



Pieter van Foreest



Hapjesklapper

Tussendoortjes aanpassen voor mensen met kauw- en/of slikproblemen



Introductie

De Hapjesklapper

Voor je ligt de hapjesklapper die voort is gekomen uit de 'Hap-Slik-Lekker-challenge'. Dit project heeft in 2025 de Boven Verwachting Prijs gewonnen. In creatieve workshops hebben medewerkers onder leiding van de logopedisten van Pieter van Foreest geëxperimenteerd met het aanpassen van tussendoortjes voor mensen met kauw- en/of slikproblemen. Dit was een leerzaam proces. Want hoe krijg je voeding het beste zacht, smeuijg of gladgemalen? Wat is haalbaar op een gemiddelde woonzorgafdeling? Wat werkt wel en wat werkt niet? Hoe is de smaak? En hoe presenteer je het hapje op een aantrekkelijke manier? Deze vragen hebben we met elkaar onder de loep genomen.

De lekkerste hapjes en handigste tips zijn verzameld in deze hapjesklapper. Hier kun je eenvoudig en snel mee aan de slag. Zo kan iedereen, ongeacht kauw- of slikproblemen, meegenieten van smakelijke tussendoortjes.

Hopelijk inspireert deze hapjesklapper tot verder experimenteren.

Wees nieuwsgierig, probeer en proef!

Bij deze hapjesklapper hoort een RVS-stamper, die je kunt gebruiken om kleine hoeveelheden te bereiden. De hapjesklappers en stampers zijn verspreid over alle locaties van Pieter van Foreest.

Met dank aan mijn collega logopedisten van Pieter van Foreest. Bovenal veel dank aan alle gastvrouwen die aan de workshops hebben deelgenomen. Zonder jullie was dit eindproduct er nooit gekomen.

Daarnaast hebben we veel nuttige tips gehaald uit de praktische IDDSI-workshop die we bij TreatYourEat hebben gevolgd (aanrader!). Bjorn en Manon, bedankt!

Veel stamp- en snackplezier toegewenst!

**Mieke Segelke- ten Kate en
Marije Vermaat**
Logopedisten Pieter van Foreest

Leeswijzer

Tijdens de workshops kwamen we er al snel achter dat recepten met vaste hoeveelheden en een strikte werkwijze niet werken. De ene snack is groter dan de andere, waardoor je moet bijsturen voor een goed eindresultaat.

Daarnaast valt over smaak niet te twisten! Daarom hebben we ervoor gekozen per hapje bereidingsuggesties en tips te geven.

Dit helpt je op weg om het tussendoortje aan te passen én om kritisch te blijven tot het eindproduct helemaal naar wens is. We nodigen je uit om hiermee aan de slag te gaan.

Het is en blijft maatwerk en dat maakt het juist leuk. Bij iedere pagina staat bovenaan om wat voor soort hapje het gaat: makkelijk en snel / makkelijk, met inweektijd / wat meer tijd en moeite.

Let op: Volg bij intramurale cliënten altijd de persoonlijke slik- en dieetadviezen, opgesteld door de logopedist en diëtist. In de slikadviezen staat welke consistentie (dikte en gladheid van de voeding) veilig en prettig kan worden gegeten. Twijfel je? Vraag het na bij je collega of neem contact op met de logopedist of diëtist van jouw locatie.



IDDSI

Om makkelijk te communiceren over de consistentie (dikte en gladheid) van vocht en voeding is het IDDSI raamwerk bedacht (zie de afbeelding hieronder). In de IDDSI staan verschillende niveaus, van 0 tot 7. Hierbij staat 0 voor dunvloeibaar (water) en 7 staat voor reguliere kauwbare voeding (zonder aanpassingen).

Je ziet dat de twee driehoeken (voor vocht en voor voeding) in het midden overlappen. Sterk verdikte dranken komen overeen met gladgemalen / dikvloeibare voeding.

In deze hapjesklapper richten we ons vooral op niveau 3, 4 en 5, omdat dit de niveaus zijn waarop tussendoortjes bijzondere aanpassingen moeten krijgen. Bij de hapjes in deze klapper zie je de niveaus terug en lees je wat je moet doen om dit te bereiken.



