**#Lekkerinuwkot**

**Lekkervanbijons.be biedt gezinnen kookinspiratie om verveling tegen te gaan en gezond te blijven**

***Noodgedwongen zitten duizenden gezinnen de komende weken thuis. Samen koken met verse producten is een goede manier om de tijd zinvol door te brengen en gezond te blijven. Het kookplatform lekkervanbijons.be biedt kookinspiratie en een dagschema voor gezinnen met kinderen. De producten van bij ons spelen daarin een hoofdrol. Ze zijn vers en blijven volop beschikbaar.***

De Coronacrisis stuurt ons normale ritme in de war. Plots moeten onze kinderen thuisblijven, moeten we thuiswerken of verlof nemen voor de kinderen of zijn we tijdelijk werkloos. Het vraagt een hele aanpassing en organisatie. Verveling ligt op de loer.

VLAM en lekkervanbijons.be schieten Vlaamse gezinnen te hulp. Bijgevoegd dagschema schept structuur en helpt kinderen met concrete bezigheden die bijdragen aan hun weerstand. Verse voeding speelt hierin een belangrijke rol.

**Vers voedsel is een Vlaamse troef**

We hoeven in Vlaanderen geen schrik te hebben dat er te weinig vers voedsel is. Vlaanderen is zelfvoorzienend voor heel wat verse producten. Groenten en fruit, aardappelen, eieren, rund- varkens- en kalfsvlees, konijn, kip en zuivel worden dagelijks aangevoerd door onze Vlaamse bedrijven. Ze zijn kwaliteitsvol, streng gecontroleerd en snel beschikbaar op de verkooppunten. De logistieke keten is goed georganiseerd om snel en vers aan te voeren. Daarnaast kan je ook aankopen in de korte keten, nog dichter bij de producent. Verkooppunten in je buurt vind je op rechtvanbijdeboer.be.

**Samen koken**

Bind jezelf en je kinderen een keukenschort voor en maak van koken een leuk we-moment. Fruitsalade maken, groentereepjes snijden als tussendoortje, gehaktballetjes rollen, soep maken en zo veel meer. Inspiratie vind je op <https://www.lekkervanbijons.be/koken-met-kinderen>. De kooksite biedt ook heel wat kookvideo’s om je op weg te zetten.

Lukt het al goed na enkele dagen ? Start dan met een beurtrol of voeg een wedstrijdelement toe. Geef de chef van dienst bijvoorbeeld punten en voorzie een beloning voor de beste kok op het einde van elke week.

Deel je kookervaring met #lekkerinuwkot en moedig daarmee ook anderen aan hetzelfde te doen. Zo blijven we samen gezond.