



WEGWIJS IN DE VOEDINGSJUNGLE

GEWOON GEZONDE VOEDING
VOOR KINDEREN VAN 0 TOT 9

op basis van
de wetenschap

praktische tips
en adviezen

met makkelijke
recepten

MICHELLE VAN ROOST
MANON VAN EIJSDEN

Voedingsjungle

WEGWIJS IN DE VOEDINGSJUNGLE

GEWOON GEZONDE VOEDING
VOOR KINDEREN VAN 0 TOT 9

MICHELLE VAN ROOST
MANON VAN EIJSDEN

Voedingsjungle 

KOSM • S

INHOUD

9 **Voorwoord**

10 **Waarom dit boek?**

Deel 1. Van 0 tot 1 jaar

In het eerste jaar na de geboorte ontwikkelt een baby zich razendsnel.

Of natuurlijk zij! Maar voor de leesbaarheid gebruiken we in dit boek hij.

→ Hij verdriedubbelt bijna in gewicht: van gemiddeld zo'n 3,5 kilo bij de geboorte naar ongeveer 10 kilo. In dit deel focussen we op de voeding die je baby nodig heeft om gezond groot te groeien. Dat begint natuurlijk bij de melkvoeding, waarna via de eerste hapjes je kindje langzaam leert mee-eten met de pot. Hoe je dat in goede banen kunt leiden, lees je hier.

13 **Hoofdstuk 1. Alles over melkvoeding**

De eerste vier tot zes maanden krijgt je baby alleen melkvoeding. Natuurlijk is borstvoeding de beste voeding voor je baby. Maar soms lukt of kan dat niet. Dan is flesvoeding – en daarmee bedoelen we de kunstmatige ‘volledige zuigelingenvoeding’ die je bij de supermarkt of drogist koopt – een prima alternatief. In dit hoofdstuk vind je de belangrijkste informatie over borst- en flesvoeding.

13 Geef je borstvoeding?

18 Geef je flesvoeding?

24 **Hoofdstuk 2. Van oefenhapjes tot mee-eten met de pot**

Vanaf vier maanden mag je starten met de eerste kleine oefenhapjes. Vanaf zes maanden wordt het meer dan oefenhapjes: je baby gaat leren om ‘met de pot mee te eten’. In dit hoofdstuk lees je hoe je deze overgangperiode aanpakt.

25 Oefenhapjes (4-5 maanden)

31 Meer smaken en structuren leren (6-7 maanden)

34 Meer vaste voeding, minder melkvoeding (8-9 maanden)

37 Dagritme bestendigen (10-11 maanden)

38 Met de pot mee-eten (12+ maanden)

Deel 2. Van 1 tot 9 jaar

Is je kind al wat ouder en eet hij (allang) met de pot mee? Dan spelen er weer andere onderwerpen. Wat heeft je kind eigenlijk écht nodig aan eten en drinken? En wat kun je doen als het eten niet zo soepel gaat of je kind weinig drinkt? Hoe krijg je je kind aan de groente en voorkom je strijd aan tafel? Het antwoord op deze én andere vragen lees je in de volgende hoofdstukken.

42 **Hoofdstuk 3. Hoeveel en wat mag of moet mijn kind eten?**

Bijna alle ouders hebben vragen over wat hun kind eet: is het wel gezond en is het niet te weinig of juist te veel? Daarom in dit hoofdstuk de basics: wat heeft je kind écht nodig – zowel als het gaat om soorten voedingsmiddelen (brood, groenten, vlees etc.) als hoeveelheden. Hoewel de theorie daarin wat meer op de voorgrond staat, geven we ook praktische tips. Want hoe kun je nu je kleine eter stimuleren om wél voldoende te eten? En hoe voorkom je dat je grote eter zich overeet?

- 42 Wat, hoeveel en hoe vaak
- 50 Omgaan met een kleine eter
- 53 Omgaan met een grote eter

56 **Hoofdstuk 4. Hoe zit het met suiker, zout en E-nummers?**

Zijn natuurlijke suikers gezonder dan geraffineerde suikers? Klopt het dat kinderen eigenlijk te veel zout binnenkrijgen? En hoe zit het met E-nummers, moet je al die spookverhalen nu wel of niet geloven? In dit hoofdstuk leggen we je uit hoe het nu echt zit.