Algemene adviezen

- **Smeltende Voeding:** Bedenk bij het tussendoortje of je te maken hebt met 'smeltende voeding' of niet. Smeltende voeding neemt vocht op (denk aan koek, gebak en crackers). Deze voedingsmiddelen kun je weken in vocht; dan valt het vanzelf al meer uit elkaar en wordt het zacht. Alle andere voeding moet mechanisch (dus met stamper, mes, blender of staafmixer) klein gemaakt worden.
 - **Kleine beetjes:** Moet er vocht (melk, water, bouillon of saus) aan het tussendoortje toegevoegd worden om te weken, begin dan altijd met kleine beetjes. En geef het inweken de tijd. Later kun je zo nodig meer vocht toevoegen.
 - **Stamper of staafmixer:** Voor kleine hoeveelheden werkt een staafmixer of blender niet goed. Bij veel voedingsmiddelen kan dan de stamper worden gebruikt. *Let op: de stamper werkt niet bij hele harde/taaie voeding of voeding met veel vezels (denk aan noten, vlees, rauwkost). Gebruik dan de staafmixer of blender.*
 - **Plakkerig:** Is de aangepaste voeding erg plakkerig geworden? Voeg wat neutrale olie of boter toe en meng goed door.
 - **Meer vocht:** Soms moet je eerst meer vocht toevoegen om goed te mixen/blenden, om vervolgens te verdikken tot de juiste dikte. Dit is vooral van toepassing wanneer iemand echt volledig glad-dikvloeibaar moet eten. Daarnaast is dit nodig als je te maken hebt met harde of vezelige voeding.
 - **Proef!** Zo kun je beoordelen of de consistentie (dikte, gladheid, plakkerigheid) naar wens is en of de smaak klopt. Werk hierbij uiteraard hygiënisch.
- 

MAKKELIJK, MET INWEEKTIJD

Beschuitje met aardbeienjam

IDDSI niveau

- 4 Gladgemalen
- 5 Fijngemalen en smeug

Benodigdheden

- Beschuit
- Aardbeienjam
- Melk (enkele lepels)
- Bakje of schaalje
- Stamper, lepel
- Bordje om te serveren

Bereidingswijze

Breek het beschuitje in een bakje of kom in stukjes. Stamp dit helemaal fijn met de stamper. Besprenkel het beschuitpoeder vervolgens met melk. Gebruik niet teveel melk. Heb geduld; het mengsel heeft tijd nodig om het vocht op te nemen.

Mix/stamp het beschuitmengsel. Voeg meer vocht toe als het te droog/taai is.

Controleer de smaak en de textuur (**proef!**). Vorm het mengsel op een bordje of in een schaalje tot een beschuitje. Bedek dit met een laagje aardbeienjam zonder stukjes (indien nodig de jam pureren).



Kan iemand niveau 5 aan? Laat het beschuitje dan in zijn geheel weken op een bordje met melk en besprenkel met melk. Het beschuitje behoudt zo zijn vorm.

Variaties

Probeer ook eens met smeerkaas, smeerworst, chocopasta, geweekte vruchtenhagel of vlokken, gepureerde aardbeien met slagroom en suiker, enzovoorts...

Tip: voeg eventueel verdikkingsmiddel toe als het mengsel te dun is geworden.



MAKKELIJK EN SNEL

Kaasflip-balletjes (vier variaties)

IDDSI niveau

- 4 Gladgemalen
- 5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Kaasflips
- Water
- Mayonaise
- Roomkaas
- Ketchup
- Stamper
- Bakjes/schaaltjes

Chips bleek een uitdaging om aan te passen. Met gewone (ribbel)chips blijven er altijd harde stukjes over.

Kies dus voor zachtere chips zoals deze kaasflips. Het eindresultaat is geen knapperig chipje maar een verrassend smakelijk en leuk snackballetje!

Bereidingswijze

Stamp een handje chips in een bakje fijn (tot poeder). Voeg een beetje water of een saus naar keuze toe.

Meng dit goed door. Vorm met je handen balletjes. Te nat? Stamp er meer chips doorheen. Te droog?

Voeg iets meer saus/water toe.

