



PRINTBIJLAGE TOOLBOX

INHOUD:

Werkbladen "Workshop: omdenken"

pagina's 2-5

Kaartspel

pagina's 6-32

Posters

pagina's 34-40



nationaal actieplan
groenten en fruit

WERKBLAD A

WORKSHOP OMDENKEN: DE KLASSIEKERS

Wat kun je zeggen over:

Het soort gerecht:

☐ broodje

☐ salade

☐ warme maaltijd

☐ soep

☐ stampopot

☐ dip

☐ spread

☐ smoothie

☐ cocktail

☐ iets anders

Het wordt **warm/koud** gegeten

De textuur van het gerecht:

☐ knapperig

☐ romig

☐ hard

☐ met stukjes

☐ anders, namelijk:

.....

De smaak/smaken en het
mondgevoel van het gerecht:

☐ zoet

☐ zout

☐ zuur

☐ bitter

☐ umami

☐ vetzig

☐ scherp/pittig

☐ droog/nat

☐ iets anders:

.....

Wat voor type mensen zouden
dit gerecht het meest bestellen?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zouden deze mensen
verder aan eten bestellen?

.....

.....

.....

.....

.....

WERKBLAD B

WORKSHOP OMDENKEN: DE KLASSIEKERS

Bedenk een recept, gebruik ongeveer 6 of 7 ingrediënten.

Ingrediënt:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Naam van het gerecht:

.....

Hoe wordt het klaargemaakt?

.....

.....

.....

Plaats je gerecht in een passende context:

Wanneer wordt dit gerecht gegeten:

- ☐ Ontbijt
- ☐ Lunch
- ☐ Avondeten
- ☐ Tussendoortje
- ☐ Tijdens vergaderingen
- ☐ Op de borrel
- ☐ In de winter/zomer/herfst/lente
- ☐ Tijdens bepaalde evenementen of feestdagen
- ☐ Iets anders:

.....

Waar wordt het gerecht voornamelijk gegeten:

- ☐ Aan tafel
- ☐ Onderweg
- ☐ In het restaurant
- ☐ Aan het bureau
- ☐ Iets anders:

.....

Hoe wordt het geserveerd:

- ☐ Op een bord
- ☐ In een kom/schaaltje
- ☐ In een glas
- ☐ In /met een servet
- ☐ Op een prikker
- ☐ Van een (serveer)schaal
- ☐ Per stuk (voor)verpakt
- ☐ Opgeschept uit een (grote) pan
- ☐ Iets anders:

.....

WERKBLAD C

WORKSHOP OMDENKEN: DE KLASSIEKERS

Ingrediënten van werkblad B:

Rol van ingrediënt in gerecht:

Vervangende ingrediënt (met
zelfde rol; zelfde smaak hoeft niet):

1
2
3
4
5
6
7

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1
2
3
4
5
6
7

Tip: kies iets uit de Schijf van Vijf

Voorbeelden van rollen die
Ingrediënten kunnen hebben:

- Smaakmaker (bijv. kruiden)
- "Bite" (bijv. noten)
- Vuller/volume (bijv. sla)
- Binder (bijv. saus)
- Vorm (bijv. broodje)
- Kleur (bijv. groente)
- Textuur (bijv. kaas)
- Presentatie (bijv. schijfje citroen)

WERKBLAD D

WORKSHOP OMDENKEN: DE KLASSIEKERS

Naam nieuwe gerecht:	Speciaalheden over bereidingswijze:
.....	
.....	
.....	
Bevat de volgende ingrediënten:	Waar wordt dit gerecht gegeten:
1	
2	
3	
4	
5	Wanneer wordt dit gerecht gegeten:
6	
7	
(8.)	
(9.)	

Teken (of beschrijf) hieronder het nieuwe gerecht zoals het in het verkocht zou worden (dus inclusief opdiening zoals bord of verpakking):

STEMMEN:

Meest origineel

Meest realistisch

Kaartspel printversie

Print- en vouwinstructie:

De eerste en de tweede pagina zijn de voor- en achterzijde van één set kaartjes. Print de volgende 26 pagina's daarom dubbelzijdig, in kleur. Kies bij de printopties, bij dubbelzijdig, voor "binden over de lange zijde". Op die manier komt de juiste voorkant bij de juiste achterkant van ieder kaartje. Vervolgens dienen alle kaartjes uitgeknipt te worden. De instructiekaart heeft de lengte van vijf kaarten. Vouw die in een zig-zagvorm op, zodat hij hetzelfde formaat heeft als de andere kaarten.

