

## Eten Met Plezier nieuwsbrief 2 - 2012



### De eerste 1000 dagen bepaald je darmflora voor de rest van je leven.

#### Eten Met Plezier was aanwezig bij het internationale congres: Probiotics & Prebiotics in Pediatrics op 24-26 februari in Istanbul

##### 'Highlights' uit het congres:

Tijdens het congres kwam onder meer naar voren dat in de eerste 1000 dagen je darmflora wordt bepaald voor de rest van je leven. Een gezond eetpatroon van de moeder voorafgaand en tijdens de zwangerschap is dan ook belangrijk voor een goede darmflora van je kindje. De opbouw van de darmflora start namelijk al in de baarmoeder. Via de vaginale bevalling geeft de moeder haar darmflora door aan de baby. Daarnaast is het geven van borstvoeding en het starten met bijvoeding van invloed op de darmflora. Rond de 12-18 maanden bevindt zich in de darm van je kind meer dan 1000 bacteriestammen. Het is dus belangrijk dat kinderen veel verschillende bacteriën ontmoeten. En bij voorkeur al op heel jonge leeftijd, wanneer het immuunsysteem zich nog ontwikkelt.

Ook blijkt er een sterke link te bestaan tussen een ruime hoeveelheid lactobacillen in de vagina, conceptie en een gezonde zwangerschap. Als het evenwicht aan bacteriën en schimmels in de vagina verstoord is (bacteriële vaginose) kan een zwangerschap uitblijven. Het advies is om bij bacteriële vaginose probiotica\* te gebruiken (dr. Gregor Reid, Canada).

*\* Probiotica is de verzamelnaam voor "goede" bacteriën. Probiotica zijn levende micro-organismen, die na consumptie de darmflora van de gebruiker gunstig beïnvloeden. Daarmee hebben probiotica een gezondheidsbevorderend effect. Voorbeelden van goede bacteriën zijn Lactobacilli en Bifidobacteria. Deze bacteriën komen ook van nature in het menselijke maag-darmkanaal voor. Bron: [Gut Flora](#)*

### Inhoud- jaargang 2

#### Eten Met Plezier Nieuws

Congres Istanbul	1
Webtip Vis	1
Aanbod Eten Met Plezier	2
Workshop Kritische eters	2
Feit of fabel?	3
Nieuws	3
Eettip	3
Eten Met Plezier actie	4
Oproepje	4
Contact gegevens	4



Cora Derksen- Eten Met Plezier

### Webtip: Duurzame Vis

Via [`boodschappenplanner duurzame vis`](#) van het MSC kan je zien welke vis bij jouw favoriete supermarkt(en) duurzaam is.

**Veel leesplezier!**

## Niet alleen genoeg en gezond maar ook genieten en gezelligheid!

De website van Eten Met Plezier is er voor iedereen met vragen over kindervoeding.

Eten Met Plezier wil bijdragen aan de beste start en een gezond eetpatroon door een bijdrage te leveren aan kennis over voeding voor baby's en kinderen. Om zo ouders & professionals in staat te stellen om de juiste keuzes te maken die passen in het dagelijks leven. Eten Met Plezier adviseert ouders en professionals met expertise en creativiteit op het gebied van kindervoeding o.a. door:

- Verzorgen van ouderavonden, gastlessen, informatie bijeenkomsten over kindervoeding & (actuele) thema's
- Het geven van de [kookworkshop baby hapjes](#), waar ouders leren koken voor hun baby.
- De [workshop 'kritische eters'](#) waar ouders een persoonlijk plan van aanpak maken om de maaltijden met de kids (weer) plezierig te laten verlopen
- Ontwikkelen voedingsbeleid en begeleiden implementatie in (en om) organisaties, bijvoorbeeld kinderdagverblijven
- Individuele advisering en ondersteuning bieden middels telefonisch- of mailconsult (vraagbaak)
- Trainingen ontwikkelen en geven aan professionals over gezonde kindervoeding
- Ontwikkelen van aanvullende diensten (tools) voor organisaties en bedrijven
- Ondersteunen positionering van organisaties & bedrijven



Het Eten Met Plezier schildpadje staat voor:

***liefde, bescherming,  
gezondheid & kennis***

Alle ingrediënten die nodig zijn om de basis te leggen voor een lekker en gezond eetpatroon!