Blijf proeven

Bij water overheerst de originele kaasflips smaak. Andere sausjes voegen juist een andere smaak toe. Proef en laat proeven; welke vind jij het lekkerst?

Experimenteer

Je kunt dit ook proberen met andere 'gespoten' en luchtige vormchips zoals nibbits, pombear, pindaflips...

En misschien lukt het ook wel met kroepoek?

IETS MEER TIJD EN MOEITE

Tompouce

IDDSI niveau

5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Tompouce
- Melk
- Eventueel: sap, bijvoorbeeld sinaasappelsap of cranberrysap

Bereidingswijze

Gebruik de bovenkant (glazuur eraf schrapen)- en onderkant van een tompouce. Houdt de binnenkant (room/pudding) en het glazuur apart. Week de beide koeken in een klein beetje melk, stamp fijn tot een deegje. Vorm met de helft van het mengsel de bodem van de tompouce. Houd de andere helft apart voor de bovenkant. Doe de binnenkant (room/pudding) van de tompouce op de bodem. Vorm met de andere helft van de koekbereiding de bovenkant. Zet even in de koelkast.



Glazuur

Gebruik het glazuur dat je afgeschraapt hebt (eventueel mengen met wat water). Als dit niet bruikbaar is, meng dan een eetlepel sap (naar keuze, bijvoorbeeld cranberrysap) met poedersuiker. Voeg eventueel wat verdikkingsmiddel toe als het te dun wordt. Haal de tompouce uit de koelkast en spreid het glazuur erover uit.

Tip: Serveer eventueel met wat jam of een toef slagroom



MAKKELIJK EN SNEL

Blokje kaas en stukje worst

IDDSI niveau

- 4 Gladgemalen
- 5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Jonge kaas
- Leverworst
- Mosterd
- Bakjes/kommetjes
- Stamper
- Eventueel bouillon of roomkaas

De klassieker onder de hapjes, simpel en snel aangepast voor mensen met kauw/slikproblemen. Volgens deelnemers aan de workshop een echte vondst!

Bereidingswijze

Stamp de kaas fijn, voeg een beetje mosterd toe (proef!) en rol tussen je handen tot balletjes. Stamp de leverworst fijn, voeg wat water toe. Proef! Rol tussen je handen tot balletjes.

Met meer vocht kan de kaas/worst lepelbaar (niveau 4, gladgemalen) worden gemaakt. Hierbij eventueel bouillon of roomkaas toevoegen.



MAKKELIJK MET INWEEKTIJD

Toastje met kruidencreme

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Toastjes
- Kruidencreme
- Melk of bouillon (enkele lepels)
- Bakje/schaaltje
- Stamper
- Lepel
- Bordje om te serveren

Bereidingswijze

Breek een toastje in stukjes en stamp fijn met de stamper. Voeg een klein beetje melk of bouillon toe en laat weken. Geef dit de tijd. Stamp opnieuw tot er slechts kleine stukjes over zijn (niveau 5) of tot het helemaal gladgemalen is (niveau 4).

Proef

Controleer de smaak en de textuur. Vorm een toastjes op een bordje. Bestrijk met kruidencreme en serveer.



Tip

Met de topping kun je eindeloos variëren. Combineer dit bijvoorbeeld met het kaasplankje of eiersalade uit deze hapjesklapper.

Of denk aan fijngeprakte avocado (guacamole), smeerworst, smeerkaas, pesto-dip, hummus...



MAKKELIJK EN SNEL

Nutri-milkshake met banaan en speculaas

IDDSI niveau

3 Dikvloeibaar

Benodigheden

- Nutridrink compact protein banaan of gewone melk
- Speculaasjes
- Grote bol vanille-ijs
- Koude volle melk
- Snufje nootmuskaat
- Blender of staafmixer
- Eventueel: Slagroom

Bereidingswijze

Doe 1 flesje Nutridrink Compact Protein banaan (of nutridrink vanille, dan 1 banaan toevoegen), een paar speculaasjes, een grote bol vanille-ijs, wat koude volle melk en een snufje nootmuskaat (naar smaak toevoegen) in een blender en mix tot een glad-dikvloeibare milkshake. Of doe in een hoge (maat)beker en pureer met de staafmixer).

