

Doe mee met het M&GEZOND Kindermenu 2.0!

Wij dagen jullie uit om het meest lekkere, duurzame en gezonde gerecht van jullie gemeente te bedenken: kindermenu 2.0!

1 Kookwedstrijd

Maak een lekker én gezond gerecht, dit mag je alleen bedenken, of gezellig iemand anders samen. Waar je rekening mee moet houden, staat vermeld onder de voorwaarden. Probeer uit, proef vooral en als je vindt dit het perfect is, noteer de ingrediënten en alle genomen stappen en stuur het recept in voor het kindermenu 2.0. Je hoeft dit niet alleen te doen, bedenk samen iets met ouders, opa's of oma's, ooms of tantes, neven of nichten, buurvrouwen of buurmannen, vriendje of vriendinnetje.

2 Voorwaarden kindermenu 2.0

Groenten – Het gerecht moet uit minimaal 100 – 150 gram groenten bestaan. Groente staat daardoor in het middelpunt van jullie gerecht.

Kleurrijk – Jullie gerecht moet kleurrijk, maar boven al erg lekker zijn.

Ingrediënten – Gebruik voor je gerecht niet meer dan 10 ingrediënten.

Duurzaam – Probeer voor je gerecht streekproducten uit de regio/dorp te gebruiken.

Welke producten horen bij de verschillende seizoenen? Hoe zou je met die keuze, je gerecht een stukje duurzamer kunnen maken?

3 Vakjury

Een vakjury – bestaande uit een kok, JOGG-regisseur en een wethouder – beoordeelt de inzendingen. Zij bepalen welk gerecht het meest lekker, vers, regionaal, gezond en betaalbaar is.

4 Prijs

Het winnende recept komt op de kaart te staan van de deelnemende restaurants in gemeente Emmen. Hoe leuk is dat en dat wil jij toch ook? Ook krijg je als winnaar een kookworkshop waarbij je totaal nog 10 vriendje en/of vriendinnetjes voor mag uitnodigen. Tot slot komen alle winnende gerechten uit de twaalf Drentse gemeenten in een inspirerend kookboek. Hoe dat er uit kan komen te zien? Bekijk de edities van voorgaande jaren [hier](#).

5 Insturen recepten

Stuur de recepten – voorzien van de naam, adres, school en leeftijd – vóór 11 maart 2022 naar de JOGG regisseur van de gemeente Emmen Vincent Mooi, v.mooi@emmen.nl