

Handout: Voeding op Kamp

Deze handout geeft je een aantal richtlijnen en tips voor als je straks op kamp gaat en een maaltijd moet gaan bereiden. Er is nog veeel meer te vertellen, maar dit is vooral handige informatie waar je direct tijdens je kamp iets mee kunt.

Basishoeveelheden voor een gezonde voeding

Wat is nu dagelijks voor 'n gezonde voeding gemiddeld nodig:

	Kinderen 4-12 jaar	Tieners 12-20 jaar	Volwassenen
brood:	3-5 sneetjes	5-8 sneetjes	5-8 sneetjes
aardappelen:	1-4 stukjes (50-200 gram)	4-6 stukjes (150-200 gram)	3-5 stukjes (150-250 gram)
groente:	2-3 groentelepels (100-150 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)	3-4 groentelepels (150-200 gram)
fruit:	1-2 vruchten	2 vruchten	2 vruchten
melk en melkproducten	2-3 glazen (300-450 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)	2-3 glazen (300-450 ml)
kaas	0.5-1 plakje (10-20 gram)	1-2 plakken (20-40 gram)	1-2 plakken (20-40 gram)
vlees, vis, kip, tahoe of tempeh	65-100 gram (50-75 gram gaar)	100 gram (75 gram gaar)	100 gram (75 gram gaar)
vleeswaar:	0.5-1 plakje (10-15 gram)	1-2 gram (15-30 gram)	1-2 gram (15-30 gram)
halvarine op brood:	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood	5 gram per sneetje brood
margarine voor de bereiding	15 gram	15 gram	15 gram
vocht:	1.5 liter	1.5 liter	1.5 liter

Brood:

- Reken op 6 tot 8 sneetjes brood per dag. Er zitten ongeveer 24 sneetjes in 1 brood.
- Er wordt meer brood gegeten als het vers is, als het wit is, en als er 's avonds brood wordt gegeten.
- Als je bij de broodmaaltijd iets van krackebrot, rottebrood of beschuit geeft, kun je minder sneetjes rekenen.

Beleg:

- Per maaltijd op 1 x kaas, 1 x vleesbeleg rekenen, de rest zoet
- Kaas, per hele Edammer of halve kaas bestellen en dan zelf schaven. Per plak bestellen kan ook: dit droogt sneller uit en is duurder.
- Vleeswaren kun je beter wel per plak bestellen.
- Zoet beleg: per 30 personen minimaal 5 jam, 5 hagelslag en 5 pindakaas. Ook kocusbrood is erg lekker en bovendien goedkoop.
- Geef ter afwisseling een gekookt of gebakken ei.

Drinken:

- Melk varieert per kamp. Start een bestelling met 1 literpak per 3 personen.
- Meestal wordt er niet zoveel karnemelk gedronken.
- Met 1 zakje thee zet je 4 bekers thee.
- Als je koffie zet voor de leiding of ouders, vergeet niet ook filters, suiker en melk te kopen.

Soep:

- Voorafje: 1 liter voor 4-5 personen.
- Maaltijdsoep: 1 liter voor 2 personen.

Vlees:

- Bestellen per stuk of 75 gram gehakt, 1 cm. dikke plak lunchworst of 1/4 rookworst.

Groente:

- Harde groenten (wortelen, boontjes): 1 kg voor 4 tot 6 personen.
- Slinkgroenten (prei, andijvie, spinazie): 1 kg voor 3-4 personen.
- Blikgroenten: 1 blik voor 3 personen.
- Rauwe groenten: 75 gram per persoon.
- Sla: 1 krop voor 4 personen.

Aardappelen:

- 1 kg. voor 3-4 personen.

Rijst-Macaroni:

- rauw: 75-100 gram per persoon.

Peulvruchten:

- rauw: 75 gram per persoon.
- blikL 1 literblik voor 2-3 personen.

Jus:

- ca. 20 gram margarine (of halve dl.) per persoon.

Saus:

- (bv. bij rijst) anderhalve dl. per persoon.

Nagerecht:

- 1 stuks fruit.
- vla, yoghurt, pudding: 2 dl per persoon.
- melk voor toetje (bv. met siroop) ook ca. 2 dl. per persoon.

Pannenkoeken:

- Er gaan gemiddeld 15 pannenkoeken uit 1 pak.
- Reken op gemiddeld 2-3 pannenkoeken per persoon.

Diverse andere tips:

- Zorg voor een rol vuilniszakken en zoek uit op welke dag je ze buiten moet zetten.
- Reken op voor 1 kampweek op minimaal 40 theedoeken voor de afwas.
- Koop schone keukedoekjes, en 2 afwaskwasten voor je kamp.
- Voor 1 kampweek heb je normaal gesproken 8-12 wc rollen nodig.
- Voor 1 kampweek heb je bij normaal gebruik aan 1 fles afwasmiddel genoeg.
- Vergeet niet: lucifers, aluminium- en/of huishoudfolie, wasknijpers
- Zorg voor voldoende wc-schoonmaakmiddel, emmers, dweilen enzo.
- Het is handig om altijd een paar flessen limonade, een paar blikken 'noodsoep' (voor als men nat uit 't bos terug komt) of chocomel achter de hand te hebben.
- Na 2 dagen kamp is het goed om eens ruimhartig met de ontbijtkoek rond te gaan.
- Maak een dieet en specialiteitenlijst, en neem die mee naar de winkel.

Geen kleurstoffen? (de E-reeksen)

Sommige kinderen zijn overgevoelig voor kleurstoffen. Daarvoor is het handig om te weten hoe je die kunt herkennen. Het zijn de E100 stoffen:

- E100 tot E200 zijn kleurstoffen
- E200 tot E300 zijn conserveringsmiddelen
- E300 tot E400 zijn anti-oxidanten en voedingszuren
- E400 tot E500 zijn emulgatoren, stabilisatoren, verdikingsmiddelen en geleermiddelen.

Voor andere dieet zaken is het verstandig om als kampkok zelf even met de betreffende ouders te praten. Vaak hebben die goede suggesties om toch een lekkere maaltijd te kunnen samenstellen.