**(WARM)
LUNCHGERECHT**

**(WARME)
MAALTIJD**

MAALTIJDSALADE

SMOOTHIE

SPREAD/DIP

**(WARME)
DRANKEN**

Bijvoorbeeld: thee, sap, limonade

**BELEGD
BROODJE**

*Bijvoorbeeld: sandwich, wrap,
panini, stokbrood*

**SALADE
(BIJGERECHT)**

SOEP

WARM

KOUD

**VOLKOREN
COUSCOUS**

ITALIAANSE BOL*

ZILVERVLIESRIJST

TORTILLA WRAP*

AARDAPPEL

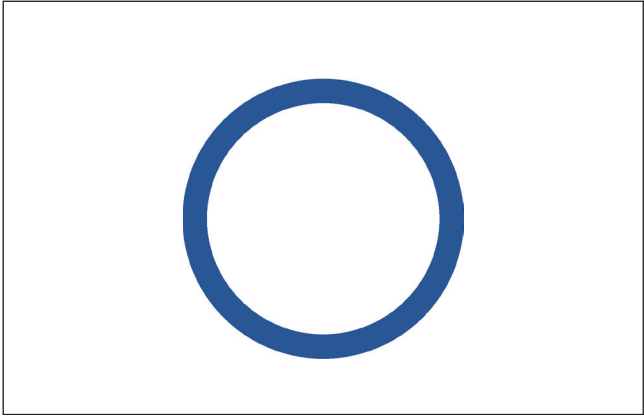
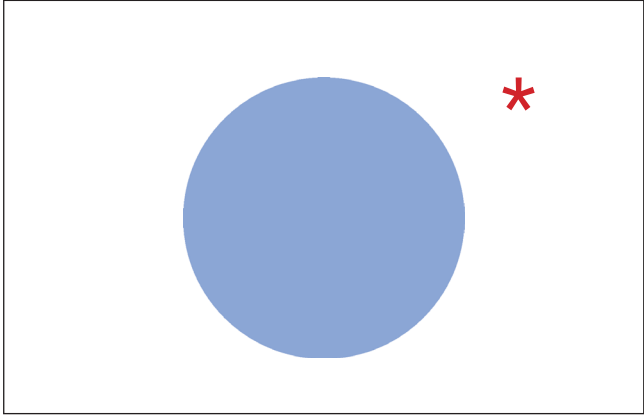
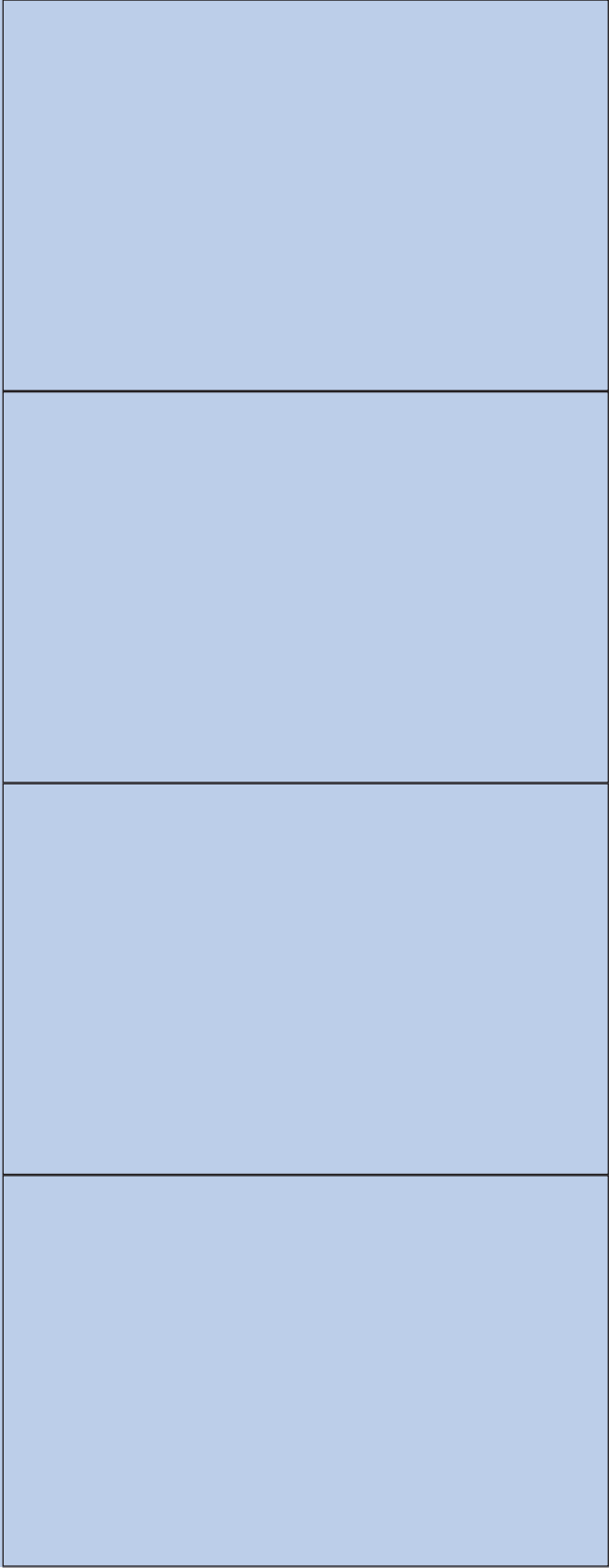
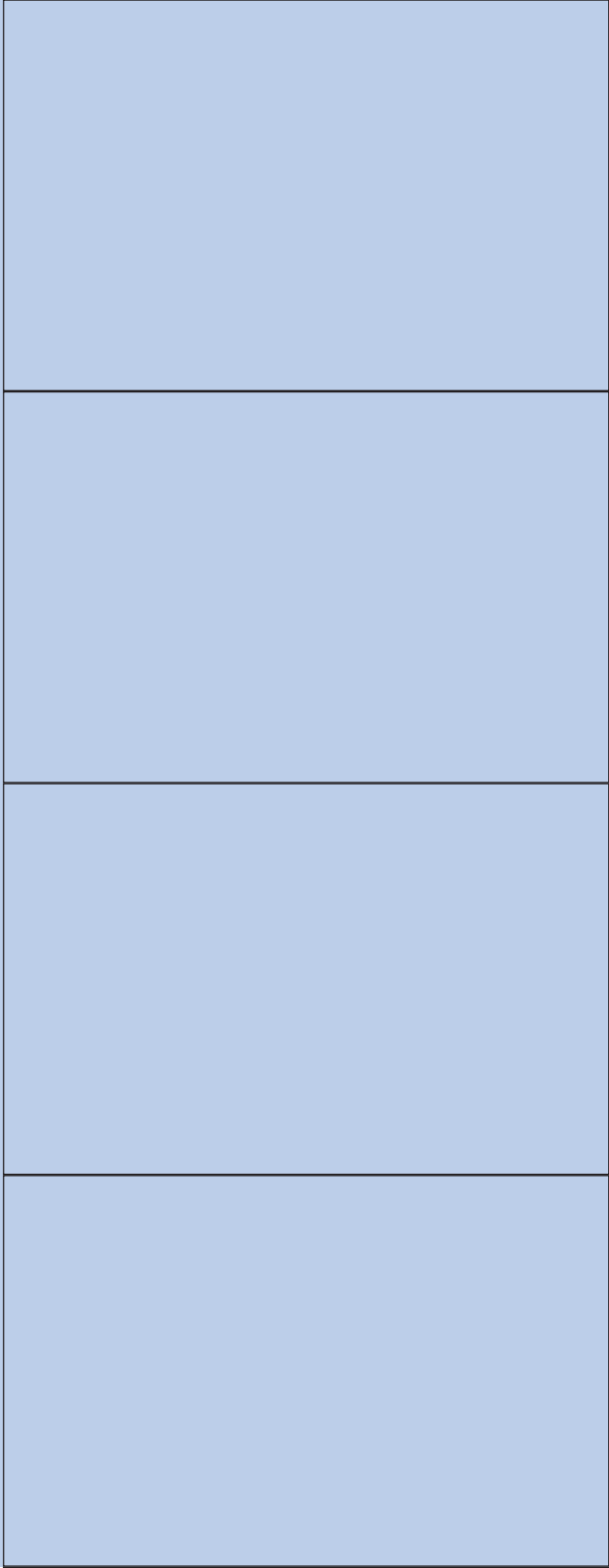
**VOLKOREN
PASTA**