- 56 Hoe zit het met suiker?
- 62 Hoe zit het met zout?
- 65 Hoe zit het met E-nummers?

70 **Hoofdstuk 5. Hoe houd je het gezellig aan tafel?**

Samen eten kan heel gezellig zijn, maar is soms ook een hele opgave. Mokkende gezichten of dramatische tranen, 'dat lust ik écht niet hoor!' en eten dat soms letterlijk over tafel vliegt... Nooit meer gedoe aan tafel kunnen we je niet beloven, maar met de tips in dit hoofdstuk maak je de maaltijd in ieder geval een stukje aangener.

- 70 Verwachtingsmanagement
- 72 Wat als je kind écht niet wil eten

79 **Hoofdstuk 6. Ontbijt en lunch**

Nederland is een echt broodland, bij het ontbijt en de lunch eten we meestal boterhammen. Maar is dat eigenlijk wel nodig? En wat zijn dan gezonde alternatieven? Als je wel voor die boterham kiest, welk brood is dan het beste? En welk beleg? Dat lees je hier.

- 79 Ontbijt en lunch: méér dan brood
- 82 Een gezonde boterham – welk brood kies je?
- 87 Een gezonde boterham – welk beleg kies je?

96 **Hoofdstuk 7. Warme maaltijd**

De warme maaltijd, hét moment om samen aan tafel de dag door te nemen. Maar hoe zorg je ervoor dat die warme maaltijd gezond is? Dat lees je in dit hoofdstuk. Met tips en recepten om het leuker en makkelijker te maken.

- 96 Een gezonde warme maaltijd
- 96 Groente
- 100 Vlees, vis en vleesvervangers
- 105 Graanproducten en aardappels
- 105 Bakken en braden
- 107 Koken uit een pakje
- 110 Het toetje

112 **Hoofdstuk 8. Drinken**

Drinken: het ene kind vraagt erom, het andere lijkt er haast geen behoefte aan te hebben. Hoeveel drinken heeft een kind eigenlijk nodig? En wat kun je dan het beste geven? Onze tips en adviezen voor een gezonde keuze in drinken lees je hier.

- 112 Drinken: hoeveel, wanneer en wat
- 113 Water en thee
- 114 Sap en fris
- 118 Melk en melkalternatieven
- 120 Te weinig of te veel drinken

122 **Hoofdstuk 9. Tussendoortjes, snoep en ander lekkers**

In de vorige hoofdstukken heb je alles kunnen lezen over gezonde maaltijden. In dit hoofdstuk gaan we in op de tussendoortjes: zijn ze nodig en wat zijn dan gezonde keuzes? En hoe ga je om met snoep en snacks? Met concrete tips voor de jaarlijks terugkerende snoepfestijnen en andere verleidingen.

122 Tussendoortjes

126 Snoep en koek

131 Ander lekkers

132 Snoepen en snacks buitenshuis

134 **Hoofdstuk 10. Onze tips & tricks voor gezonder eten**

Elke dag weer gezond eten is best een uitdaging. Daarom hebben we hier onze eigen tips & tricks voor je op een rij gezet. Over maaltijdplanning, boodschappen doen en etiketten ontcijferen. Simpele dingetjes die het ons makkelijker maken. Jou ook?

134 Maak het jezelf makkelijk

136 Wat eten we vanavond?

139 In de supermarkt

139 Check de verpakking

144 **Dank- en nawoord**

146 **Register**

VOORWOORD

Ik kan me nog goed herinneren hoe mijn vrouw en ik in de eerste maanden na de geboorte van onze zoon in een behoorlijke staat van paniek waren als het ging om voeding. Bij elke huilbui van onze spruit vroegen we ons af of hij wellicht honger had of misschien krampjes. En, als het krampjes waren, of dat door het eten kwam. En, als het honger was, of het verstandig was hem bij elke kik wat te geven. Een makkelijke eter was hij ook al niet en het duurde jaren voor hij herkenbare groenten zonder kokhalzen naar binnen werkte. Babyvoeding uit potjes ging erin als koek maar was dat nou wel verstandig? Tegenstrijdige adviezen van familie, vrienden en collega's waren er volop en de paar gezaghebbende boeken die wij hadden waren van Amerikaanse artsen uit de jaren zestig. Op de één of andere manier vertrouwden wij die ook niet helemaal. Kortom, wij zaten midden in de voedingsjungle.

