



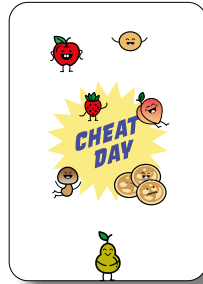
Het KinderKook Kwartet is meer dan een gewoon kwartet. Naast dat het een gezellig spel is heeft het als doel om met het hele gezin **spelenderwijs gezond en lekker te eten**. De kaartjes bestaan uit gezonde, gemakkelijke en bovenal lekkere gerechten samengesteld met de Schijf van Vijf als uitgangspunt.

Inhoud

7 x 4 kwartetkaarten
1 x 5 kwintetkaarten



7 cheatkaarten



1 planbord + magneten om het op te hangen (Let op: dit is géén white board, er kan niet op worden geschreven).



Post-its voor het eventueel toevoegen van eigen *gezonde* gerechten, het totale punten-aantal en de datum

+ Magneetjes om de kaarten te laten plakken + cijfermagneetjes om de challenge punten te kiezen.

Vorbereiding

- Haal de 7 cheatkaarten uit het spel. Deze worden later pas gebruikt.
- Schud de overige 32 kaarten goed door elkaar.
- Elke speler krijgt 5 kaarten.
- De kaarten die over blijven vormen de pot.
- De pot wordt opgestapeld en gesloten in het midden van de tafel gelegd.
- Iedereen neemt zijn/haar eigen kaarten in de hand, zonder deze aan medespelers te laten zien.

Het spelen van het kwartet

- Kies een speler die mag beginnen, bijvoorbeeld de speler die als laatst gezond gegeten heeft.
- Als je aan de beurt bent, vraag je aan één van de andere spelers een kaart die je niet hebt.
 - Dit moet wel een kaart zijn uit een categorie waar je minimaal één gerecht van in je hand hebt.
 - Voorbeeld:** Je hebt het gerecht 'Bloemkool Nasi' uit de categorie 'Aziatisch', dan mag je de andere gerechten uit de categorie Aziatisch vragen aan je medespelers.
- Noem de naam van de speler, naam van de categorie en de naam van gerecht wat je zoekt. **Voorbeeld:** Mama (naam speler), mag ik van jou van de Schijf van Vijf (categorie) de groene schijf (gerecht)?
- Als de speler de kaart heeft, moet hij de kaart aan jou afstaan. Je mag daarna doorgaan met vragen. Dit mag aan dezelfde of een andere speler zijn. Als je een kwartet hebt, roep je 'Kwartet!'. Je legt dan de vier of vijf kaarten op tafel.
- Heeft de speler de gevraagde kaart niet, dan is jouw beurt afgelopen. Je pakt dan een kaart van de pot (als die er nog is).
- De speler aan wie als laatste een kaart is gevraagd, maar de kaart niet had, mag verder spelen.
- Het spel is afgelopen als alle kwartetten verzameld zijn.
- De winnaar is degene die de meeste kwartetten verzameld heeft. **Let op!** Het kwintet (de 5 Schijf van Vijf kaarten) telt voor twee kwartetten!

Menu samenstellen

Als de winnaar bekend is, is het tijd om het weekmenu samen te stellen. De winnaar mag **als eerst een gerecht kiezen** (gebruik hiervoor alle kaarten uit het spel). Daarna mag degene rechts van de winnaar een gerecht kiezen. De winnaar bepaalt ook welke dag dit gerecht gegeten wordt. Daarna is de volgende speler aan zet om te kiezen. Herhaal dit tot het volledige weekmenu is ingevuld.

Tip! Leuk extra is om de winnaar hulp chef te maken of dat de winnaar de taak van hulp chef mag weggeven aan één van de medespelers. De hulp chef mag helpen met koken. Op het kinderkookplein.nl staan bij de gerechten en bereiding ook de tips voor klusjes voor de hulp chef.

Planbord

Gebruik het planbord met de magneetjes om de kaartjes bij de juiste dag op te hangen. Kies voor een zichtbare plek in huis, bijvoorbeeld op de koelkast in de keuken. Geen ijzeren koelkast of ander magnetisch oppervlak waar je het planbord kan ophangen in de buurt? Het planbord kan dan ook worden vastgezet met tape. Let op, het planbord is géén white board waarop geschreven kan worden.

Cheatkaarten

Weten jullie als gezin al dat er een bepaalde dag iets ongezonds op het menu staat? Dan zetten jullie een cheatkaart in. Hang deze bij de juiste dag. Eet je gedurende de week 's avonds toch iets anders ongezonds dan het opgehangen gezonde gerecht? Vervang de kaart dan met terugwerkende kracht voor een cheatkaart.

Af en toe iets ongezonds moet natuurlijk ook kunnen. Dat hoort ook bij een 'gezonde leefstijl'. Geniet dan bewust en doe het niet te vaak. Uitgangspunt is maximaal drie keer in de week iets groots: een keer pizza/patatjes of tijdens een verjaardag een stuk taart bijvoorbeeld!

Puntensysteem

Elk gerecht is voorzien van een aantal punten, gebaseerd op de Schijf van Vijf.

De *Schijf van Vijf* bestaat uit vijf vakken. De vakken zijn niet allemaal even groot. Het groene vak is bijvoorbeeld groter dan het roze vak. Dit houdt in dat je lijf in verhouding méér ingrediënten uit het groene vak nodig heeft dan uit het roze vak. Het is belangrijk dat een gerecht 'in verhouding' is: als je bord er net zo uitziet als de Schijf van Vijf, heeft het de juiste verhouding!