QUINOA

**VOLKOREN
BOTERHAM**

WALNOOT

BRIE*



SPINAZIE

TOMAAAT

AMANDEL

AUBERGINE

COURGETTE

GEKOOKT EI

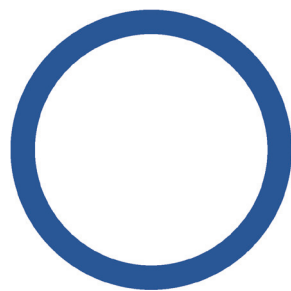
KIPFILET

PAPRIKA

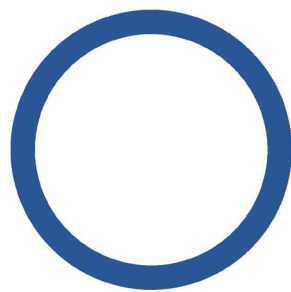
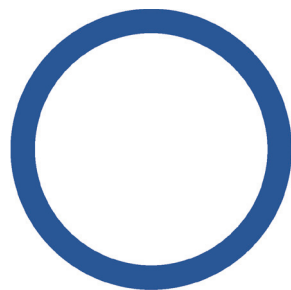
RODE BIET

ROZIJNEN

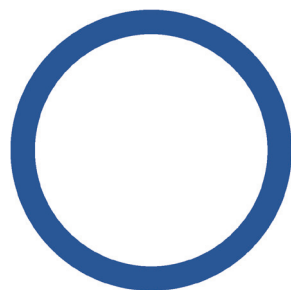
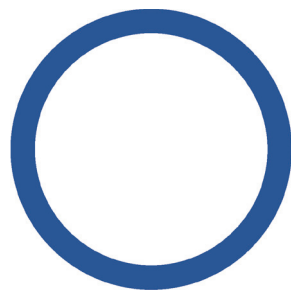
JFMAMJJASOND



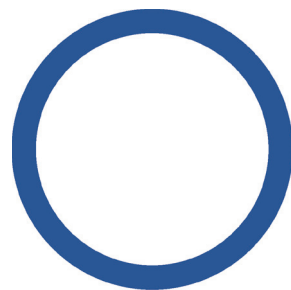
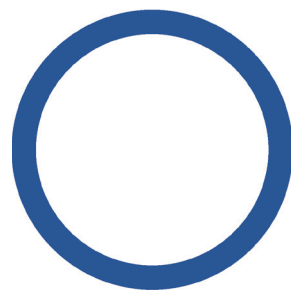
JFMAMJJASOND



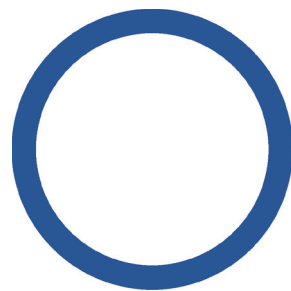
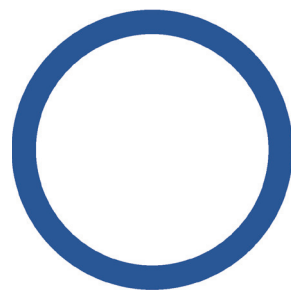
JFMAMJJASOND