Bij elke lezing die ik geef, staat er na afloop een rijtje ouders of grootouders die graag nog een paar vragen willen stellen. Als columnist bij *Het Parool* kreeg ik ook voortdurend vragen van lezers over de voeding van hun kinderen en kleinkinderen. Vaak zijn het mensen die in de online voedingsjungle hopeloos verdwaald zijn geraakt.

Wie is er nog te vertrouwen als het gaat om voedingsadvies? Feiten en meningen buitelen over elkaar en zijn vaak vertekend door

achterliggende belangen. Er zijn tal van sites met voedingstips voor jonge ouders maar vaak blijkt daar een commerciële instantie achter te zitten (bijvoorbeeld fabrikanten van babyvoeding of speciale peuterproducten). Daarom is het goed dat Manon van Eijsden en Michelle van Roost *Wegwijs in de voedingsjungle – Gewoon gezonde voeding voor kinderen van 0 tot 9* hebben geschreven. Beiden zijn uitermate deskundig op het gebied van voeding bij jonge kinderen. Niet alleen zorgen ze ervoor dat hun adviezen kloppen met de laatste wetenschappelijke inzichten maar ook dat die in heldere taal worden omgezet in praktische adviezen. Zo lees je niet alleen wat je het beste kunt geven, hoeveel en wanneer maar ook waarom. Er worden ook veelvoorkomende misverstanden uit de wereld geholpen.

Manon en Michelle hebben naast een brede achtergrond in wetenschappelijk onderzoek en communicatie ook praktijkervaring. Niet alleen als oprichters van het communicatie- en adviesbureau 'Voedingsjungle' waar ze ouders advies geven op het terrein van voeding voor kinderen maar ook als moeders van jonge kinderen. Daarom is dit boek een aanrader voor alle ouders (en verzorgers) van jonge kinderen. Ik had het 21 jaar geleden toen mijn zoon geboren werd graag bij de hand gehad.

Jaap Seidell, hoogleraar voeding & gezondheid

Hoofdstuk 1

ALLES OVER MELKVOEDING



De eerste vier tot zes maanden krijgt je baby alleen melkvoeding. Natuurlijk is borstvoeding de beste voeding voor je baby. Maar soms lukt of kan dat niet. Dan is flesvoeding – en daarmee bedoelen we de kunstmatige ‘volledige zuigelingenvoeding’ die je bij de supermarkt of drogist koopt – een prima alternatief. In dit hoofdstuk vind je de belangrijkste informatie over borst- en flesvoeding.

Geef je borstvoeding?

Als je borstvoeding kunt en wilt geven, dan is dat de beste start voor je baby. Dat komt doordat in moedermelk stoffen zitten die goed zijn voor het immuunsysteem van je kind; een soort natuurlijke bescherming tegen bepaalde infecties. Het is wetenschappelijk bewezen dat bijvoorbeeld maagdarminfecties en middenoorontsteking minder vaak voorkomen bij baby's die borstvoeding krijgen dan bij baby's gevoed met flesvoeding. De stoffen die hieraan bijdragen zitten met name in het colostrum, de eerste moedermelk na de geboorte. Je kind profiteert daar sowieso van als je start met borstvoeding.

