

## Eten Met Plezier nieuwsbrief 2



**Van 10 tot 17 oktober staat Nederland in het teken van de Week van de Opvoeding. In het hele land vinden leuke en interessante activiteiten plaats rond het thema opvoeden en opgroeien - door en voor ouders, verzorgers, kinderen en jongeren. Ook Eten Met Plezier doet mee!**

De Week van de Opvoeding is bedoeld voor alle ouders en kinderen in Nederland. Dat zijn om precies te zijn ruim 3,5 miljoen ouders van bijna 3,5 miljoen minderjarige kinderen. Uit onderzoek blijkt dat deze kinderen zichzelf in de basisschoolleeftijd een ruime 8 geven voor geluk. En ondanks het feit dat opvoeden niet altijd makkelijk is, blijkt uit de enquête van het SCP van 2010 dat meer dan 95 % van hun ouders tevreden is met het verloop van de opvoeding en zich competent voelt als opvoeder. Dat mag best eens onder de aandacht gebracht worden. Zie voor meer informatie <http://www.weekvandeopvoeding.nl>

### Rol voor kinderopvang in preventie van overgewicht

Kinderdagverblijven kunnen en moeten een belangrijke rol spelen in het aanleren van gezonde eet- en beweggewoontes bij jonge kinderen.

In de Verenigde Staten hebben steeds meer jonge kinderen overgewicht. In gezinnen met een laag inkomen geldt dat inmiddels voor 1 op de 3 kinderen jonger dan 5 jaar. Omdat kinderen steeds meer tijd doorbrengen in de kinderopvang, is dat een ideale plaats voor het aanleren van gezonde eet- en beweggewoontes. Op basis van onderzoeken naar de huidige praktijk concluderen de auteurs dat de voeding die in de kinderopvang verstrekt wordt, zonder van samenstelling kan. Ook zouden de kinderen meer tijd mogen bewegen dan in de huidige praktijk. Verder moeten de werknemers in de kinderopvang het goede voorbeeld geven.

*Bron: Journal of the American Dietetic Association*

### Inhoud

#### Eten Met Plezier Nieuws

Week van de opvoeding	1
Rol kinderopvang preventie overgewicht	1
Gezonde tussendoortjes	2
Workshop babykoken	2
Feit of fabel	2
Website tip	2
Eten Met Plezier groeit	3
Poppenkast	3
Eten Met Plezier actie	4
Oproepje	4
Contact gegevens	4

**Veel leesplezier!**



## Gezonde tussendoortjes

Daar waar vroeger vaak in het weekend iets lekkers op tafel kwam is het nu veelal een gewoonte dat er elke dag iets lekkers mag. Gezien de toename van overgewicht is dit een belangrijk aandachtspunt.

Ook de voedingsmiddelen industrie speelt hierin een belangrijke rol.

Als je in de winkels kijkt is er een ENORME keuze aan tussendoortjes voor kinderen. Deze bevatten helaas vaak veel suiker en zout. Ook zijn de porties groot, een tussendoortje bevat vaak net zoveel energie als twee sneden brood. Je kunt je voorstellen dat een kind dan minder snel zin heeft in een hoofdmaaltijd. [Lees hier verder](#)

*Ook zijn de porties groot, een tussendoortje bevat vaak net zoveel energie als twee sneden brood.*

### Feit of Fabel?

#### Smeerleverworst elke dag?

**Fabel**, wegens te veel vitamine A moet de consumptie beperkt worden bij jonge kinderen.

#### 6 maanden tot 1 jaar:

niet meer dan 1-2 boterhammen met (smeer)leverworst per week.

#### 1 tot 3 jaar:

niet meer dan 2-3 boterhammen met (smeer)leverworst per week.

#### 4 tot 12 jaar:

maximaal 1 boterham met (smeer) leverworst per dag.