Proef en maak op smaak. Controleer de dikte; eventueel verdikkingsmiddel toevoegen. Serveer feestelijk in een hoog glas met een toef slagroom en wat speculaaskruiden.

Wist je dat... je nutridrink (en andere merken drinkvoeding) mag verwarmen (niet koken!) en kunt gebruiken in pap, smoothies en shakes (i.p.v melk)?

Probeer ook andere smaakcombinaties, zoals:

- Smoothie met sinaasappel, cacao en dadels
- Fruitshake met vanille-ijs, mango en framboos
- Drinktoetje met (hopjes)vla, koffie(likeur) en slagroom

Let op: gebruik drinkvoeding alleen wanneer deze door de diëtist is voorgeschreven. Neem anders gewone (plantaardige) melk.

IETS MEER TIJD EN MOEITE

Paas- of kerststolletje met amandelspijs

IDDSI niveau

3 Dikvloeibaar

4 Gladgemalen

Benodigheden

- Plak stol (of ministolletje)
- Melk
- Poedersuiker
- Beschuit (eventueel)
- Zachte (room)boter
- Staafmixer
- Hoge maatbeker (om te mixen)
- Schaaltje/bakje
- Zeef

Bereidingswijze

- Haal de amandelspijs uit de stol en houd deze apart.
- Snijd de stol in stukjes, doe deze in een hoge maatbeker.
- Schenk wat melk op de stukjes stol, laat even weken.
- Pureer de stol tot een smeug geheel. Voeg eventueel stukjes beschuit toe om het mengsel dikker te maken (of gebruik verdikkingsmiddel).
- Proef!



- Doe de gemalen stol in een bakje. Roer de amandelspijs met wat melk tot een smeug smeersel en voeg als topping toe.
- **Voor niveau 3 (dikvloeibaar)** pureer je inclusief de amandelspijs en haal je dit daarna door een zeef, zodat er geen stukjes meer in zitten.
- Serveer met gesmolten (room)boter en poedersuiker



IETS MEER TIJD EN MOEITE

Kaasplankje (drie variates)

IDDSI niveau

5 Fijngemalen en smeug

Benodigdheden

- MonChou
- Parmezaanse kaas
- Dadels
- Kruidenroomkaas
- Geitenkaas
- Honing

Rol of schep van elk mengsel een bolletje (of meerdere kleine bolletjes) en serveer het op een kaasplankje.

Dit hapje is goed te combineren met de tucjes of toastje uit deze hapjesklapper.

Tip

Maak dit kaasplankje tijdens de feestdagen voor de hele afdeling. Mensen zonder kauw/slikproblemen kunnen dit op een gewoon toastje eten. Om te smullen!

Bereidingswijze

Voor 1 tot 2 personen

Kaasbol

- Meng 1 eetlepel MonChou met 1 eetlepel Parmezaanse kaas.

Kaas/dadel bol

- Snijd de dadels zonder vel/pit heel klein en pureer (of stamp) deze samen met een halve eetlepel Boursin (kruidenroomkaas)

Geitenkaas bol

- Druk ca 25 gram zachte geitenkaas fijn met een vork en meng het met een halve eetlepel honing.

GEMAKKELIJK, MET INWEEKTIJD

Taaitaai

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

Benodigdheden

- Taaitaai (per persoon 1 of 2 stuks)
- Melk
- Bakje of schaaltje
- Stamper
- Geduld ;-)

Bereidingswijze

- Breek de taaitaai in kleine stukjes
- Week de taaitaai in een lepel melk. Geef dit ruim de tijd. Stamp tot een gladgemalen dikvloeibare massa. Voeg iets meer melk toe als het te hard blijft.



Tips

- Ook lekker met een scheutje koffie i.p.v. melk en een toef slagroom.
- Voeg wat anijspoeder of gestampte muisjes toe voor meer smaak.
- Heb je geen tijd om het te laten weken? Maak een grotere hoeveelheid met de staafmixer





MAKKELIJK, MET INWEEKTIJD

Kruidnootjes

IDDSI niveau

- 4 Gladgemalen
- 5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Kruidnoten
- Melk
- Eventueel koekkruiden/kaneel

Tip

Presenteer in een leuk (koek)vormpje zoals een ster of bloem. Probeer dit ook met andere hapjes in deze klapper. Een mooie vorm zorgt voor een smakelijke en aantrekkelijke presentatie!