Extra vitamines

Geef je borstvoeding, dan heeft je kind extra vitamine K en extra vitamine D nodig. Vitamine K is een belangrijke vitamine voor

de bloedstolling en bij een tekort kunnen ernstige bloedingen ontstaan. Om dit te voorkomen, krijgt elke baby na de geboorte een dosis vitamine K toegediend. Dit doet je verloskundige of gynaecoloog. Maar zo'n tekort kan ook nog ontstaan tot je baby twaalf weken oud is. Daarom is het advies om vanaf de achtste dag totdat je baby dertien weken is elke dag 150 microgram vitamine K te geven. Vitamine K zit al in flesvoeding, dus als je naast borstvoeding meer dan 500 ml flesvoeding geeft, of volledig flesvoeding, zijn vitamine K-druppels niet nodig. Let op: dit vitamine K-advies gaat in 2018 veranderen, volg daarom het advies van je verloskundige. Vitamine D geef je altijd aan je kind, bij borst- én bij flesvoeding. Deze vitamine is onder andere belangrijk voor de botgroei. Om er zeker van te zijn dat alle kinderen voldoende binnenkrijgen is het advies om vanaf de achtste dag na de geboorte tot vier jaar dagelijks 10 microgram vitamine D te geven.

Gewoon water uit de kraan

Een flesje kun je gewoon bereiden met kraanwater. Zolang je het kraanwater niet tapt uit loden leidingen (oude huizen), is het in Nederland van prima kwaliteit. Je hoeft het dan zelfs niet eerst te koken. Wat wel belangrijk is, is dat het water 'vers' (hygiëne) en 'koud' is (in warm water kunnen minieme hoeveelheden metaal oplossen uit de waterleiding). Laat daarom de kraan eerst even kort doorlopen. Dat geldt overigens voor oude én nieuwe huizen.

Je kunt het flesje eerst aanmaken en dan opwarmen of eerst het water opwarmen en dan het flesje aanmaken. Het maakt niet zoveel uit, zolang het water maar niet te warm is. Een te hoge temperatuur kan invloed hebben op de kwaliteit van de voeding. Tussentijds zwenken van de melk helpt om het gelijkmatiger te verwarmen. Opwarmen kan in de magnetron (600 watt, ~30 seconden per 100 ml), in de flessenwarmer of au bain-marie in heet, maar niet kokend water.

Klaar met de fles? Spoel hem dan direct al even om met koud water. Zo voorkom je dat eiwitten uit de melk hechten aan de fles (en die eiwitten zijn ideaal voor ziekmakende bacteriën). Na het spoelen kunnen de flesjes en spenen gewoon in de vaatwasser (heet programma, minimaal 55 °C) of was je ze uit met een heet sopje en een flessenborstel. Op de kop laten drogen op een schone theedoek en klaar is kees.

Hygiëne

Baby's hebben nog niet zo'n sterke weerstand en bacteriën zijn dol op flesvoeding. Hygiëne is daarom extra belangrijk. Hier wat handige tips:

- Was altijd je handen voordat je een flesje maakt.
- Zorg voor schone flesjes en spenen en schoon water.
- Bewaar het poeder in de originele verpakking op een droge en koele plek (keukenkastje).
- Gebruik de opgewarmde flesvoeding binnen één uur en gooi een eventuele restje melk weg na het voeden.
- Spoel lege flesjes na het voeden om met koud water, was ze daarna met heet water (minimaal 55°C).
- Maak liever geen flesvoeding aan voor later op de dag. Het kan wel, maar zet de fles dan direct in de koelkast (4°C) en bewaar de melk niet langer dan 8 uur.



Heeft je huis een loden waterleiding (huizen van vóór 1945) of ben je in het buitenland en twijfel je aan de kwaliteit van het kraanwater? Gebruik dan mineraalwater uit een fles voor het aanmaken van flesvoeding. Check op het etiket of het water geschikt is voor babyvoeding, dat staat er meestal gewoon op. In dat water zijn de gehaltes van nitraat, nitriet, natrium en fluor laag en dat is belangrijk voor een gezonde melkvoeding.

Baby's en nitraatrijke voeding

Baby's zijn gevoelig voor nitraat. Dat is een stof die van nature voorkomt in groente en water. Nitraat wordt in het lichaam omgezet in nitriet. Een teveel aan nitraat (en nitriet) leidt tot 'blauwe baby's' door zuurstoftekort (methemoglobinemie). Baby's jonger dan zes maanden zijn hier gevoeliger voor, omdat zij minder maagzuur produceren. Tot 2014 werd nitraatrijke groente dan ook afgeraden voor baby's jonger dan zes maanden. Maar na uitvoerig onderzoek blijkt dat het risico een stuk lager is dan gedacht.