**Kies ook eens voor vegetarische 'smeer leverworst'.**



## Kookworkshop Babyhapjes

**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

### Dit neem je mee naar huis

- Zelf gemaakte babyhapjes
- Week en dagmenu's met variatietips
- Praktische kennis en kunde
- Goody bag

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

Voor de snelle beslisser, [meld je aan](#) voor de kookworkshop op zaterdag 15 oktober en profiteer van 25% korting!

**Eet smakelijk Met Plezier!**

## Speel je eigen poppenkast!

Bij de zakken Chiquita Kids bananen krijg je nu twee stickervellen met 18 chiqui stickers.

Dat zijn stickers waarmee kinderen hun banaan kunnen versieren. Leuk om te doen en zo wordt fruit eten pas echt superleuk. Elk stickervel heeft één thema waarmee kinderen de banaan kunnen veranderen in een leuk karakter: piraat, rockster, prinses of één van de andere 22 karakters.

*Super leuk om bijvoorbeeld een poppenkastverhaal mee te maken!*



### Website tip:

Dit keer een (bijpassend) spel om te doen:

[Versla de banaan!](#)



## Eten met Plezier groeit

Sinds de start van Eten Met Plezier zijn er veel leuke samenwerkingen en initiatieven ontstaan. Ook ons team is versterkt met de komst van Liesbeth Schoofs.

‘Vanaf deze zomer ben ik betrokken bij Eten Met Plezier. Ik breng ruim 12 jaar ervaring met kindervoeding mee. Voorlichting en training aan professionals (o.a. artsen en verpleegkundigen op consultatiebureau, verloskundigen, kraamzorg en medewerkers van kinderdagverblijven) en voedingsadvisering aan ouders van jonge kinderen zijn altijd direct en indirect de rode draad geweest in mijn werk. Dat is ook precies wat Eten Met Plezier doet. Samen leggen we de basis voor een lekker en gezond eetpatroon om zo bij te dragen aan een gezonde start.

Uit ervaring weet ik dat het aanleren van goede eetgewoontes al begint vanaf de eerste hapjes. Variantie is het sleutelwoord tot gezonde voeding. Want in de eerste levensjaren ontwikkelen jonge kinderen hun smaakvoorkeuren. En als moeder van 3 jonge kinderen ervaar ik dagelijks dat gezonde voeding een uitdaging kan zijn. Waar houdt je rekening mee en wat is nu verstandig om te geven?

We zitten vol leuke ideeën voor Eten Met Plezier dus houdt de nieuwsbrief en website de komende tijd in de gaten. Ik ontmoet je graag op een van onze activiteiten!’

## Eten Met Plezier

Contactgegevens:

Cora Derksen- diëtiste  
Liesbeth Schoofs- diëtiste

06-16946602 /  
06-10945980

[www.etenmetplezier.nl](http://www.etenmetplezier.nl)  
[info@etenmetplezier.nl](mailto:info@etenmetplezier.nl)



**Met Mangigi wordt eten voor de hele familie een feestje!**

### Win het Mangigispel!

Voor ouders die worstelen met kinderen die niet goed eten, is er nu een simpele én leuke oplossing in de vorm van een spel: [Mangigi](#).

Mangigi speel je gezamenlijk, tijdens de maaltijd. Het is dé manier om kinderen hapjes te laten nemen waar ze normaal gesproken moeite mee hebben. De kracht van het spel zit in de afleiding en het 'zelf doen'. Mangigi wijst aan wat er wordt gegeten; er is geen druk van de ouders. Voor een filmpje zie [hier](#).

Stuur een mailtje voor 31 oktober met je naam en mailadres o.v.v. Mangigi naar [info@etenmetplezier.nl](mailto:info@etenmetplezier.nl)

### Oproepje

Eten Met Plezier ontvangt graag jullie leuke eetverhalen, uitspraken, 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 wijziging wil doorgeven, laat het weten via [info@etenmetplezier.nl](mailto:info@etenmetplezier.nl)