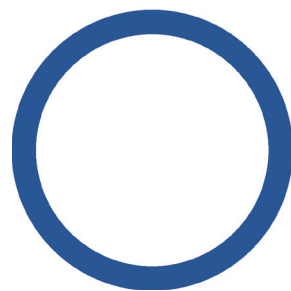
JFMAMJJASOND



JFMAMJJ**A**SOND



JFMAMJJASOND



**LIGHT
ROOMKAAS**

TORTILLACHIPS*

CHAMPIGNONS

PECANNOOT

HUMMUS*

AVOCADO

SATÉSAUS*

LINZEN

ALFALFA

MAYO*

JFMAMJJASOND

*

*

*

JFMAMJJASOND

*

**COTTAGE
CHEESE**

PAKSOI

WORTEL

GEMBERSIROOP*

TIJM

MAIS

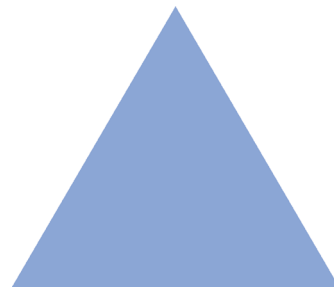
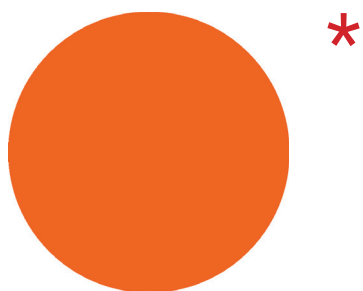
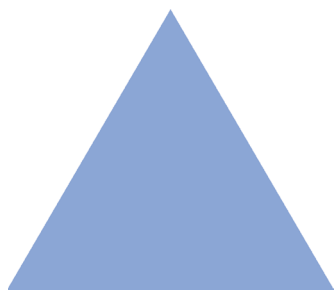
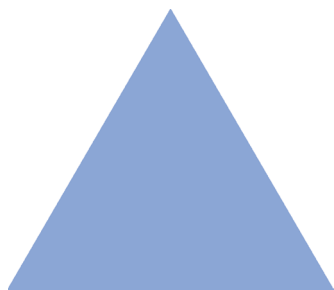
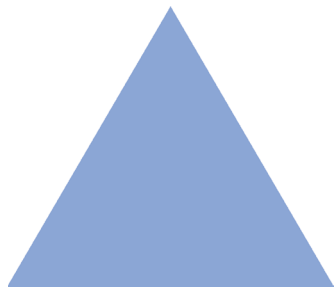
SESAMZAAD

**ZONNEBLOEM
PITTEN**

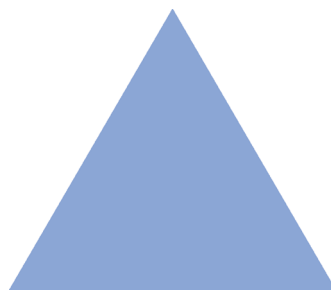
GORGONZOLA*

TONIJN

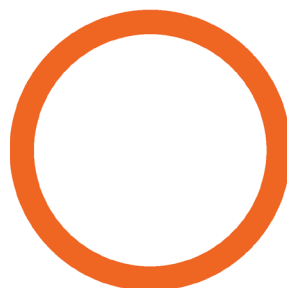
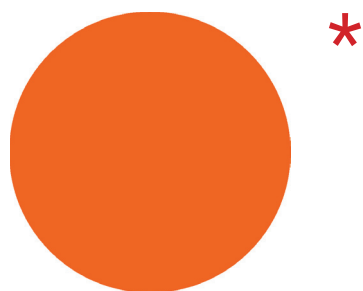
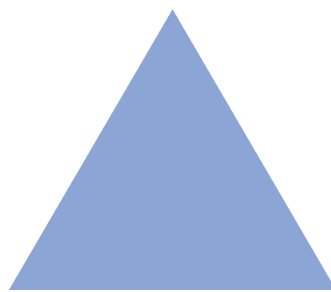
JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