De volgende scores worden aan de gerechten gegeven:

5 punten Je bord ziet er net zo uit als de Schijf van Vijf: het heeft de juiste verhouding. Het gerecht heeft precies genoeg ingrediënten uit elke vak van de Schijf van Vijf.

4 punten Je bord ziet er bijna net zo uit als de Schijf van Vijf: het heeft de juiste verhouding, maar bevat één of twee ingrediënten buiten de Schijf van Vijf.

2,5 punten Het gerecht heeft een paar ingrediënten uit de Schijf van Vijf maar is uit verhouding: bijvoorbeeld te weinig uit het groene vak en/of te veel uit het oranje vak.

Aan het eind van de week worden alle punten bij elkaar opgeteld. Plak (met cijfer bijgeleverde magneetjes of door middel van een post-it) het totaal aantal punten op het planbord in het vakje 'totaal'. Hoe meer punten, hoe gezonder er gegeten is!

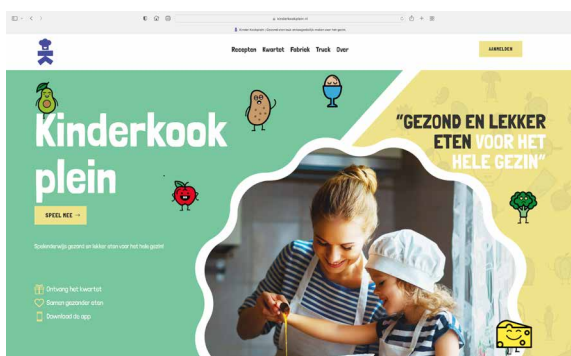
Gerechten met QR-code scannen en inkopen

Door de QR-code op het Kwartet kaartjes te scannen kom je bij het recept van het gerecht van het kinderkookplein.nl. Hier kan je aangeven voor hoeveel personen het gerecht is. Je krijgt dan automatisch een boodschappenlijstje aangepast op het aantal personen in jullie gezin.

Eigen gerechten

Maken jullie een ander (eigen) gezond gerecht maar is dit geen gerecht van het KinderKook Kwartet? Dan zou het jammer zijn als deze niet meetelt voor de challenge. Probeer het gerecht zelf van punten te voorzien op basis van het puntensysteem en 'De Schijf van Vijf in een notendop'. Schrijf het gerecht en het aantal punten op een post-it en plak deze op het planbord.

kinderkookplein.nl



Challenge

Om jullie extra te motiveren om gedurende een bepaalde periode gezonde maaltijden in te plannen, kan er gekozen worden om punten te sparen: zelf een challenge te bedenken! Spreek samen af:

- 👉 Hoelang de challenge duurt
- 👉 Hoeveel punten jullie willen behalen
- 👉 Of er een beloning aan wordt gekoppeld en wat deze beloning zal zijn

Voorbeeld 1:

De familie Bakker wil gaan voor een korte week-challenge: in één week tijd punten behalen.

- 👉 Ze kiezen drie gerechten van 4 punten, twee van 2,5 punten en één gerecht van 5 punten.
- 👉 Ook hangen één cheatkaart op. In totaal is de uitdaging dus om 22 punten bij elkaar te eten.
- 👉 Op het weekbord schrijven ze het totaal aantal punten dat er voor de challenge behaald moet worden en de (eind)datum van de challenge.
- 👉 Als beloning bedenken ze dat ze op zondag als toetje een ijsje gaan halen.

Voorbeeld 2:

De familie Groenteman kiest voor een lange challenge en spreekt af dat zij 80 punten in vier weken willen behalen.

- 👉 20 punten per week. Dat gaat vast lukken.
- 👉 Als beloning kiezen ze voor een uitje naar een trampoline park.

Beloningen

Beloningen kunnen in alle vormen en maten bedacht worden. Belangrijk is dat de beloning niet te groot is. Kies voor iets kleins, zoals in het weekend iets lekkers en ongezonds eten of samen iets bakken. Of ga voor wat extra beweging: samen naar een speeltuin of hutten bouwen in het bos. Uiteindelijk is het van belang dat de kinderen uit zichzelf gemotiveerd worden om gezond te eten en niet omdat er iets (grootst) tegenover staat.

Veel speelplezier
en eet smakelijk!



Tips & Tricks

- 👉 Je speelt één keer per week het KinderKook Kwartet, met het hele gezin. Tip: doe dit in ieder geval vóór je boodschappen gaat doen.
- 👉 Door de QR-code op het kaartje te scannen kom je bij het recept van het gerecht, inclusief een boodschappenlijstje aangepast op het aantal personen in jullie gezin.
- 👉 Daarnaast zie je ook onder het kopje: "Klusjes voor de Hulp Chef" staan hoe kinderen kunnen helpen met het bereiden van de maaltijd.
- 👉 Maak het extra spannend door een challenge af te spreken. Op elke kaart staan punten, toegekend aan de hand van de Schijf van Vijf. Hoeveel punten willen jullie deze week gaan behalen? Een challenge stimuleert het maken van gezonde keuzes en het leren kennen van nieuwe recepten.
- 👉 Lukt het je maar een of twee gerechten per week te koken is dit ook goed. Met veel kleine stapjes bereik je ook een groot resultaat.