Kortom, geef je baby gewoon lekker af en toe spinazie en bietjes, maar varieer vooral tussen verschillende groentesoorten. En gebruik je van nitraatrijke groenten de diepvriesvariant dan is de hoeveelheid nitraat al gelijk een stuk lager door het invriesproces. Prima keus dus.



Nitraatrijke groenten zijn meestal bladgroenten!

Nitraatrijke groente

andijvie

bietjes

bleekselderij

Chinese kool

paksoi

postelein

raapstelen

radijs

sla (alle soorten)

spinazie

spitskool

venkel

Nitraatarme groente

aubergine

broccoli

doperwtjes

komkommer

paprika

bloemkool

sperziebonen

spruitjes

tomaten

witlof

witte/rode kool

wortelen

Uit het vuistje?

Niet pureren, maar zo uit het vuistje. De zogenoemde 'Rapley-methode' (ook wel baby led weaning genoemd) voor de eerste hapjes is de laatste jaren steeds populairder geworden. Deze methode, genoemd naar de Unicef-verpleegkundige die de methode als eerste in de praktijk bracht, gaat ervan uit dat je baby's zelf de regie geeft over het bijvoeden: hapjes worden niet gepureerd en het kind wordt niet gevoerd. In plaats daarvan krijgt het kind bijvoorbeeld een stronkje zachtgekookte broccoli of wortel, dat het kind dan zelf naar zijn mond moet brengen om er iets van af te sabbelen of happen. Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar de voor- en nadelen van de Rapley-methode en er is dus geen wetenschappelijk bewijs dat het beter zou zijn voor je kind. Kies je voor deze methode, laat je dan goed informeren over hoe je de kans op verslikking zo klein mogelijk maakt en welke voedingsmiddelen je het beste aanbiedt om ervoor te zorgen dat je baby van alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt. Je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om de methoden te combineren: terwijl je kind een stronkje zachtgekookte broccoli ontdekt met z'n handjes kun je hem prima ook wat hapjes voeren. Blijf er wel altijd bij, want met stukjes kan je kind zich makkelijker verslikken.



Hoofdstuk 5

HOE HOUD JE HET GEZELLIG AAN TAFEL?



Samen eten kan heel gezellig zijn, maar is soms ook een hele opgave. Mokkende gezichten of dramatische tranen, 'dat lust ik écht niet hoor!' en eten dat soms letterlijk over tafel vliegt... Nooit meer gedoe aan tafel kunnen we je niet beloven, maar met de tips in dit hoofdstuk maak je de maaltijd in ieder geval een stukje aangenamer.

Verwachtingsmanagement

Gezelligheid aan tafel begint eigenlijk gewoon met verwachtingsmanagement: ervoor zorgen dat je kind weet waar hij aan toe is en wat er van hem verwacht wordt. Kortom, met structuur en duidelijkheid, van jongs af aan, wordt het direct al een stuk gezelliger. Dus:

- Zorg voor vaste eetmomenten en kondig die op tijd aan
- Eet aan tafel
- Maak het eten behapbaar
- Spreek samen de regels af

Kondig het eetmoment aan

De vaste eetmomenten hebben we al eerder genoemd. Kinderen houden van structuur, dat geeft hun houvast. Tegelijkertijd zal geen kind dat helemaal in zijn spel zit uit zichzelf opstaan om te gaan eten. En niets zo frustrerend voor jou als tien keer moeten roepen dat jullie aan tafel gaan... Geef je kind dus even de tijd om uit zijn spel te komen. Bedenk maar eens hoe dat bij jezelf gaat. Stop jij gelijk met je werk als je collega vraagt of je mee gaat lunchen? Of maak je liever eerst even dat ene klusje af? Zo werkt het ook voor een kind. Vertel tien minuten van tevoren dat jullie bijna gaan eten en vertel het na vijf minuten nog een keer. Dikke kans dat hij dan bij de echte aankondiging na één keer roepen al voor je neus staat.