ANIJS

MUNT

TAUGÉ

FETA*

WITLOF

GELE UI

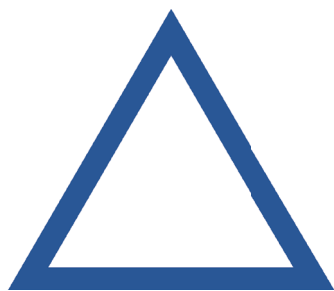
RADIJS

VENKEL

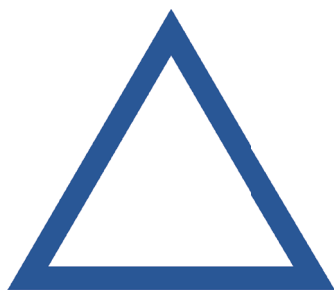
**MAGERE OF
HALFVOLLE
YOGHURT**

CASHEWNOOT

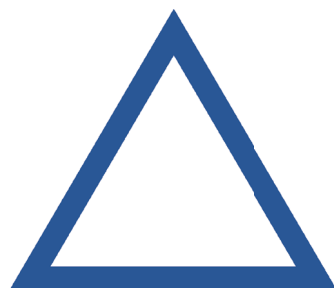
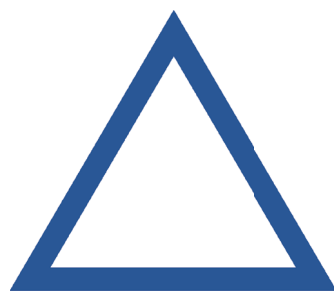
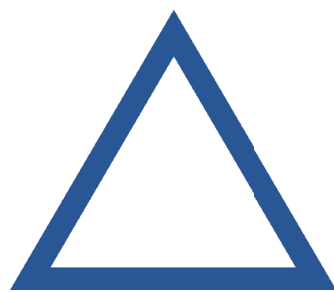
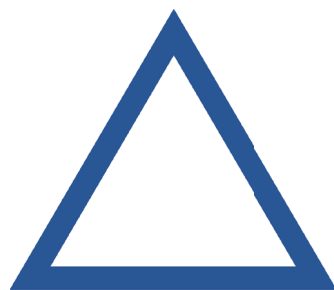
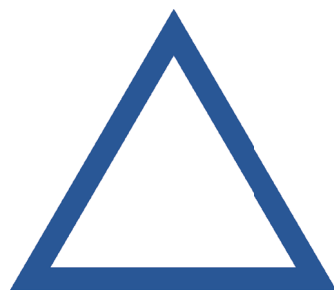
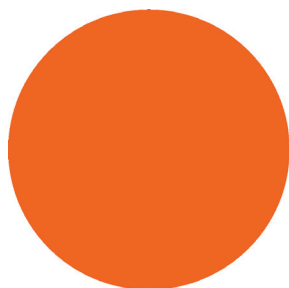
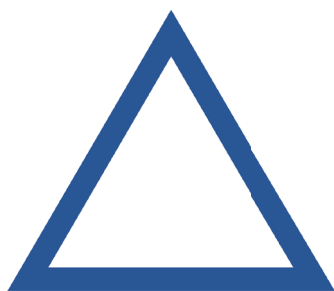
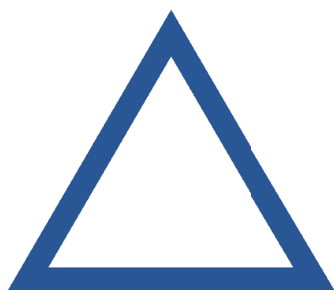
JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



ROZEMARIJN

APPELSTROOP*

PESTO*

SALAMI*

KOMIJN

RUCOLA

KOMIJNKAAS*

PROSCIUTTO*

BIESLOOK

MAKREEL

J F M A M J J A S O N D



KOKOS*

OUDE KAAS*

**ZONGEDROOGDE
TOMAAAT***

GEITENKAAS

**SPECULAAS
KRUIDEN**

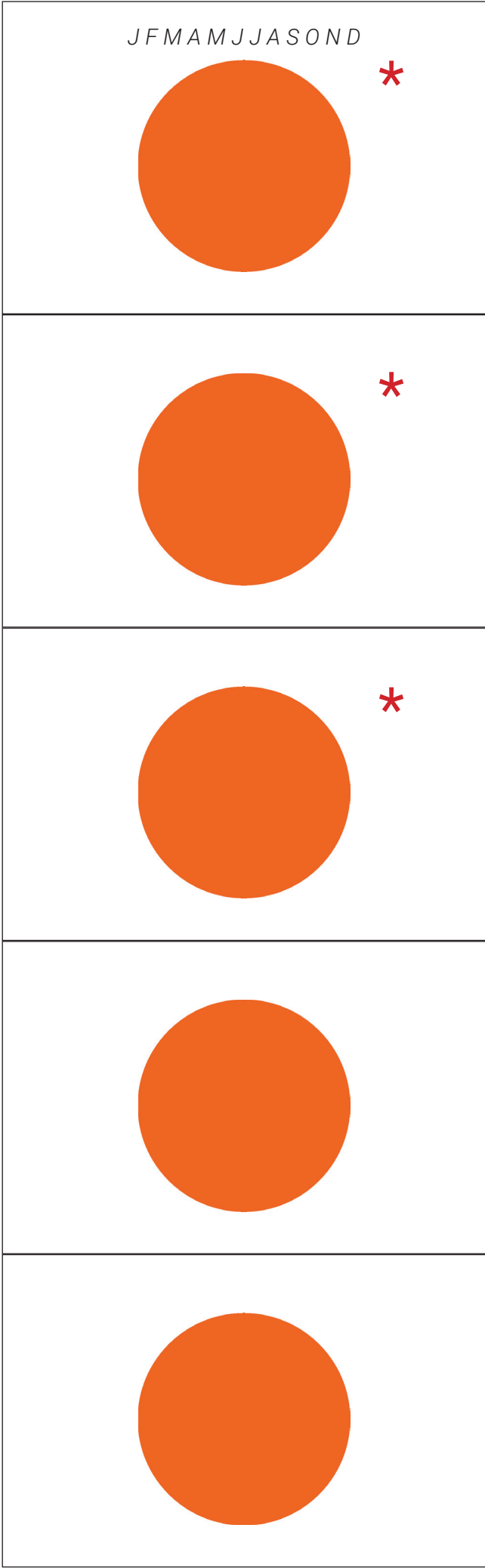
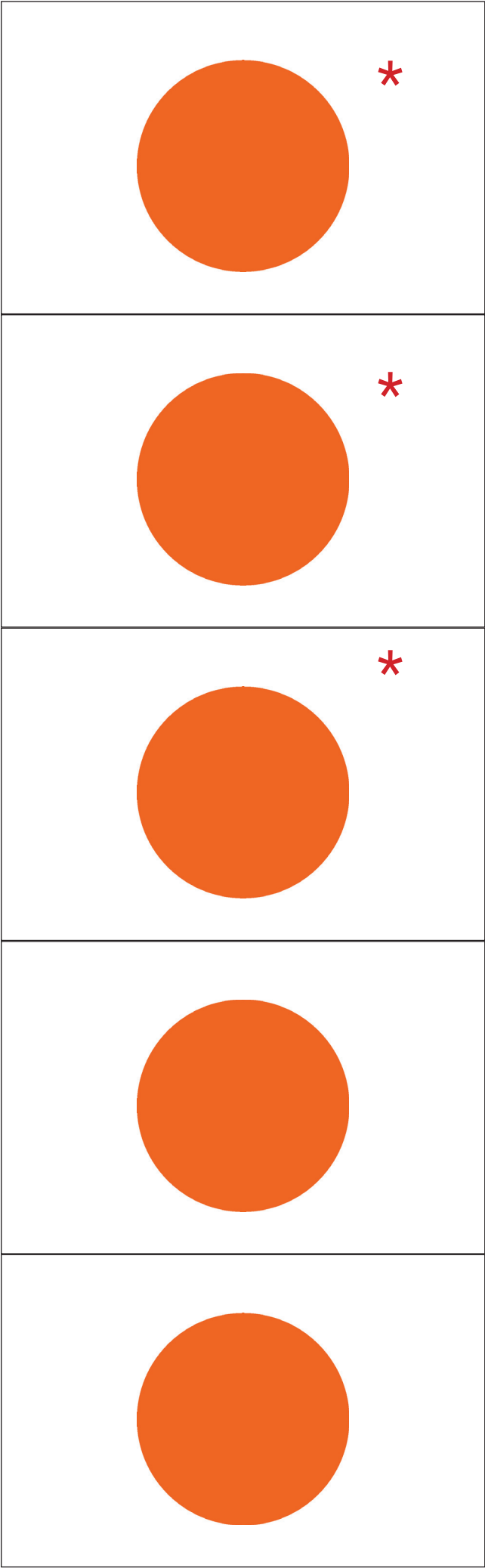
OLIJVEN*

