

**GA  
VOOR  
KLEUR**

---

**Karin Bemelmans**



**@GAVOORKLEUR #GAVOORKLEUR GAVOORKLEUR.NL INFO@NAGF.NL**

# Nationaal Actieplan Groenten en Fruit



KOPPERT CRESS  
*Architecture Aromatique*



Nederlandse Vereniging van Diëtisten

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

**VENECA** Vereniging  
Nederlandse  
Cateringorganisaties

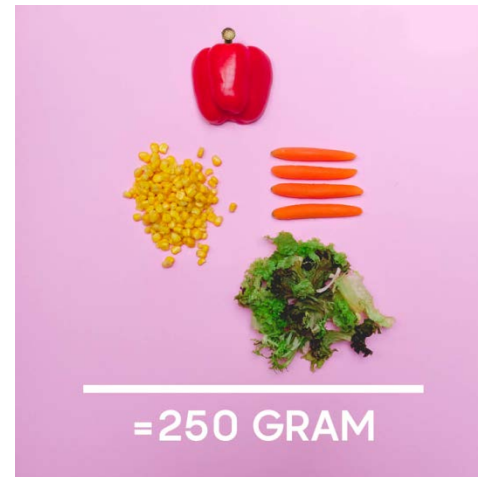


Ministerie van Landbouw,  
Natuur en Voedselkwaliteit



nationaal actieplan  
groenten en fruit

# Waarom?



# Hoe?


**PUSH**



**PULL**



# Hoe?

- Verzamelen
  - Verbinden
  - Verrijken
  - Verspreiden
- 
- Versnellen



HOME NIEUWS INITIATIEVEN WAT HOE WAAROM GAVOORKLEUR CONTACT WIE

41 INITIATIEVEN Toon alle Categorieën... Doelgroepen... Jaar...

Op deze pagina vindt u een up-to-date overzicht van alle lopende initiatieven die specifiek als doel hebben de consumptie van groenten en fruit te stimuleren. De initiatieven gaan verder dan een actie, reclame of concept op productniveau, maar zetten de consument (in)direct aan tot het kopen, bereiden en eten van meer groenten en fruit.

Wilt u graag een ontbrekend of nieuw initiatief aanmelden? Meld uw initiatief dan [hier!](#)

<b>"GROENTE, ZET JE TANDEN ERIN!"</b>  <p>Toolkijt, activiteiten en interventies om baby's, kinderen en hun ouders te stimuleren meer groenten te eten.</p> <p><a href="#">Lees verder</a></p>	<b>CHEF HET SAMEN MET TOMAAT</b>  <p>Kookboek voor &amp; door kinderen, bomvol groenterecepten. Een initiatief van Keet Smakelijk.</p> <p><a href="#">Lees verder</a></p>
<b>FETFIT</b>  <p>Het FETfit-programma, dat staat voor Fietzen, Educatie en Tuinbouw, is een initiatief van Coöperatie DOOR/Prominent, Jeugd Bakkle Fietzen en de afdeling NME (natuur- en milieueducatie) van de gemeente Den Haag.</p> <p><a href="#">Lees verder</a></p>	<b>SMAAKLESSEN</b>  <p>Smaaklessen is een uniek lesprogramma over eten en smaak voor groep 1 t/m 8 van de basisschool.</p> <p><a href="#">Lees verder</a></p>

# Nationaal Actieplan Groenten en Fruit

- Communicatie en informatie
- 3 speerpunten:
  - Jonge gezinnen (kinderen en ouders)
  - Out-of-home
  - Gezondheidszorg





**GA  
VOOR  
KLEUR**

---



nationaal actieplan  
groenten en fruit

# Ga voor Kleur

- Gelanceerd mei 2017
- Veelkleurigheid van groenten en fruit
- Kleuren stimuleren je eetlust
- Gevarieerd eten





