip: Gebruik couscous in plaats van bloemkool zodat je een couscoussalade hebt.
- Vegatip: Vervang de kip door fetakaas.
- Extra lekker met verse koriander.

Recept 12: Pizzawraps met witte bonen en rode groente

Bereidingstijd: +/- 20 minuten

Benodigheden voor 1 persoon:

- 150 g witte bonen (voorgekookt)
- ½ tl knoflookpoeder

- ½ rode ui
- 1 rode paprika
- 2 tomaten
- 2 boekweitwraps
- ½ bol mozzarella
- Peper en zeezout

Bereidingswijze:

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
- 2.** Meng de witte bonen met het knoflookpoeder, peper en zeezout in een blender of keukenmachine tot je een gladde massa hebt.
- 3.** Snijd de ui in dunne ringen en de paprika en tomaat in reepjes.
- 4.** Leg de wraps op een met bakpapier bedekte bakplaat. Besmeer de wraps met het bonenmengsel. Beleg met de ui, paprika en tomaat. Snijd de mozzarella in plakjes en leg die er als laatste op.
- 5.** Bak de wraps 10 minuten in de oven, totdat de randen bruin en knapperig zijn.

Tips:

- Gezinstip: Gebruik echte pizzabodems voor de rest van het gezin.
- We beleggen de wraps lekker dik zodat ze goed vullen. Heb je liever een knapperige, dun belegde pizza? Gebruik dan de helft van de ingrediënten als topping op de pizza en meng de rest van 2 handen sla voor tot een kleine salade en eet deze erbij.
- Heb je erge trek? Maak er een salade bij terwijl de pizzawraps in de oven zitten.
- Lekker met verse basilicum.

Tot slot: 8 stappen om een gezonde leefstijl met het hele gezin te integreren

Het is geweldig dat jij je kind een gezonde leefstijl kan meegeven. Het is misschien niet altijd makkelijk en soms zelfs een hele uitdaging, maar je kind zal je later dankbaar zijn.

Zo na de vakantie voelt het als perfecte nieuwe start om als gezin langzaam een aantal goede nieuwe gewoonten te integreren.

En dit hoeft niet in één keer, maar neem de tijd om samen met het gezin langzaam een steeds gezondere basis te creëren waarbij iedereen zich lekker voelt. Doe het stap voor stap, zodat het voor ieder gezinslid fijn is.

We hebben hieronder zeven stappen op een rijtje gezet waar je samen met het hele gezin mee aan de slag kunt.

1. Maak eten kleurrijk en varieer

Het eten van voedingsmiddelen met verschillende kleuren is niet alleen leuk. Het heeft ook voordelen voor de gezondheid. Help je kinderen te begrijpen waarom kleurrijk voedsel en gevarieerd eten gezond is.

Elke kleur voeding en elke verschillende voedselgroep bevat andere vitaminen en mineralen. Het wil niet zeggen dat elke maaltijd veelkleurig moet zijn.

Maar probeer zoveel mogelijk groenten en fruit met verschillende kleuren in jullie eetpatroon op te nemen en breng voldoende variatie aan. Bespreek de waarde hiervan met je kinderen en laat ze meehelpen kiezen wat jullie eten.

2. Leer je kind naar z'n lichaam luisteren

De meeste kinderen gedijen goed onder een structuur. Als je zorgt voor regelmaat in de maaltijden, zullen je kinderen deze gewoonte waarschijnlijk overnemen.

Leer ze bijvoorbeeld dat een gezond ontbijt ervoor zorgt dat ze zich overdag energiek en krachtig voelen en dat het ze helpt om zich te kunnen concentreren op school.

Leer ze daarnaast om contact te maken met hun lichaam. Vraag ze wat honger voor ze is, leer ze hoe ze het kunnen herkennen en laat ze regelmatig voor het eten contact maken met hun lichaam door te vragen hoe ze zich voelen en wat zij ervaren

in hun lichaam.

Vertel ze dat ze er goed aan doen om iets gezonds te eten wanneer ze een rommelig gevoel in de maag ervaren of zich flauw voelen en zorg dat ze altijd een gezonde snack mee hebben naar school.

Leer ze ook dat ze kunnen stoppen met eten als ze voldaan zijn en dat het niet nodig is om hun bord leeg te eten als ze al vol zitten.