PARMEZAAN*

BACON

PIJNBOOMPITTEN

ZALM



NOOTMUSKAAT

CACAO*

SOJASAU*

BALSAMICO

KANEEL

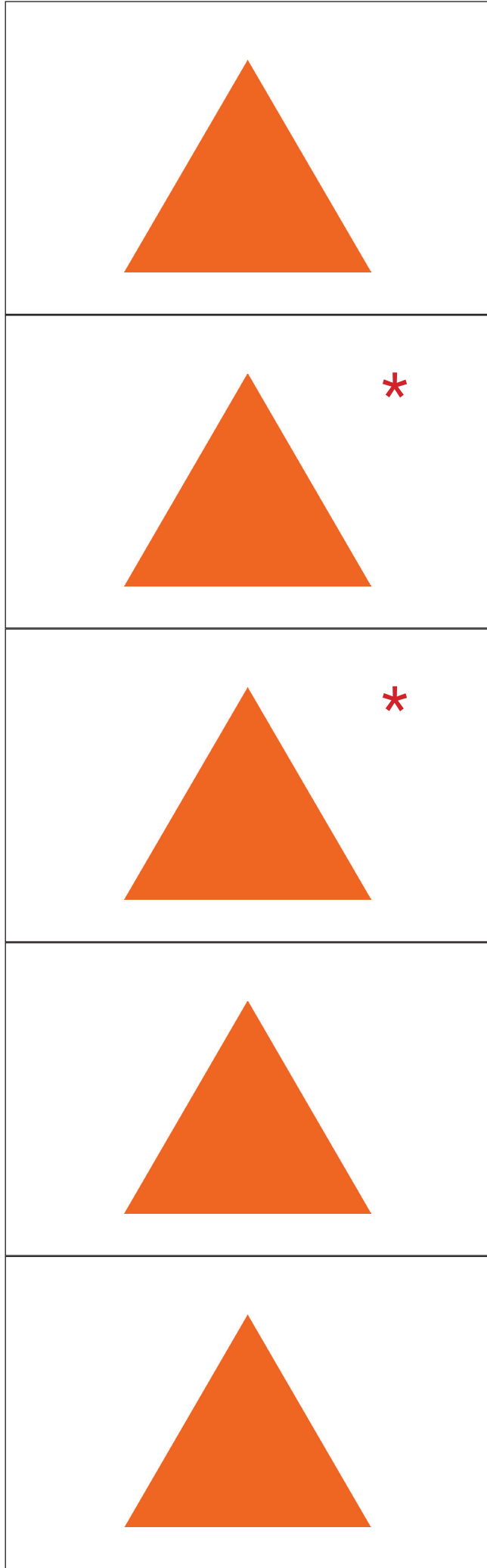
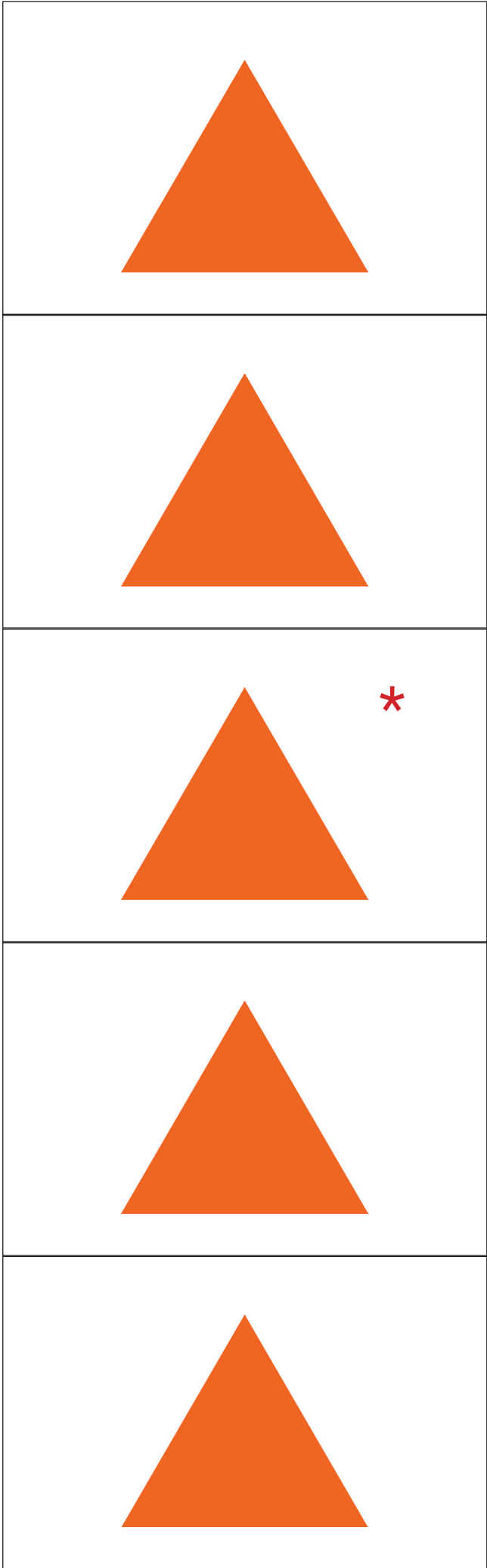
TUINKERS