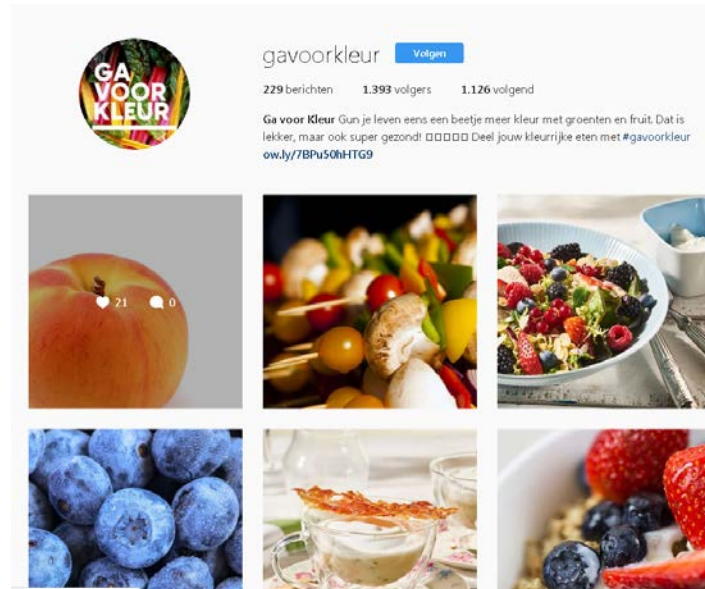


# VEGGIPEDIA

- [www.veggipedia.nl](http://www.veggipedia.nl)
- Onafhankelijke bron voor informatie over groenten en fruit
- Ruim 400 soorten groenten en fruit
- Recepten met veel groenten en fruit

# Activiteiten

- Kleur van de week
- Product van de week
- Projecten via NAGF inzet op gedragsverandering



# Gedragsverandering

- Van weten naar doen
- Gedragsdeterminanten
- Consumenten 'groente eten is gedoe'
- Lekker en gemakkelijk
- Beschikbaarheid en variatie
- Promotie en Nudging



# Jonge gezinnen



**GA VOOR KLEUR** **WELKE KLEUR EET JIJ VANDAAG?**  
 Hang op je koelkast en kies welke kleur jij deze week meeneemt naar school!

	GROEN	GEEL	ROOD	ORANJE	PAARS
maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					

**RTL 4 ZON**  
**NEDERLAND PROEFT**

Elke zondag om 17:30 uur op RTL 4

22 APRIL	ASPERGES	ESTHETISCH KOKEN
29 APRIL	SNACKGROENTE	GROENTEN OP HET WERK
6 MEI	TOMAAIT	VOEDING & TOPSPORT
13 MEI	PAPRIKA	GEZONDE SPORTKANTINE
20 MEI	BABARBER	OUDEZORG EN VOEDING
27 MEI	COURGETTES	PIMP JE BROODTROMMEL
3 JUNI	PREI	MET BEPERKT BUDGET GEZINDE KOKEN
10 JUNI	VENKEL	GROENTE ALS MEDICIN



nationaal actieplan  
 groenten en fruit

# Vandaag is groen...



Kleur je bord groen met deze lentegerechten. Geniet van de lekkerste voorjaarsgroenten en maak er deze verrassende gerechten mee.