Bereidingswijze

- Leg de kruidnoten in een schaalje en besprenkel ze met wat melk.
- Roer even door elkaar, zodat de kruidnoten overal nat worden.
- Laat zo'n 10-15 minuten weken.
- Stamp de kruidnoten fijn met de stamper, tot een gladde, smeuge massa.
- Rol er voor niveau 5 tussen je handen bolletjes van.

Voor niveau 4; voeg meer melk toe, zodat het een dikvloeibare massa wordt en serveer met een lepel.

Voeg eventueel wat boter toe voor de smeugheid.

MAKKELIJK EN SNEL

Warme choco-nutridrink

IDDSI niveau

3 Dikvloeibaar

Of niveau 0, 1, 2 wanneer er geen verdikte drank nodig is.

Benodigheden

- Nutridrink compact vanille (of chocolade)
- Cacaopoeder of instant-chocolademelkpoeder
- Slagroom
- Verdikkingsmiddel
- Magnetron of pannetje
- Een geschikte mok of longdrinkglas

Bereidingswijze

- Doe de nutridrink in een pannetje en verwarm deze al roerende op laag vuur. Let op: de nutridrink mag niet gaan koken! Gebruik je de magnetron? Verhit dan steeds gedurende 30 seconden en roer vervolgens door om heatspots (koken) te voorkomen.
- Voeg cacaopoeder toe (naar smaak), goed roeren.
- Doe verdikkingsmiddel in een glas of mok en schenk hier een klein beetje nutri-chocomelk op. Goed roeren tot een dik papje!



- Schenk het glas of mok vol en roer goed door. Controleer de gewenste dikte.
- Maak het af met slagroom en besprenkel hier eventueel nog wat cacao over. Serveer direct.
- Tip: kan de client op IDDSI niveau 5 (zacht en smeug) eten? Serveer dan met een paar (mini)marshmallows.
- Let op: gebruik drinkvoeding alleen wanneer deze door de diëtist is voorgeschreven. Neem anders gewone (plantaardige) melk.



MAKKELIJK, MET INWEEKTIJD

Tucjes

IDDSI niveau

- 4 Gladgemalen
- 5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Tuc toastjes
- Water of bouillon
- Eventueel kerrie- of paprikapoeder
- Zout/peper
- Schaaltje
- Stamper
- Bordje en koekvormpjes (voor de presentatie)

- Vorm het mengsel op een bordje als een tucje, of gebruik een koekvormpje.
- Bestrooi eventueel met kerrie of paprikapoeder voor de kleur.

Variatie voor niveau 5

- Meng het tucjesmengsel met (kruiden)roomkaas en vorm hiermee balletjes tussen je handen. Serveer als fingerfood of met een prikkertje erin.
- Varieer met de smaak: probeer eens met zachte geitenkaas, geprakte avocado, eiersalade...

Bereidingswijze

- Niveau 5 mag nog kleine zachte stukjes bevatten, niveau 4 moet helemaal gladgemalen zijn.
- Leg voor niveau 5 een paar tucjes in een klein laagje water of bouillon, draai om en om zodat alles nat wordt en laat een tijdje weken.
- Stamp de tucjes fijn met de stamper. Proef en maak op smaak met zout/peper. Gebruik voor niveau 4 meer water/bouillon en stamp langer door tot een gladgemalen mengsel.

MAKKELIJK EN SNEL

Roze Koek

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

Benodigheden

- Roze koek(en)
- Melk (klein beetje)
- Mesje
- Stamper
- Lepel
- Kommetjes

Bereidingswijze

- Snijd de roze laag van de koek af en houd apart.
- Doe de koek in een kommetje en besprenkel met een klein beetje melk. Stamp fijn met de stamper tot een smeug mengsel.
- Meng de roze laag met een lepel en indien nodig met een klein beetje water tot een crème.
- Doe de koek op een bordje (eventueel in een koekvormpje) en bestrijk met de roze crème.



