

Proeverij: wijn, port en wild

ROSMALLEN - Op zondag 13 november organiseren wijnimporteur Cave & Divinho een wijn-spijs proeverij in Perron-3. Het thema is wijn, port & wild. Herentfarm Edelbrabant en Wildtraiteur Edelbrons neemt u mee in de wereld van wild en er wordt verteld over welke soorten port en wijn goed passen bij wild. De workshops vinden plaats van 13.30 tot 14.15 uur en van 15.00 tot 15.45 uur. Voor en na de workshops is er ruimschoots de gelegenheid om wijn en port te proeven uit Portugal, Frankrijk en Spanje en Argentinië. Kaarten kosten €10,00 per stuk, inclusief workshop en proeverij, en zijn verkrijgbaar via www.divinho.nl en www.wijnvancave.nl. Op de dag zelf zijn er kaarten verkrijgbaar aan de kassa. Adres: Hoff van Hollantlaan 1, Rosmalen.

Bieravond Liniebier 1629

DEN DUNGEN - Op dinsdag 15 november vindt een speciale Groene Vesting Liniebier 1629 bieravond plaats in de Majorca Bar - Herberg de Poeling in Den Dungen. Liniebiëren zijn in de regio gebrouwen bieren met een link naar de regionale historie. Tijdens de bieravond worden de verdere plannen met het Liniebier 1629 gepresenteerd en er zijn lezingen over de laatste ontdekkingen en ontwikkelingen rondom de Linie van Frederik Hendrik: een korte lezing door Gerard Velders over de historie van bierbrouwerijen in 's-Hertogenbosch en omlandende en een korte lezing door Jeroen Flamman over archeologische vondsten bij de aanleg van de Zuid Willemsvaart. Adres: Poeldonk 17 te Den Dungen. Aanvang: 20.00 uur. Aanmelden via info@degroenevesting.nl.

Nieuwe dagverse maaltijdservice

's-HERTOGENBOSCH - Wie geen zin of tijd heeft om te koken, is al snel aangevoelen op magnetron- of afhaalmaaltijden. Wie gezond én lekker wil eten, kan tegenwoordig ook bestellen bij Trrring. Deze bezorgservice van verswaar van Bossche leveranciers bezorgt in samenwerking met cateringbedrijf Tijdink&Tijdink u ook dagverse maaltijden aan huis. De maaltijden zijn gangbare gerechten, zoals stamppot, pasta of maaltijdsalades, maar net iets anders door de bijzondere ingrediënten of wijze van combineren. De maaltijden kunnen tot 12.00 's ochtends besteld worden via Trrring.nl of 06-43170050. Maaltijden kosten 6,95 euro. Ook zijn bijgerechten en desserts te bestellen.

Efteling zoekt pollepels

REGIO - De Efteling is op zoek naar 1.000 houten pollepels. Het gaat om gebruikte, maar uiteraard schone lepels. Deze worden gebruikt in het decor van het nieuw te openen pannenkoekenrestaurant Polles Keuken. In deze gethematiserde pannenkoekkeuken kunnen Efteling-bezoekers de koks letterlijk op de vingers kijken. Inzenders maken kans om nog voor Polles Keuken open gaat exclusief een voorproefje te komen nemen. De pollepels kunnen vóór 26 november opgestuurd worden naar: de Efteling, t.a.v. Polles Keuken, postbus 18, 5170 AA Kaatsheuvel.

BoodschappenPlusBus van start in Hambaken

's-HERTOGENBOSCH - In Hambaken / Noord 's-Hertogenbosch start welzijns-onderneming Divers onder de vlag van Kroon op je wijk met een proef voor een boodschappenPlusBus. Ouderen en mensen met een beperking kunnen met behulp van vrijwilligers (weer) zelf hun boodschappen doen. Om te kunnen starten zijn nog enthousiaste vrijwilligers nodig. Een keer per week, op de donderdagmiddag rijdt u samen met een andere vrijwilliger met de boodschappen-PlusBus mee. U onderhoudt het contact met de ouderen, ondersteunt hen indien nodig bij het doen en dragen van de boodschappen, drinkt een kopje koffie met hen en maakt er een gezellig uitstapje van. Het gaat om een tijdsinvestering van ongeveer 3 uur per keer. Voor aanmelding of meer informatie kunt u contact opnemen met Willeke van der Doelen: w.van.der.doelen@divers.nl of via telefoonnummer: 073 - 64 88 630.

5 tips om je kind gezond te leren eten

"Giet gezond eten er met de paplepel in"

VUGHT - Krijgt mijn kind wel voldoende voedingsstoffen binnen? Hoe ga ik om met die dagelijkse strijd aan tafel? Wat is een gezonde traktatie? Hoe kan ik mijn kind groenten laten eten? Mijn kind is wat te dik, wat kan ik eraan doen? Veel ouders worstelen met dit soort vragen. Diëtistes Cora Derksen en Liesbeth Schoofs hebben zich gespecialiseerd in kindervoeding en geven met hun bedrijf Eten met Plezier advies en (kook)workshops over hoe je je kind gezond leert eten. Van babyhapje tot schooltraktatie. "Gezond eten is iets wat je je kind moet aanleren. Al vanaf dat ze baby zijn. In hun eerste levensjaren ontwikkelen kinderen hun voedselvoorkeuren en staan ze open voor nieuwe smaken en structuren. Wie zijn kind gezond eten met de paplepel ingiet, legt een goede basis voor later."

Door Anke Bardie

"Gezond eten betekent niet dat je je kind nooit eens mag verwennen met iets lekkers. Een snoepje op zijn tijd pas prima in een normaal dieet", vertellen Cora en Liesbeth. "Probleem is wanneer eten en doen niet met elkaar in balans zijn. Een kind dat de hele dag achter de computer zit, kan logischerwijs minder hebben dan een kind dat veel buiten speelt, rent, springt en in bomen klimt. Veel ouders hebben moeite om hun kinderen gezond te leren eten. Het is natuurlijk ook veel gemakkelijker om een kind zoet te houden met iets lekkers dan steeds gezonde keuzes te moeten maken. Bovendien weten veel ouders ook niet precies wat nu echt gezond is. Alle tegenstrijdige voedingsadviezen op het internet en in boeken helpen daarbij niet." Hieronder enkele tips om je kind te leren gezond te eten.

Geef het goede voorbeeld

"Gewoontes - goede én slechte - leer je voor een groot deel van je ouders. Als ouder is het belangrijk dat je het goede voorbeeld geeft. Waarom zou je kind elke dag fruit eten als papa en mama zelf niet meedoen? Of waarom zouden ze proeven van vis en groenten als papa en mama het zelf niet eens lekker vinden? Bij het goede voorbeeld



Diëtistes Cora Derksen (l) en Liesbeth Schoofs (r) geven (kook)workshops over hoe je je kind gezond leert eten

geven, hoort ook eten op regelmatige tijdstippen. Trek die zak chips liever 's avonds open als de kinderen op bed liggen. En geef je kind niets extra's als het bij de warme maaltijd weinig gegeten heeft. Een kind leert dan snel dat het niet hoeft te eten omdat het 's avonds toch nog wel wat lekkers krijgt."

Laat ze proeven van pure smaken

"Een kind ontwikkelt zijn voedselvoorkeur in zijn eerste levensjaren. Als baby heb je zo'n 1000 smaakpapillen. Naar gelang je ouder wordt, neemt dat aantal af tot ongeveer 250 op volwassen leeftijd. Baby's kunnen dus veel beter proeven dan volwassenen. Laat ze daarom vanaf 4-6 maanden kennismaken met zoveel mogelijk verschillende smaken. En kies daarbij niet alleen voor 'zoet' zoals appels, worteltjes en mais maar ook voor de minder gemakkelijke smaken 'bitter' en 'zuur' die je terugvindt in spruitjes, broccoli of zuurkool. Bied ze de smaak puur aan. Veel ouders doen overal appelmoes bij om het lekkerder te maken, maar daardoor leert een kind niet hoe boontjes of aardappelen smaken."

Laat ze mee-eten met het gezin

"Vanaf een maand of 4 - 6 ga je langzaam bijvoeden. Veel ouders gebruiken daar kant-en-klare fruit- en groentehapjes uit potjes voor maar slimmer en goedkoper is het om het kind mee te leren eten met het gezin. Zo leert het 'pure' smaken eten en went het alvast aan de eigen kookge-

woonten. In het begin start je met kleine oefenhapjes. Purer bijvoorbeeld de groenten. Langzaam bouw je dit verder uit naar complete maaltijden en ga je variëren in kooktechnieken. Ook ga je steeds minder goed pureren. Want naast smaken moeten kinderen leren kauwen en slikken en verschillende structuren leren kennen."

Rust nemen is ook belangrijk

"Aan een potje kant-en-klare babyvoeding wordt vaak appelsap of iets anders zoets toegevoegd om het 'lekker' zoet te maken. Zo'n potje draagt minder bij aan de smaakontwikkeling van een kind, maar is in sommige gevallen wel bijzonder makkelijk. Zeker als er weinig tijd is om te koken of als je buiten de deur eet. Wanneer de maaltijd een stresssituatie wordt, is dat ook niet goed voor een kind. Maak dus gerust gebruik van dit soort oplossingen. Ook kun je ervoor kiezen om vooruit te koken. Je kookt bijvoorbeeld op zondagmiddag voor de hele week en vriest de babyhapjes gewoon in."

Maak het leuk

"Eten is naast smaak en structuur vooral ook emotie. Maak het dus leuk. Er zijn talloze eetliedjes die je kunt doen of eetliedjes die je samen kunt zingen. Ook met presentatie kun je veel bereiken. Een gezond bakje yoghurt wordt ineens veel lekkerder als het je met zijn fruitgezichte toelacht. Maak ook vooral geen strijd van elke maaltijd, dan leg je de focus veel te veel op het niet willen eten en belooft je het kind met aandacht. Veel beter is vaak het slechte gedrag gewoon te negeren en het bordje weg te halen wanneer de rest van het gezin klaar is met eten. Belangrijk is dan wel dat je het kind niets tussendoor geeft. Zo leert een kind dat er op vaste momenten wordt gegeten. Gebruik ook nooit het argument: 'als je je groente op eet, mag je een toetje'. Het toetje is dan de beloning voor iets negatiefs: je bevestigt daar alleen maar mee dat een toetje lekkerder is dan de groente."

Voor meer informatie over de workshops en meer tips: www.etenmetplezier.nl.

Actie Hollandse aardbeientelers

SINT-MICHIELSGESTEL - Aardbeien komen vaak van heinde en verre onze supermarkten binnen. Terwijl de aardbei van eigen bodem lekkerder is. Al is het alleen maar omdat deze door de korte reisafstand rijper geplukt wordt. Reden voor een aantal aardbeientelers, waaronder Van de Ven uit Sint-Michiëlsgestel, om een website met aardbeientelers en een twitter-account te starten. Om de website onder de aandacht te brengen, zijn de telers een prijsvraag gestart. Wekelijks, tot aan het eind van het aardbeienzeizoen, kunnen liefhebbers van het zachte fruit een kist aardbeien winnen, alsmede een rondleiding op een aardbeienbedrijf. Zie: www.hollandseardbeien.nl

ReinieR



IN DE PUT, UIT DE PUT

Training om positief in het leven te staan

Bent u vaak somber en prikkelbaar? Lijkt het alsof er een grauwsliuier over uw leven hangt? Deskundige hulp kan dan uitkomst bieden. Zoals de training *In de put, uit de put*, die laat zien hoe u de negatieve spiraal kunt doorbreken en nieuwe energie krijgt voor een leuker leven.

Als alles kleurloos lijkt en u nergens meer naar uitkijkt, brengt dat vaak een heleboel klachten met zich mee: problemen met slapen, eten of concentreren. Juist daarvoor is de training

In de put, uit de put. Het is een vaardigheidstraining, waarbij u leert hoe u zich weer prettig kunt voelen en positief in het leven kunt staan. "Zonder in iemands verleden te graven - we gaan uit van de huidige situatie. Van daaruit proberen we systematisch de zaken te veranderen die iemands somberheid laat voortduren", vertelt de trainer.

Praktische training

De training wordt gegeven aan de hand van een aantal thema's. U leert beter ontspannen, assertiever reageren

en uw negatieve gedachten te beïnvloeden. Als hulpmiddel ontvangt u een trainingsboek met opdrachten voor thuis.

"Het was een bijzondere ervaring, al die trainingsbijeenkomsten", vertelt een deelnemer. "Je leert in deze training hoe je je eigen leven weer op de rails krijgt. Je komt in beweging, raakt los van al je vastgeroeste gewoonten. Dat gaf mij gelukkig ook weer vertrouwen in de toekomst."

www.ReinieR.nl

Omgaan met psychische klachten kun je leren

Op tijd aanpakken helpt!

De training start begin december 2011. De kosten zijn 39 euro voor het cursusmateriaal. Er zijn 7 bijeenkomsten. U kunt zich aanmelden via www.ReinieR.nl of telefonisch (073) 658 6069.

Eén van onze medewerkers maakt een afspraak met u, zodat we samen kunnen kijken of de training inderdaad bij u past.

Eind november 2011 start de cursus "Angst de Baas", voor mensen met angst- en panieklachten.

Eind dit jaar start ook de training "Meer in evenwicht", voor familieleden van mensen met depressieve klachten.

Kijk voor een volledig overzicht op www.ReinieR.nl

ReinieR