

Vlees

Van in de wei
tot op je bord



Hallo daar!

Ik ben Maud Kippenbout.
Welk vlees eet jij graag
tussen je boterham?

.....

.....

Welk vlees lust jij het liefst
bij de warme maaltijd?

.....

.....

1^e
graad

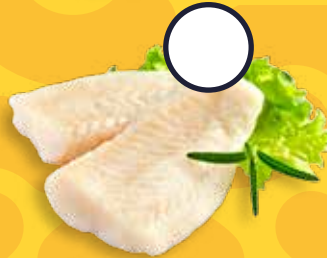
Wat eten wij?



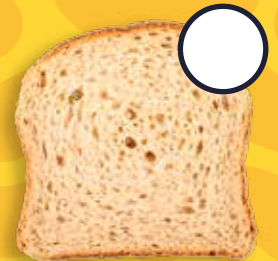
Wie eet wat?
Verbind!



Wat hoort bij elkaar? Geef de bolletjes per twee of per drie dezelfde kleur!



Mensen eten dingen die van planten en van dieren komen. Weet jij wat van waar komt?



Wist je dat ... mensen ook soms insecten eten? Er zijn landen waar ze zelfs gezien worden als echte lekkernijen!



Waar komt vlees vandaan?



Kijk naar de code. Vul de woorden in en ontdek welke weg vlees aflegt.

●	■	▲	◄	◑	●	■
a	b	d	e	g	h	ch
▲	◄	◑	●	■	▲	◄
l	r	s	t	oe	ij	ui



Waar heb jij al eens vlees gekocht?
 bij de slager in de supermarkt bij de boer

Waarom is het een goed idee om vlees te eten dat van bij onze boeren komt?

Omdat je dan zeker weet waar het vandaan komt. En het vlees hoeft niet te ver vervoerd te worden. Dat is goed voor onze planeet.



Rauw of bereid?

Soms eten we rauwe dingen. Dat betekent dat we ze wel schillen of wassen, maar niet koken of bakken. Denk maar aan sla, tomaten en fruit. Het vlees op ons bord is meestal wel klaargemaakt. We kunnen het bakken, braden, grillen, roosteren ...



De dieren worden goed verzorgd op de

■	■	◄	▲	◄	◄	▲
---	---	---	---	---	---	---



De dieren worden veilig geslacht in het

◑	▲	●	■	●	●	◄	◑
---	---	---	---	---	---	---	---



Het vlees wordt versneden bij de

◑	▲	●	■	◄	◄
---	---	---	---	---	---

Van de winkel op je bord!



Vlees moet je op de goede manier bewaren. Doorstreep waar je vlees niet mag bewaren.



in de kast



in de koelkast



op het rek

Tip!

Kijk altijd naar de datum op de verpakking. Vlees dat vervallen is, mag je niet meer opeten! Als je een verpakking opent, eet je het vlees het best binnen de 1 of 2 dagen op.



Goed eten is goed leven

* Van aardappelen, bruin brood en muesli heb je lang energie.

* Vlees, vis en eieren, heb ik dat al verteld? Ze helpen je groeien en zorgen ervoor dat je herstelt.



Goed eten, dat is zorgen dat je gezond eet! Mensen moeten goed voor hun lichaam zorgen. Daarom eten we veel verschillende dingen. Elk voedingsmiddel helpt ons op een andere manier!

* Wat olie en boter op je bord, zorgen dat je lichaam goed beschermd wordt.

* Melk, yoghurt en kaas zorgen voor sterke tanden en botten, zodat jij kunt ravotten.

* Ook water drinken hoort erbij. Het geeft vocht en dat maakt je lichaam blij.

* Fruit en groenten, wist je dit? Ze houden je gezond en fit.



En snoep? Nee, gezond is dat niet. Maar af en toe mag het wel, deugniet :-)

Een gezonde maaltijd



Wat wil jij eten? Kies uit elk vak iets. Teken het op de juiste plek in het bord.



Maakt het uit welk vlees je eet?

Niet elk stukje vlees is hetzelfde. Net zoals elke groente ook anders is. Daarom is het belangrijk om af te wisselen.



Wrap met kipfilet

**Dit maak je samen
met een volwassene!**

**Nodig voor
4 personen:**



30 cl
yoghurt



olijfolie



300 g verse
spinazie



200 g kipfilet
(gebakken, in dunne plakjes)



citroensap



4 wraps



1 koffielepel
currypoeder

Aan de slag:

1. Was de spinazie. Laat in een pan even stoven in olijfolie.
2. Meng de yoghurt met de currypoeder en het citroensap tot een gladde saus.
3. Maak de wraps warm in een pan. Leg ze open. Beleg met plakjes kipfilet.
4. Bestrijk met de saus. Leg er enkele blaadjes spinazie op.
5. Rol de wrap dicht en snijd in stukjes.



Dit recept kun je ook met varkensgebraad maken. Vervang de kipfilet dan door gebakken plakjes varkensgebraad.

Vlees. Van in de wei tot op je bord

Auteur: Sien Trekker

Eindredactie: Elke Broothaerts, Lore Van Brabant

Vormgeving: Katrijn De Vleeschouwer, Bram Zwinnen

Illustraties: Madeleine van der Raad

Foto's: VLAM, Shutterstock

Meer recepten: www.lekkervanbijjons.be

Dit boekje werd gerealiseerd door Uitgeverij Averbode in samenwerking met VLAM en ApaQ-W.

Meer info? www.VLAM.be / www.apaqw.be