Dit ontbijtje bevat circa 0,5 gram zout.

wij, want zo'n bordje granenpap bevat naast vezels ook behoorlijk wat voedingsstoffen (B-vitamines, calcium, ijzer, etc.). En als je het vergelijkt met een volkorenboterham met 30+ kaas dan valt die hoeveelheid zout best mee. Brood en kaas bevatten immers ook zout. Uiteindelijk leveren beide ontbijtjes gewoon voldoende energie en veel voedingsstoffen, en zijn dus wat ons betreft prima.

Niks eten?

Krijgt je kind 's morgens echt bijna niks door zijn keel? Geef dan alleen wat fruit en zuivel, zoals een banaan met een beker melk of een smoothie gemaakt van yoghurt en fruit, en bewaar die boterham voor later op de ochtend (het 10-uurtje op school bijvoorbeeld). Dan krijgt hij dezelfde voedingsstoffen binnen, alleen in omgekeerde volgorde.



Dit ontbijtje bevat circa 1,0 gram zout.



Maak van het ontbijt een vast moment om vitamine D te geven.

Tot vier jaar hebben alle kinderen extra vitamine D nodig (10 microgram per dag), na vier jaar is het alleen nodig als je kind een getinte of donkere huidskleur heeft, of weinig buiten komt. Je kunt tabletjes geven of druppels. Het handige van druppels is dat je ze ook gewoon op de boterham, door de melk of door de yoghurt kunt doen.

MAAK JE EIGEN TOMATENSAUS voor soep, pizza en pasta

Benodigheden:

- ca. 2 eetlepels olijfolie
- 1 gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook
- ca. 2 theelepels Italiaanse kruiden of losse kruiden: tijm, basilicum en oregano
- evt. 2 wortels

Stap 1:

Bak de ui en knoflook in de olie glazig en voeg de kruiden toe.

Stap 2:

Voeg eventueel 2 fijngesneden wortels toe – voor een zoete smaak en extra groente.

TIP Maak je spaghetti saus nog lekkerder door in deze stap ook een fijngesneden stengel bleekselderij erbij te doen.



Stap 3:

Voeg een klein blikje tomatenpuree toe en bak ca. 2 minuten op middelhoog vuur.

Je hebt nu de basis van je tomatensaus!

Voor verse tomatensoep:

1. Voeg ca. 750 gram tomaten in kwarten toe (harde middenstukje verwijderen) en bak even mee.
2. Voeg daarna 1 liter water en 1 bouillonblokje toe.
3. Even doorkoken en gladmixen.

TIP Iets tomatiger? Voeg meer tomaten of een blikje gepelde tomaten toe.

Voor pizzasaus:

1. Voeg een halve beker (ca. 100 ml) water toe, eventueel gladmixen en dan heb je pizzasaus.

Voor spaghetti saus:

1. Bak wat (vegetarisch) gehakt mee.
2. Bak een grote zak groentemix mee (of zelf gesneden prei, paprika, wortel en/of courgette).
3. Een pak of blik tomatenblokjes erbij.
4. Een eetlepel groene pesto erdoor en klaar!

TIP Mix een deel van de saus glad voor de binding.

ZOVEEL SUIKER ZIT ERIN



! 0% suiker toegevoegd betekent niet altijd zonder suiker. In tegenstelling tot Wicky 0% bevat Taksi 0% nog best wat fruitsap en melk en die bevatten van nature suiker.



Snoep en koek

Af en toe snoepen moet kunnen! Gelukkig maar, want voor veel kinderen is het snoepmoment het hoogtepunt van de dag. Maar hoe hou je het binnen de perken?

Gezond snoep bestaat niet

Snoep en koek bevatten vooral veel suiker en verzadigd vet, en je kind eet er makkelijk te veel van. Daarbij leveren snoep en koek geen nuttige voedingsstoffen, het zijn dus 'lege' calorieën. Natuurlijk zijn er ook varianten met toegevoegde vitamines of vezels, varianten met minder (of zelfs géén) suiker en snoep gemaakt van alleen fruit. Maar ook dan is het nog steeds gewoon snoep en koek. Geen enkele toegevoegde vitamine of vezel maakt snoepen opeens wél gezond. Je eet namelijk snoep en koek omdat het leuk is en lekker – en dat kan het gewone eten niet vervangen. Die vitamines en vezels haalt je kind gewoon uit de gevarieerde voeding die jij hem aanbiedt.



