

GEZOND GROEIEN...

... dat zijn toegankelijke **maaltijdboxen** voor gezinnen en jongeren in jeugdhulp* om op een **ontzorgde** manier te ontdekken hoe lekker, haalbaar en gezond **koken** kan zijn. En dat op een betaalbare manier.

Met ingrediënten die aan de deur geleverd worden, voor een recept dat ze zelf kiezen, worden ze geïnspireerd door **(nieuwe) smaken en kooktechnieken**. Zo komt er meer **variatie** op het menu én **groeit** hun **vertrouwen** in gezond koken.

*Gezond Groeien is exclusief ter beschikking voor gezinnen en jongeren in jeugdhulp.

VOOR WIE?

GEZINNEN

CIG

WANNEER BESTELLEN?

voorjaar 2026
(afgesloten)

JONGEREN

KWE

CBAW

TCK

WANNEER BESTELLEN?

Tussen 11 september
en 15 december



Meer info op de volgende slides

**GEZOND
LEVEN**

ERVARINGEN UIT PILOOTPROJECT

Broccoli is niet mijn ding en
kikkererwten wist ik ook niet
of ik het lustte, maar
blijkbaar wel!

Mama in het CIG

De boxen en de
opdrachten werkten
verbindend tussen
begeleider en jongeren.
Ze helpen om het ijs te
breken.

Begeleider

Hij had nog nooit selder
geproefd maar heeft alles
gewoon opgegeten.
Dat had ik niet verwacht!

Mama over zoon (1,5 jaar)

Ze vond enthousiasme in het
koken en had het gevoel: 'ik
kan het wel bijna alleen'.

Begeleider CIG over mama

GEZOND GROEIEN VOOR JONGEREN

INHOUD



een box bestaat uit
3 zelf te koken
gerechten



OPDRACHTEN



opdrachten die inzetten
op reflectie en
verbinding

BESTEL 7 KEER EEN MAALTIJDBOX in 14 weken



BESTEL ELKE WEEK OF OM DE 2 WEKEN

BEGELEIDING



begeleiding ondersteunt waar
nodig bij bestellen, betalen,
koken en proeven

PRIJS

7,5 euro
per box
(3 gerechten
van 1 portie)

VOORBEELDGERECHTEN



Balletjes in currysaus
met rijst

25 min.



Kippenhaasjes met puree
spitskool in mosterd-roomsaus

25 min.



Crispy chicken wrap
knoflookmayo, komkommer en tomaat

15 min.



Zalm met worteltjes uit de oven
en veldslapuree

15 min. +  20 min.

VOORBEELD

RECEPTEN MET STAP-VOOR-STAP, VISUELE INSTRUCTIES

STAMPPOT VAN PREI EN WORTEL MET VARKENSMIGNONETTE

voor 2 volwassenen



Benodigheden



aardappel-
mesje snijplank zeef
of vergiet grote
kookpot eetlepel

puree-
stamper grote
pan

Ingrediënten (voor 2 personen)



500 gram
aardappelen 100 gram
stoofselder 2 wortelen 2 stuks prei 1 sjalot



1/2 blokje
runds-
bouillon 2 varkens-
mignonettes 50 gram
veldsla

Uit eigen keuken

margarine 4 el melk zout peper

- Schil de **aardappelen**. Snij ze in even grote stukken.
- Snij elke stengel **selder** in de lengte in fijne repen. Snij daarna elke reep in kleine stukjes.
- Schil de **wortelen**. Snij de beide uiteindes eraf. Snij de wortelen in dunne schijfjes.
- Snij het kontje en het donkergroene deel van de **prei**. Snij de prei in de lengte doormidden. Snij elke prei-helft in kleine stukjes.
- Doe de stukjes prei in een vergiet. Spoel af onder de kraan.
- Zet een kookpot met water op middelhoog vuur. Voeg de **aardappelen, selder, wortel en prei** toe. Kook het water? Zet een timer op 20 min.
- Snij het kontje en topje van de **sjalot**. Pel de sjalot. Snij in de lengte doormidden. Leg elke helft op de platte kant. Snij in dunne reepjes. Snij de reepjes in kleine stukjes.
- Gaat de timer af? Giet de **aardappelen, selder, wortel en prei** af met een vergiet.
Tip: Prik met je vork. Valt de aardappel van je vork? Zijn de groenten zacht? Dan is het klaar. Laat indien nodig langer koken.
- Doe de **aardappelen, selder, wortel en prei** terug in kookpot. Voeg 3 eetlepels melk toe.
- Stamp de **aardappelen, selder, wortel en prei** tot een smeuge puree. Kruid naar smaak met zout, zwarte peper en nootmuskaat.
Tip: Vind je de puree te droog? Voeg dan nog een lepel melk toe.
- Breng 150 water aan de kook met een waterkoker. Doe het kokend water in een grote tas. Doe het **halve bouillonblokjes** erin. Roer tot het bouillonblokjes opgelost is.
- Kruid de **varkensmignonettes** met zout en peper.
- Zet een pan met **margarine** op een middelhoog vuur.
- Is de **margarine** gesmolten? Doe het **vlees** in de pan. Bak 3 minuten. Draai ze om in de pan. Bak nog eens 3 minuten. Leg het vlees op een bord.
Tip: Het vlees is gaar als het wit is vanbinnen.
- Laat de pan op middelhoog vuur staan. Doe de **sjalot** in de pan.
- Bak de **sjalot** 1 minuut. Roer af en toe. Maak al roerend de aangekoekte stukjes vlees los.
Tip: Sjalot is gebakken als die er doorzichtig begint uit te zien. Hij glanst dan ook.
- Giet de opgeloste **bouillon** in de pan bij de sjalot. Roer de saus tot ze warm is.
- Doe een portie **stamppot** (puree) en **veldsla** op elk bord. Leg een **varkensmignonette** op elk bord. Doe er naar smaak **sjalotsaus** bij.
Smakelijk!

