

Eten Met Plezier nieuwsbrief 1 - 2012



Gezellig aan tafel

- Samen eten is altijd gezelliger! Plan de maaltijden zo dat jullie samen kunnen eten. Indien dit 's avonds niet mogelijk is, kan het ontbijt een uitstekend moment zijn om samen te eten.
- De maaltijden plannen op een goed moment kan stress voorkomen: bv. niet eten wanneer je kind al moe is, niet midden in zijn favoriete tv-programma, niet tien minuten voor je ergens naartoe moet enz.
- Problemen en beslommeringen hoeven niet altijd aan tafel besproken te worden. Probeer die twintig minuutjes eventjes tijd te maken om gewoon gezellig samen te zijn.
- Probeer op een ontspannen manier met voeding bezig te zijn. Leg voor kind en voor jezelf niet te veel nadruk op eten, noch belonend, noch bestraffend.
- Heb geduld met jezelf en je kind. Elk leerproces gaat met vallen en opstaan. Laat je dus niet ontmoedigen door een stapje terug, maar houd ontspannen en met vertrouwen vol.
- Als het op eten aankomt, heeft ieder zijn verantwoordelijkheid. Jij beslist wat er op tafel komt, je kind beslist wat het eet! Jij als ouder bepaalt de regels die voor jou belangrijk zijn rond voeding, en maakt die duidelijk aan je kind.

Schrijf je in voor onze nieuwe [workshop Kritische eters](#)

Inhoud- jaargang 2

Eten Met Plezier Nieuws

Gezellig aan tafel	1
Webtip zoetstoffen	1
Baby Be Good	2
Workshop babykoken	2
Doobuddies	2
Quizvraag	3
Workshop Kritische eters	3
Eetspelletje	3
Eten Met Plezier actie	4
Oproepje	4
Contact gegevens	4

Webtip:

Er leven veel vragen over zoetstoffen. [Deze website](#) geeft wetenschappelijk onderbouwde antwoorden. op deze site kun je nagaan hoeveel van een product dat gezoet is met zoetstof je dagelijks kunt consumeren. Verder vind je hier nieuwsberichten over zaken die te maken hebben met zoetstoffen.

Veel leesplezier!

BabyBeGood doos- puur en fair voor je baby

Twee enthousiaste mama's, Anna Schoemakers en Tamara Hijl, hebben een duurzame babydoos op de markt gezet. Zij waren zelf op zoek naar meer verantwoorde producten voor hun kindjes en kwamen op het idee om, naast de bekende babydozen van de drogisterijketen en babywinkel, een volledig puur en fair babydoos te ontwikkelen.

Tamara Hijl: "Wij hebben contact met de ondernemers waardoor wij precies weten waarom deze producten zo goed zijn voor je kindjes. Imke Philipoom van de Speelgaard bijvoorbeeld produceert eerlijk houten speelgoed in Bosnië-Herzegovina en maakt daarbij gebruik van het hout uit lokale bossen. Het zijn fantastische verhalen van ondernemers waarmee wij ouders willen inspireren om voor puur en fair te gaan."

In de BabyBeGood doos zitten onder andere producten van BaBa babywear, Mádara, De Speelgaard, Lavital, With a touch of Rose, Big Bellies, Natur-elle, FairLamps, Biobim, Het Voedingscentrum en Een Veilig Nest. De doos is te verkrijgen voor 22,50 euro op shop.babybegood.nl maar vertegenwoordigt een waarde van meer dan 55 euro.



De DooBuddies-krasposter en beloningsboekje

Krassen als beloning voor goed gedrag! A4-poster met 20 krasvakjes en een voorleesboekje. Als beloning voor goed eetgedrag kan je kind op de poster telkens een vakje open krassen met daaronder een leuke afbeelding. Na het open krassen van het laatste vakje wacht een extra pluim op [de website!](#)



Kookworkshop Babyhapjes weer van start in 2012!

- 'Veel geleerd, kan nu echt aan de slag'
- 'Goede mix tussen informatie en doen'
- 'Gezellige workshop, zou hem zeker aanbevelen aan anderen'
- 'Mijn vriezer staat vol, ik kan er tegen de komende tijd'
- 'Goed om het gebundeld te zien met uitleg en ervaringsverhalen'

De beste voeding voor je baby maak je zelf, ook als je geen keukenprins(es) bent. Eten Met Plezier stoomt je klaar!