100% PINDAKAAS

TAPENADE*

BASILICUM

KOFFIE



LENTE UI

RODE UI

KAPPERTJES*

CHILLI

KNOFLOOK

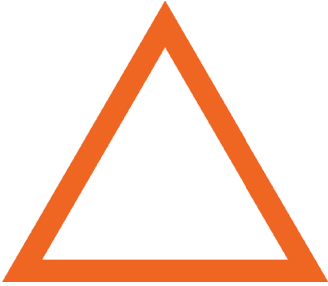
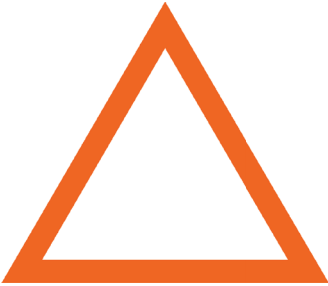
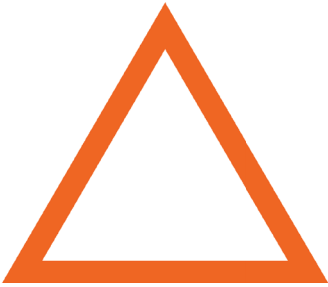
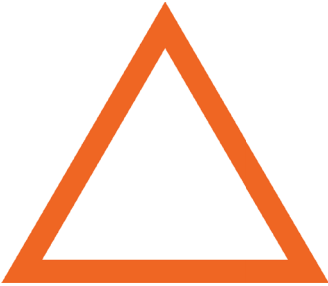
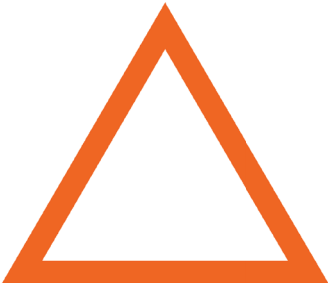
PETERSELIE

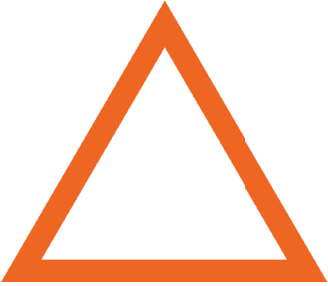
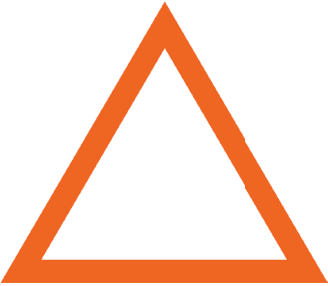
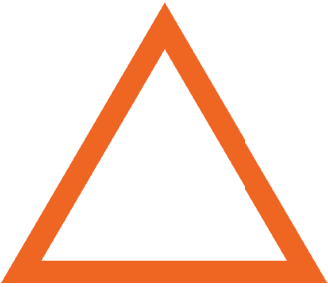
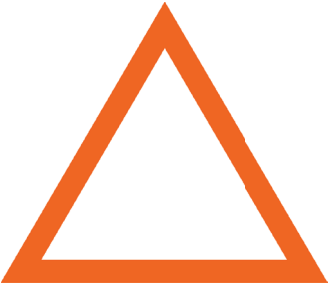
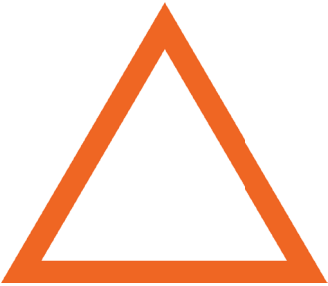
**ZWARTE
PEPER**