Groene groenten

Courgettespaghetti met groene asperges en zalm

8 Dirk

Dirk 9

**LA-DI-Z** AZIATISCHE POKÉBOWL MET GEWOKTE GROENTEN EN GEMARINEERDE SPEKLAPJES

**HOOFDGERECHT**

4 PERS 30 MIN. 2,42 € P.P.

GEF KLEUR AAN DE ZOMER

DIT RECEPT BEVAT: MEER KLEUR - VEEL VITAMINE - VEEL VEGETARISCH - VEEL GEWOKTE GROENTEN

**LA-DI-Z** HARTIGE REGENBOOGPIZZA MET KLEURRIJKE GROENTEN

**HOOFDGERECHT**

4 PERS 25 MIN. 1,94 € P.P.

GEF KLEUR AAN DE ZOMER

DIT RECEPT BEVAT: MEER KLEUR - VEEL VITAMINE - VEEL VEGETARISCH - VEEL GEWOKTE GROENTEN

**LA-DI-Z** BAGUETTE MET HUISGEMAakte KRUIDEN-KNOFLOOK-OLIE, PARMEZAANSE KAAS EN TROSTOMAATJES

**BBQ-GERECHT**

4 PERS 15 MIN. 2,17 € P.P.

GEF KLEUR AAN DE ZOMER

DIT RECEPT BEVAT: MEER KLEUR - VEEL VITAMINE - VEEL VEGETARISCH - VEEL GEWOKTE GROENTEN

## GROENTEN EN FRUIT

# Ga voor kleur en crunch

Plijs, knapperig of zacht gegrield. Groente en fruit geven je salade body en bite. Kies je favoriet(en) en mix naar hartenlust.

- 1. PEEN EN BIET JULIENNE**  
Maak van je salade een zoete explosie van kleur met fingsesneden wortel of biet. Kan bijna overal bij. Zelf raspen hoeft niet; de dunne reepjes zijn kant-en-klaar te koop.
- 2. RODE UI**  
Wil je wat pit in je salade? Rode ui is iets zachter van smaak dan zijn gele broer en daarom perfect om rauw te eten in een salade.
- 3. AVOCADO**  
Een boost aan goede vetten krijg je door avocado toe te voegen. Snijd het vruchtvlees in lange plakken of kleine blokjes. Ook leuk de avocado met yoghurt en limoensap purenen en als dressing gebruiken.
- 4. APPEL**  
Maak je salade instant-fris met schijfjes of stukjes appel. Variëer met appelpoorten voor verschillende smaakeffecten: ga je voor een zoete appel als elstar of het friszure van de granny smith?
- 5. (WITTE) KOOL**  
Rauwe kool geeft je salade een fris, lichtkruidig tintje. Snijd de kool flinterdun en meng hem door een groene salade met een yoghurt- of oesters dressing.
- 6. BIET**  
Deze rode dame maakt van elke salade een feestje! De koelverse, biologische babybietjes in milde zijn (schaal 200 g) liggen er klaar voor. Met hun zoete, aardse smaak vormen ze een goed duo met bijvoorbeeld veldsla.
- 7. KOMKOMMER**  
Bij twijfel altijd koevoegen: komkommer in partjes, schijfjes of heel dunne linten. De friszoete smaak past overal bij. Verwijder eventueel de zaadlijsten; die kunnen je salade nogal waterig maken.
- 8. PAPRIKA**  
Ook bijna altijd goed in salades: paprika. Wil je veel crunch, snijd ze dun. Ga je voor de intense zoete smaak, grill ze dan kort in de grillpan.
- 9. COURGETTE**  
Allemaalvriend courgette kun je dungesneden rauw gebruiken in salades, maar als je 'm kort rooistert in de grillpan wordt hij nog lekkerder.
- SUBTIEL GRILLSMAAKJIE**  
Grillen geeft groenten meer smaak én moede grillrepen de een salade een eigentijdse look geven. Ingrediënten die je rauw kunt eten, hoef je maar kort te grillen voor een subtiel grillsmakje. Denk aan bosuit, tomaat, avocado of aspergietjes. Grill Aubergine, paddenstoelen, paprika en bijvoorbeeld venkel tot ze zacht en zoet zijn. Ga je voor extra smelt? Kies dan voor de Ah! Verté gegrilde-groentemix (doosje 250 g) met courgette, paprika en wortel.



nationaal actieplan groenten en fruit

Geel



## Out-of-home



nationaal actieplan  
groenten en fruit

# Gezondheidszorg

- Samenwerking Vereniging Arts en Leefstijl



# Doe ook mee!

- Volg ons op Facebook en Instagram
- Gebruik kleur in je product
- Gebruik kleur in je communicatie
- Plaats product/recept op Veggipedia
  
- Werk samen : **#gavoorkleur**





nationaal actieplan  
groenten en fruit