- Alles over smaakontwikkeling, leren eten en wat je wanneer kan geven
- Zelf aan de slag met verrassend eenvoudige recepten
- Praktische tips voor het maken en bewaren

Kijk voor meer info en aanmelden op [de website](#)

Meld je aan en ga boordevol inspiratie & motivatie naar huis!

Met welke plek op je tong proef je het beste zuur?

- A. Zuur proef je het beste **achterop** de tong
 B. Zuur proef je meteen op het **puntje** van de tong.
 C. Met de **zijanten** van je tong proef je het beste zuur

Smaakpapillen

Bij de geboorte heeft een baby duizenden smaakpapillen. Hierdoor is het kindje heel gevoelig voor smaken en heeft een voorkeur voor milde smaken. Je kindje is dus eigenlijk een 'meesterproever'! Als ouder ben je een stimulans voor het wennen aan nieuwe smaken, wees niet te terughoudend. Help je kindje met het aanleren van een gevarieerd eetpatroon je hebt hier meer invloed op dan je denkt!.

Antwoord: C

Eten Met Plezier spelletje

Maak het eetmoment gezellig dit stimuleert de eetzin van je kind.



Verander na het eten een aantal dingen op tafel **en laat raden** wat er is veranderd!



Nieuw!: Workshop Kritische eters

- Hoe help je een kind bij zijn smaakontwikkeling?
- Hoe kun je het eten stimuleren?
- Hoe houd je het gezellig aan tafel?
- Hoe ga je om met eenzijdige, opstandige etertjes?
- Wat te doen met het niet eten van groenten, fruit?
- Wat te doen met snoep & junkfood?

Veel ouders worstelen met dezelfde vragen. Maak van de maaltijd weer een fijn 'samenzijn' moment en [meld je aan](#) voor de workshop Kritische eters. **Direct toepasbaar, praktisch en passend** in je eigen gezin!

EMP organiseert de workshop graag bij jou in de buurt. Vraag ouders uit je vriendenkring, de buurt en/ of het kinderdagverblijf. Zo kost het je niet veel reistijd en is het eenvoudig in te passen in je drukke bestaan.

Voor meer informatie of aanmelden vul ons [contactformulier](#) in.

Liever individuele begeleiding? Ook dit behoort tot de mogelijkheden!

Eten Met Plezier 2012

Contactgegevens:

Cora Derksen- diëtist
Liesbeth Schoofs- diëtist

06-16946602 /
06-10945980

www.etenmetplezier.nl
info@etenmetplezier.nl



Liesbeth Schoofs



Cora Derksen



Eten Met Plezier ontvangt graag jullie leuke, uitspraken, foto's en filmpjes om te kunnen plaatsen in de komende nieuwsbrieven.

Win boek Alles over mijn allergie

Steeds vaker hoor je het op de crèche, op school, bij vriendjes, de BSO.

'Dat mag ik niet, want ik heb een allergie.' Tja, en wat moet je dan? Als ouder van een kindje met een allergie, blijf je uitleggen wat een allergie is, wat wel en niet mag. Dat kan leuker! Een eigen boek - voor jouw kind - dat mee kan naar een feestje, naar opa en oma, naar vriendjes en vriendinnetjes. Maar ook naar school en als er gelogeerd wordt.

Voor de juf, familie en ouders van vriendjes kun je achterin dit boek aangeven wat je kind lekker vindt én waarvan het niet ziek wordt.

Positieve benadering staat bij dit boek centraal. Mocht je het boek niet winnen, je kunt het ook bestellen voor €18,95 bij AllergieSupermarkt.nl.

Stuur een mailtje voor 31 januari met je naam en mailadres o.v.v. allergie naar info@etenmetplezier.nl



Prietpraat

Aan tafel hebben we het over groenten, zegt Huib: 'Nou... wij hadden een keer van die gekke groene patatjes!' (sperziebonen)

(bijdrage: BSO kindercentrum Bzzzonder in Amersfoort)

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