MOSTERD*

GEMBER

KORIANDER

<i>JFMAMJJASOND</i> 
<i>JFMAMJJASOND</i> 
 



MELOEN

PEER

VIJG

BANAAN

**GROENE
DRUIVEN**

PERZIK

PRUIM

BLAUWE BES

BRAMEN

**RODE
DRUIVEN**

JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



ANANAS

KIWI

NECTARINE

SINAASAPPEL

RODE APPEL

WATERMELOEN

GRANAATAPPEL

GROENE APPEL

CITROEN

LIMOEN

JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



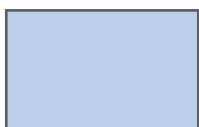
JFMAMJJASOND





FRUITDAGING

INSTRUCTIES



Het spel wordt als volgt gespeeld:

1. Maak de keuze voor een warm of een koud gerecht. Kies het soort gerecht uit de lichtblauwe kaarten.

J
F
M
A
M
J
J
A
S
O
N
D

Label A:
Goede keuze

Label B:
Goede keuze

Label C:
Tweede keuze

Label D/E:
Vermijden



2. Kies een groene kaart. Let op de seizoensaanduiding. Plaats deze met het symbool naar boven op tafel.



3. Voeg twee witte kaarten toe om een combinatie van 3 symbolen te maken. In deze combinatie moeten beide opties van elke variabele worden weergegeven: blauw en oranje, cirkel en driehoek, open en gevuld.

Het wordt afgeraden om twee exact dezelfde symbolen te hebben, omdat dit de veelzijdigheid van de smaakcombinatie zal beperken.



De ingrediënten met een * passen niet in de Schijf van Vijf. Ze kunnen af en toe gebruikt worden, liefst zo min mogelijk. Aanbevolen wordt om nooit meer dan één product met een * in een gerecht te gebruiken.

AARDBEI

KAKI

MANGO

FRAMBOOS

JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



JFMAMJJASOND



4. Draai de symboolkaarten om. Deze drie ingrediënten vormen de smaakbasis van het gerecht.



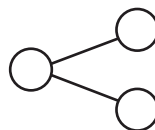
5. Indien nodig kunnen de oranje kaarten gebruikt worden om het gerecht verder vorm te geven. Deze kaarten geven opties voor toevoegingen zoals brood, pasta, rijst of aardappelen.



6. Voeg extra ingrediënten toe om het gerecht af te maken. De andere symboolkaarten kunnen gebruikt worden als inspiratiebron.



#FRUITDAGING



7. Deel de creatie op de online community of via social media met gebruik van de tag #Fruitdaging.

Voor toelichting op de seizoenen of de opmerkingen van de Schijf van Vijf, raadpleeg de websites van MilieuCentraal en Het Voedingscentrum.

INHOUD:

124 kaarten, waarvan:

- 106 Kaarten met symbolen:
24 fruit (groen) en 82 andere (wit)

- 8 Gerechtenkaarten (lichtblauw)

- 9 Aanvullende kaarten (oranje)

- 1 Warm/koud keuzekaart
(donkerblauw)

- 1 Instructiekaart

Aangeboden door:



nationaal actieplan
groenten en fruit



SPREAD?

Kom proeven in het restaurant!

FRUITDAGING 
is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



**LOGO
CATERAAR**



SALADE?

Onze chefs doen mee aan de #fruitdaging.
Bewonder hun creaties in het restaurant!

FRUITDAGING 
is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



SALADE?

De appel valt niet ver van de (pijn)boom....
Nu in het restaurant: Jan's powersalade

FRUITDAGING 
is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



BROODJE?

Creatief met vers en gezond!
Onze chefs doen mee aan de #fruitdaging

FRUITDAGING 

is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



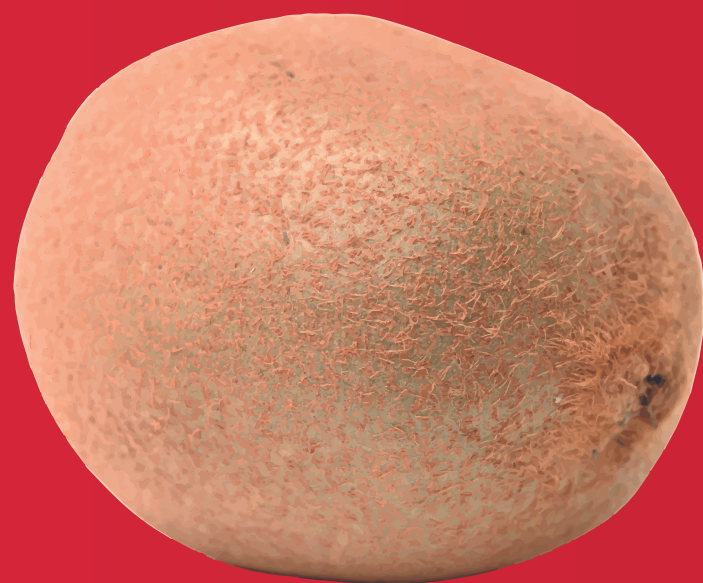
BROODJE?

Nieuw in het menu: het Dubbel-bammetje
Probeer deze week met €0,50 korting

FRUITDAGING 
is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



SALADE?

85% van de mensen in dit gebouw hebben al een Fruitdaging gerecht geproeft. U ook?

FRUITDAGING 

is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



BROODJE?

Onze chefs doen mee aan de #fruitdaging
U ook? Kom het proeven!

FRUITDAGING 

is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR



SALADE?

Nieuwsgierig? Kom proeven!

FRUITDAGING 
is een initiatief van het Nationaal
Actieplan Groente en Fruit in
samenwerking met cateraars



LOGO
CATERAAR