Is gewoon koek met ruim 3 suikerklontjes per pakje!



Is gewoon snoep met bijna 3 suikerklontjes per zakje!

Meer tips om verpakkingen te ontmaskeren vind je in hoofdstuk 10.

Snoepen: vanaf welke leeftijd?

Vroeg of laat komt elk kind in aanraking met snoep of koek – als je geluk hebt, is dat pas vanaf het moment dat je kind naar school gaat, of misschien nog later. In de tussentijd is het aan jou om te bepalen of en vanaf wanneer je eventueel een snoepmoment instelt. Zo'n snoepmoment betekent nog niet dat je ook echt snoep of koek hoeft te geven. Een peuter heeft nog helemaal geen beeld bij 'iets lekkers', behalve dan dat het iets is om te eten. Wij denken misschien aan een koek of wat chocolade, maar een peuter is vaak net zo blij met wat gedroogd fruit of een cracker. Dus stel het echte snoep nog even uit en laat je kind zo lang mogelijk genieten van een doosje rozijnen, een gedroogde abrikoos of een kleine cracker (oftewel van gewone basisvoedingsmiddelen). Het is niet alleen voedzamer, het is vaak ook wat minder zoet dan echte snoep en koek. En bedenk, uitzonderingen bevestigen de regel: een keer een koekje bij oma of in een restaurant hoeft echt niet te betekenen dat je kind thuis nooit meer rozijntjes wil.

Het snoepmoment

Maak van het snoepmoment een vast moment. Want als je kind weet wanneer hij dat snoepje krijgt, weet hij ook dat het géén zin heeft om op andere momenten erom te vragen.

Wanneer dat snoepmoment is, bepaal jij – net zoals jij bepaalt wat je kind krijgt (of waaruit hij mag kiezen). Plan je dit moment 's middags, dan leert je kind dat je in principe niet snoept vóór lunchtijd. Mooi meegenomen! En dat sluit ook goed aan als je kind (straks) naar school gaat – het snoepmoment is dan het moment dat hij na schooltijd thuiskomt.

WEGWIJS IN DE VOEDINGSJUNGLE

Gewoon gezonde voeding voor kinderen van 0 tot 9

Michelle van Roost en Manon van Eijsden

Het blijft voor veel ouders een uitdaging; gezond eten met je kind. Want wat is nu gezond? Van alle kanten krijg je als ouder – gewild of ongewild – adviezen en die spreken elkaar vaak tegen.

Hoe zit het nu echt? Wat is een gezond ontbijtje, hoe zit het met drinken en wat als je kind geen groente lust? In *Wegwijs in de voedingsjungle* beantwoorden voedingsdeskundigen Michelle van Roost en Manon van Eijsden veelvoorkomende vragen van ouders over voeding voor kinderen van 0 tot 9 jaar.

Zij doen dat in heldere en begrijpelijke taal en hun praktische adviezen kloppen met de laatste wetenschappelijke inzichten. Op die manier lees je niet alleen wat je het beste kunt geven, maar ook hoeveel, wanneer en waarom.

Een regelrechte aanrader voor alle ouders en verzorgers van jonge kinderen.

‘Wat had ik zelf graag dit boek gehad toen mijn kind jong was. Er is zoveel informatie rond (gezond) eten dat je er geen wijs meer uit wordt als ouder. Nu eindelijk een boek vol helderheid én praktische tips.’

Tischa Neve, kinderpsycholoog en opvoedcoach, bekend van tv en diverse boeken

‘Er is veel tegenstrijdige informatie over voeding en praktische handvatten voor ouders zijn schaars. Gelukkig is er nu dit boek.’

Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid



Manon van Eijsden en Michelle van Roost hebben een brede wetenschappelijke achtergrond op het gebied van voeding voor kinderen. Ze zijn oprichter van het communicatie- en adviesbureau Voedingsjungle waar zij dagelijks de wetenschap vertalen naar de praktijk, voor zowel ouders als organisaties. Ook zijn ze beiden ervaringsdeskundige als moeder van jonge kinderen.



9 789021 567495

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen