

Eten Met Plezier Nieuwsbrief

Nummer 1 2011

Ik hoop dat de nieuwsbrief, naast de website www.etenmetplezier.nl, een bijdrage kan leveren aan een stuk kennis over kindervoeding. Door zelf meer kennis te hebben kun je je eigen keuzes bepalen en leg je een gezonde basis voor de toekomst. **Eet smakelijk Met Plezier!**



Geef lachend het goede voorbeeld

Bij **lastige jonge eters** kan het helpen als de **ouder vrolijk kijkt en lacht** als ze samen met het kind iets eet dat het kind niet zo waardeert. Groenten en fruit kunnen zo aantrekkelijker worden voor jonge kinderen. Dat concluderen onderzoekers in het vakblad Obesity. Zij lieten kinderen foto's zien van mensen die aten. De gelaatsuitdrukking van die mensen bleek van invloed op het eetpatroon van het kind. Als een kind tijdens het eten van een lievelingsgerecht naar "blij" foto's keek, wilde het meer eten. Bij foto's van mensen die vol afgrijzen keken, wilde het kind zelf ook minder eten.

Bron: [Medical News Today](#)

Inhoud

Eten Met Plezier Nieuws

Kennismaking	1
Lachend het goede voorbeeld	1
Vitamine D tekort	1
Oppassen & invloed op eetgedrag	2
Muzikale keukengadget	2
Feit of fabel -broodkorstjes	2
Website tip	3
Interview	3
Snel recept	3
Win Kinderkookboek!	4
Oproepje	4
Contact gegevens	4

Vitamine D-tekort bij kwart baby's

Ruim een kwart van pasgeboren baby's heeft bij geboorte een vitamine D-tekort. Dit gebrek aan vitamine D vergroot de kans op luchtweginfecties in het eerste levensjaar.

Dat blijkt uit onderzoek van arts-onderzoeker Mirjam Belderbos en kinderarts dr. Louis Bont in het UMC Utrecht. In het onderzoek zijn 156 pasgeborenen onderzocht op het vitamine D-gehalte van het navelstrengbloed en vervolgens zijn de kinderen een jaar lang gevolgd. Achttien kinderen kregen een ernstige infectie van de lagere luchtwegen met het RS-virus op. Kinderen met de laagste concentraties vitamine D blijken een zes keer grotere kans op een RS virusinfectie te hebben. Dit effect van vitamine D staat los van andere risicofactoren, zoals etniciteit van de moeder en geboorteseizoen. "De conclusie van het onderzoek is eenvoudig", reageert kinderarts Bont. "**Zwangere vrouwen moeten zich aan de vitamine D-richtlijn houden.** De [Gezondheidsraad](#) adviseert het gebruik van vitamine D-supplementen tijdens de zwangerschap. Dit onderzoek laat voor het eerst zien dat het gebruik van vitamine D daadwerkelijk ziektegevallen voorkomt. Bron: [UMCUtrecht](#)

Veel leesplezier!



Oppassen & invloed op eetgedrag

Grootouders, vrienden, vriendinnen en iedereen die jullie kinderen tijdelijk onder hun vleugels krijgen hebben invloed op het eetgedrag van je kind. Hoe ga je daar mee om? Er komt een dag dat je, als jonge ouder, je kind aan een ander over moet laten. Zijn het niet je ouders, dan zijn het wel je schoonouders die staan te trappelen om met je kind aan

de haal te gaan. Oude sentimenten borrelen bij hen naar boven en vertederd zullen ze hun kleinkind meenemen. Daar gaan al je goede bedoelingen met de Maxicosi de deur uit. Maar zover hoeft het niet te komen. Houd er rekening mee dat je ouders en schoonouders goede opvoeders zijn; maar wel van een generatie terug. [Lees hier verder](#)

Er komt een dag dat je, als jonge ouder, je kind aan een ander over moet laten.

Feit of Fabel?

Brood zonder korstjes

Vaak geven we baby's als ze brood leren eten een korstje. Zijn ze toe aan een hele boterham dan snijden we ze eraf. Dat is natuurlijk erg vreemd.Laat de korstjes eraan zitten, kinderen leren hierdoor beter kauwen en 'moeilijk doen' wordt voorkomen.

Tip:

Een kind dat alleen de binnenkant van het brood eet en de korsten laat staan, kun je soms verleiden door juist de korstjes goed te besmeren met het favoriete smeersel.

Muzikale keuken gadget

Voor alle kleine-slechte-eters is er nu een muzikale keuken gadget op de markt. Drumsticks en kookgerei tegelijkertijd! Laat je kinderen meeroeren en beloof dat als de pan helemaal leeggegeten is ze na de afwas even mogen drummen op de onderkant van de pan. (Je kunt natuurlijk ook gewoon creatief doen alsof je gewone pollepels drumsticks zijn..).

Wie weet hebben ze wel muzikale talenten die je nog niet kende.....Filmpje [voor alle kleine slechte eters!](#)



Gaat iemand het uitproberen? Misschien ontstaat er wel een heel orkest aan keukeninstrumenten die hummeltjes weer aan het eten helpen. Laat het weten! info@etenmetplezier.nl

Website tip:

Benieuwd hoeveel suiker er in een product zitten?

[Neem eens een kijkje!](#)

Snelle zalmkoekjes- 6 stuks



Ingrediënten

4 aardappel, geschild
 50 gram boter
 200 gram rode zalm uit blik'
 1 theelepel versgeperste citroensap
 1 eidooier losgeklopt
 1 eiwit losgeklopt
 75 gram paneermeel of verkruimeld (volkoren)
 beschuit
 1 eetlepel olijfolie

- Kook de aardappels gaar en stamp ze met 1/3 van de boter tot een puree. Laat de puree afkoelen.
- Voeg de stukjes zalm, citroensap en de eidooier toe aan de puree en meng goed.
- Vorm zes schijven van het mengsel en haal door het eiwit en dan door het paneermeel
- Bak de koekjes op halfhoog vuur in de resterende boter en olie. Bak ze 3-4 minuten per kant, tot ze een krokant korstje hebben.

Eet Smakelijk Met Plezier!



Voor wie het interview nog niet heeft gelezen:

'Je kunt pas echt wat bereiken als je al in de jeugd goede eetgewoontes aanleert'

Cora Derksen, diëtist in Vught, maakte etenmetplezier.nl, een website over gezond eten voor kinderen.

Wat een vrolijke website!

'Ja hè? Dat is ook precies wat ik uit wil stralen. Eten voor en door kinderen zou gewoon heel plezierig moeten zijn. Kinderen houden van eten, zijn geïnteresseerd in eten, gaan graag op eetonderzoek uit. Met mijn website wil ik laten zien hoe je kinderen kunt laten genieten van gezond en puur eten.' [Lees verder](#)

Eten Met Plezier

Gezonde voeding voor kind & gezin
Cora Derksen- diëtiste

06-16946602
www.etenmetplezier.nl
info@etenmetplezier.nl



Win kinderkookboek!

Het geheim van de zoete sommelbes Een boek met een verhaal, recepten en uitleg over de smaken van Texel
Texelse makers, Texelse situaties, Texelse producten en Texelse Eco - druk! Naar een idee van Annette van Ruitenburg.

Een boek voor kinderen in de leeftijdsgroep van 10 tot 12 jaar, gemaakt door Texelaars Marianne Witte, kinderboekenschrijfster. Ze heeft voor dit boek een verhaal geschreven dat gaat over een zoektocht waarin de smaken van dit eiland beschreven worden. Joliet Leenhouts verlevendigt en verduidelijkt de verhalen met haar illustraties.

Stuur een mailtje met adresgegevens voor 15 juli o.v.v. kinderkookboek juni naar info@etenmetplezier.nl

Oproepje

Graag ontvang ik leuke eetverhalen, foto's en filmpjes om te kunnen plaatsen in de komende nieuwsbrieven.

Samen werken aan een gezonde basis!

Ken je iemand in je omgeving met jonge kinderen? Stuur de nieuwsbrief gerust door!

Indien u de nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of een wijzing wil doorgeven laat het weten via info@etenmetplezier.nl