Tip

Presenteer feestelijk in een glaasje:
Doe eerst wat limonadesiroop, daarna een schep koekmengsel en tenslotte slagroom in een glaasje en serveer met een lepel.





MAKKELIJK, MET INWEEKTIJD

Eiersalade (2 variaties)

IDDSI niveau

5 Fijngemalen en smeug

Benodigheden

- Eieren
- Roomkaas
- Mayonaise of fritessaus
- Mosterd of ketchup
- Kerriepoeder of paprikapoeder
- Stamper
- Schaaltjes

Bereidingswijze

- Kook de eieren 6 tot 7 minuten (zacht gekookt, dat stamp het fijnst).
- Pel de eieren, snijd ze in stukjes en doe in een schaal of kom.
- Voeg naar smaak roomkaas + ketchup of fritessaus + mosterd toe.
- Stamp het mengsel tot een gladde massa. Voor niveau 5 mogen er nog kleine, zachte stukjes in zitten.
- Proef en maak op smaak met zout/peper en eventueel kerrie/paprikapoeder (ook leuk voor de kleur)

Tip

Dit hapje is goed te combineren met het beschuitje, de toastjes of de tucjes uit deze receptenklapper. Voeg bieslook of uienpoeder toe voor extra smaak.



MAKKELIJK MET INWEEKTIJD

Ontbijtkoek

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

Benodigdheden

- Ontbijtkoek
- Melk
- Stamper
- Lepel
- Kommetje

Bereidingswijze

- Brokkel de ontbijtkoek klein en doe in een schaaltje.
- Besprenkel met melk, roer om en laat even weken.
- Stamp de koek tot het fijn en gladgemalen is.
- Serveer met een lepel.



Tip

Smelt wat boter en meng dit door het mengsel voor meer smaak en smeugheid.



MAKKELIJK EN SNEL

Roze- speculaastraktatie

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

Benodigdheden

- Roze koek
- Speculaas of bastognekoek
- Slagroom
- Melk
- Schaaltjes
- Stamper
- Glaasje
- Lepel

Tip

Klaar met al die zoete smaken? Stapelen in een glaasje kan ook met hartige hapjes. Denk aan het combineren van eerdere recepten uit deze bundel, zoals gemalen tuc met gestampte jonge kaas, eiersalade, mosterd en/of kruidenroomkaas.

Bereidingswijze

- Haal de roze fondant van de gevulde koek af met een mesje. Meng dit glad, eventueel met een klein beetje melk.
- Stamp het speculaasje met een beetje melk tot een zacht deegje. Dit gaat makkelijker als je het speculaasje eerst even laat weken.
- Stamp of prak de rest van de roze koek met een beetje melk.
- Doe alles laagje voor laagje in een glaasje. Serveer met bovenop een toef slagroom.
- Gebruik eventueel bastognekoek in plaats van speculaas.

IETS MEER TIJD EN MOEITE

Rauwkost

IDDSI niveau

4 Gladgemalen

Dit recept is bewerkelijk maar wel de moeite waard voor de echte rauwkost- en saladeliefhebber!

Benodigheden

- Tomaat
- Komkommer
- Avocado
- Paprika
- Staafmixer
- Hoge (maat)bekers om in te mixen
- Verdikkingsmiddel
- Zout/peper
- Olijfolie of slasaus
- Stamper
- Glaasjes voor de presentatie

Bereidingswijze

- Verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaat, komkommer en paprika in stukjes.
- Voeg slasaus toe en pureer afzonderlijk met de staafmixer.
- Maak op smaak met zout/peper
- Controleer de dikte en pas deze indien nodig aan door verdikkingsmiddel toe te voegen.



- Haal de schil van de avocado en stamp het vruchtvlees fijn met de stamper. Voeg olijfolie, zout en peper toe.
- Doe de verschillende onderdelen in een glaasje (apart of in laagjes) en serveer met een lepel

Tip

Heb je minder tijd? Je kunt er ook voor kiezen om één onderdeel hiervan te maken, of juist alle onderdelen samen te pureren.

De avocadomoes kun je in de schil presenteren (let wel op dat de schil niet wordt opgegeten)!