3. Doe leuke fysieke activiteiten

September is een mooie maand om samen te kijken waar je staat en wat je wilt doen qua sport en beweging.

Niet elk kind houdt van sport. Als kinderen echter zien dat fysieke activiteiten leuk kunnen zijn, wordt het gemakkelijker voor hen om actief te worden.

Heeft je kind zijn favoriete sport nog niet gevonden? Moedig hem dan aan om proeflessen te volgen en onderzoek samen wat bij hem of haar past.

Doe ook leuke activiteiten met het hele gezin, zoals zwemmen, fietsen, wandelen of juist iets bijzonders zoals bowlen of boogschieten.

Kies er zelf voor om een sport te doen die je leuk vindt en inspireer daar ook je kinderen mee. Dingen die kinderen leuk vinden houden ze langer vol. Laat de kids ook veel fietsen en wandelen en laat de auto wat vaker staan.

4. Kom van de bank af!

Haal je kinderen (en jezelf) van de bank en ga naar buiten! Uit onderzoek blijkt dat kinderen die meer dan een of twee uur televisie kijken per dag een groter risico lopen op verminderde schoolprestaties, slaap- en gedragsproblemen en obesitas of overgewicht. Geef zelf het goede voorbeeld: apparaten uit en lekker naar buiten.

5. Drink water, geen frisdrank

Water is gezond, frisdranken zijn ongezond. Zelfs als je kinderen niet (willen) begrijpen waarom te veel suiker slecht voor hen is, kun je hen helpen om de basis te begrijpen.

Suiker in frisdranken bevat geen stoffen die je lijf nodig heeft om te groeien en gezond te blijven. Het bevat juist stofjes die ervoor kunnen zorgen dat je zwaarder wordt dan gezond voor je is. En als je zwaarder bent dan gezond is, kun je ziek worden.

Water daarentegen is een drank waar je niet zonder kunt. Je kunt maar een paar dagen overleven zonder water. Moedig ze aan om veel water te drinken en doe dat zelf natuurlijk ook.

Geef je kids een mooie fles die ze zelf kunnen bijvullen en maak het op smaak met verse kruiden, fruit of groenten zoals komkommer, basilicum, tijm, sinaasappel of limoen.

6. Lees samen etiketten

Bekijk samen met je kinderen regelmatig etiketten van hun favoriete eten. Laat ze zien wat er op de ingrediëntenlijst staat en bespreek wat er precies in het product zit en welke voedingswaarde het bevat.

Bekijk hoeveel suikers, zout en ongezonde vetten (zoals transvetten) er in producten zitten en leer kinderen dat ze het beste zo onbewerkt mogelijk kunnen eten. Waarom? Omdat in natuurlijk voedsel de meeste gezonde stoffen zitten die goed zijn voor hun lichaam.

7. Geniet samen van eten

Maak van samen eten een fijn en mooi moment. Geef iedereen de gelegenheid om te uiten hoe hij of zij zich voelt. Vertel wat je bezig houdt en praat over wat je hoopt dat de dag je zal brengen of hoe de dag is geweest.

Stel vragen aan elkaar, luister en creëer bij een groot gezin eventueel een systeem waarbij iedereen aan bod komt om te mogen delen.

Dek altijd de tafel en neem de tijd voor het eten.

8. Wees een voorbeeld voor je kind

Zorg dat je zoveel mogelijk gezond eet in het bijzijn van je kind. Laat hem zien dat je ervan geniet, dat je het heerlijk vindt. Een kind zal dan eerder geneigd zijn om ook gezond te gaan eten.

Hou je kinderen goed in de gaten, betrek ze bij het gezonde eten en vraag ze regelmatig hoe ze zich voelen. Observeer ook hun energie en humeur.

Als je merkt dat ze weinig energie hebben, geef ze dan extra gezond eten in de vorm van groenten, fruit, zoete aardappelen, quinoa, havermost of peulvruchten.

Maak er wat moois van samen en geniet van elkaar!

Meer van Jasper

Smaken de tips in deze Special naar meer? Je ziet hieronder onze vier populairste programma's. Met weekschema's en recepten die zorgen dat je snel je gewenste lichaamsgewicht bereikt, je fit en energiek voelt en bovenal écht trots kunt zijn op het lichaam dat je hebt. Zoals het hoort!