Elk gerecht wordt ondersteund door een visuele receptenfiche. Elke handeling die nodig is om tot het gerecht te komen, staat duidelijk uitgeschreven en wordt gevisualiseerd in een foto.

VOOR WELKE JONGEREN?

Eigen keuken en kookmateriaal is een must
(of via reservatie gemeenschappelijke ruimte)

Deelnemers koken voor zichzelf

Er zijn groeimogelijkheden in koken en eten

Voldoende intensieve begeleiding om te ondersteunen bij digitale toepassingen zoals online betalen

Leiding ligt bij jongere, met ondersteuning van begeleiding bij bestellen, betalen, koken, proeven...



WAT ALS...?

...een jongere halal eet?

Op dit moment kunnen we helaas geen halal opties voorzien. We zijn ons bewust van de nood hieraan en we werken eraan om dit in de toekomst mogelijk te maken.

...een jongere vegetarisch of vegan eet?

We kunnen niet garanderen dat er elke week 3 vegetarische of vegan opties zullen zijn.

AAN DE SLAG

REGISTREER

op aparte
website van



ONDERSTEUNING



begeleiding ondersteunt waar
nodig bij bestellen, betalen,
koken en proeven

ONTVANG DE MAALTIJDBOX

BETAAL METEEN BIJ ELKE BESTELLING HET TOTAALBEDRAG.

€ 7,5 per box
(3 gerechten voor 1 persoon)

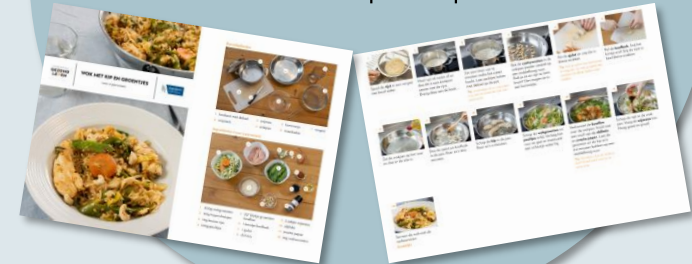
KIES BIJ ELKE BOX 3 GERECHTEN

BESTEL 7 KEER EEN MAALTIJDBOX

Elke week of om de 2 weken. De
bestelperiode loopt 14 weken.

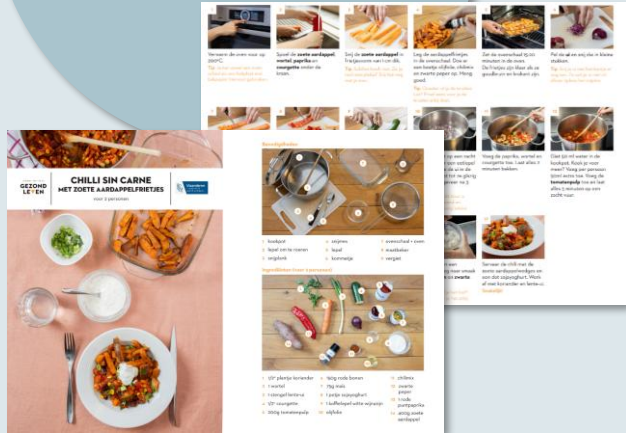
KOOK

met visuele ondersteuning van stap-
voor-stap recept



WAT NA 7 BOXEN?

Deelnemers kunnen blijvend aan de slag met de recepten.



Begeleiding stimuleert gezinnen om smaken die ze lekker vonden te blijven gebruiken in hun eigen boodschappen en bij het koken.

Doorstroommogelijkheid naar **'Aan Tafel in 1-2-3 euro'** voor gezonde inspiratie en betaalbare maaltijden



Laat je inspireren op www.gezondleven.be/jeugdhulp

GEZOND GROEIEN

EEN INITIATIEF VAN

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND
LEVEN**

MET STEUN VAN



FOODBAG

MEER INFO: WWW.GEZONDLEVEN.BE/GEZONDGROEIEN