Elk najaar organiseren we bij jasperalblas.nl de September Challenge.

Tijdens de September Challenge gaan we vier weken lang gezond en koolhydraatarm eten - om zo ons lichaam een gezonde boost te geven.

(En wellicht om de extra kilo's die er door de quarantaine aangekomen zijn er weer goed af te krijgen.)

De ervaring leert dat je na deze 4 weken:

- Gemiddeld 3 tot 7 kilo afgevallen bent;
- Dieper slaapt en meer energie ervaart
- En echt weer lekker in je vel zit.

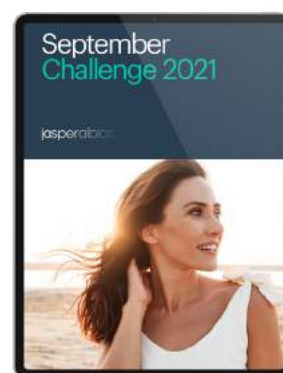
Zo zorgen we er samen voor dat jij je dit najaar vrij, energiek en gezond voelt...

...in huis, op je werk, op het terras én tijdens de (herfst)vakantie.

We gebruiken de kracht van de groep om alle motivatie die in jezelf zit naar boven te halen.

Want je doet de September Challenge niet alleen, je doet dit samen met duizenden andere lezers van [Jasperalblas.nl](https://jasperalblas.nl). Samen gaat het ons lukken!

Schrijf je in voor de September Challenge of [klik hier voor meer informatie.](#)



Bodyhappiness Afslankprogramma

Compleet afslankprogramma bestaande uit 1 hoofdboek (168 blz.), 1 kookboek (356 blz.), een community, deskundig advies en wekelijkse begeleidingsmails.

Bodyhappiness bevat het allerbeste van ál onze afslankprogramma's - gebundeld in één product. Het is verreweg het meest uitgebreide en complete programma dat wij aanbieden.

Wat maakt Bodyhappiness zo bijzonder? Alles staat in het teken van één doel: zorgen dat jij dit afslankprogramma wél volhoudt. Het focust zich namelijk op lekker eten én op doorzettingsvermogen.

Hoe? Je volgt een flexibel afslankprogramma dat je 100% kunt afstemmen op jouw smaak, tijden, enz. Je eet dus alléén wat jij lekker vindt (keuze uit +230 recepten) en creëert een eetpatroon dat écht bij je past.

Je ontvangt 8 weken lang begeleidende e-mails (incl. 3 opstartvideo's) met handige tips, leuke oefeningen en bewezen motivatietechnieken voor méér discipline.

Je krijgt toegang tot onze besloten Facebookgroep, waar je al je vragen kunt stellen en je ervaringen kunt delen met 2.340 andere leden én aan een team van ervaren coaches.

[Bestel Bodyhappiness Afslankprogramma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie.](#)**



7x7 Afslankprogramma

Hardcover boek (270 blz.) met 4 weekschema's, tientallen recepten en een boodschappenlijst.

Denk je aan afvallen en lijnen? Dan denken veel mensen aan: smakeloos eten, honger lijden, afzien. Het 7x7 afslankprogramma biedt je precies het tegenovergestelde.

In dit boek ontdek je ruim 100 koolhydraatarme recepten. Recepten die lekker zijn volgens 81% (!) van de lezers, binnen 30 min. op tafel staan én waarvan je zoveel mag eten als je wilt.

Dat is uniek. Want je verbrandt overtollig lichaamsvet zonder hongergevoel en zonder streng te zijn voor jezelf. Daarom houden mensen deze "nieuwe manier van eten" zo makkelijk vol.

Je eet heerlijk, je voelt je gezond, je merkt na 1 week al dat je kleding losser zit. Het boek ging meer dan 30.000 keer over de toonbank én wordt aanbevolen door voedingsdeskundigen en artsen.

[Bestel 7x7 afslank programma hier](#) of [klik hier voor meer informatie.](#)



Vegetarisch Afslankplan

Hardcover boek (324 blz.) met 4 weekschema's, 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier, het vegetarische zusje van het 7x7 Afslankprogramma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

De recepten zijn koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 50 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

[Bestel Vegetarisch Afslankplan hier](#) of [klik hier voor meer informatie.](#)



jasperalblas