### 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!**



**Beperk de consumptie van (smeer) leverworst door peuters** i.v.m. te veel vitamine A wat niet gezond is voor 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.

**Probeer ook eens vegetarische smeerleverworst.**



Moelijke eter ontstaat al in baarmoeder

**Smaakvoorkeuren ontstaan al heel vroeg. De eetgewoonten van je moeder tijdens haar zwangerschap, beïnvloeden welke smaken je lekker vindt. Dit blijkt uit onderzoek van het Franse onderzoeksinstituut CNRS.**

In een experiment kreeg een groep aanstaande moeders koekjes en snoep met anijs. Na de geboorte werd bekeken hoe hun baby's op anijs reageerden. Baby's die in de baarmoeder al met deze smaak in aanraking kwamen, reageerden blij en geïnteresseerd op de geur van anijs.

De kinderen van moeders die geen anijs hadden gegeten, draaiden zich walgend om bij het ruiken van anijs.

#### **Vruchtwater**

Wetenschappers denken dat baby's sterke smaken waarnemen door vruchtwater in te ademen. "Wat de moeder in een bepaalde dosis inneemt, wordt ook aan de foetus doorgegeven. Tegelijkertijd ontwikkelt het brein zich, waarschijnlijk met consequenties op de lange termijn", zegt Benoist Schaal.

#### **Vooral zoet**

Dit onderzoek bevestigt de resultaten van een eerdere studie van het Monell Center. In die studie werd duidelijk dat vooral zoete smaken via het vruchtwater bij de baby terechtkomen en zo een voorkeur voor zoet bepalen. Bittere smaken bereiken de foetus niet. "Dingen als vanille, wortel, knoflook en munt zijn smaken die via het vruchtwater en moedermelk doorgegeven worden", zegt Julie Menella van het Monell Center.

## Eten Met Plezier eettip

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



#### **Maak van het eten een doe-het-zelf-festijn.**

Net zoals bij tapas; zet vrolijk gekleurde bakjes op tafel met ingrediënten waarmee kinderen hun eigen maaltijd kunnen versieren/samenstellen.

## Eten Met Plezier 2012

Contactgegevens:

Cora Derksen- diëtist  
Liesbeth Schoofs- diëtist

06-16946602 /  
06-10945980

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



Liesbeth Schoofs



Cora Derksen



P.s. Binnenkort is Eten Met Plezier ook te volgen via Facebook!

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

### Winnaars actie februari

'Maak 4 x kans op een koker Kids Muesli!'

Carlien Leidens, Pietie Stap,  
Nathalie de Pauw, Marjolein Blom

### Maart: maak 3x kans op een pakket Sprookjesboom kinderthee van Piramide

Wat zijn ze mooi en lekker, de Sprookjesboom kindertheeën van Piramide! Speciaal voor kinderen heeft Piramide een serie biologische kindertheeën ontwikkeld. Want wie biologische producten koopt doet dat omdat het gezond en lekker is, dus óók voor de allerkleinsten.

Thee is, naast water, altijd nog het beste alternatief voor (koolzuurhoudende) frisdranken en andere sappen. Daarom is er van Piramide een mooie kinderthee serie met magische namen en sprookjesachtige verpakkingen! De thee is verdeeld in leeftijdsgroepen. Er is **Kabouters Feest**, een heerlijke zachte kruidenthee voor moeder en kind. Voor peuters en kleuters is er **Sprookjes Rood**, een kruidenthee met vruchten en bloemen uit het mandje van Roodkapje. **Prinsessen Droom** is een heerlijke kruidenthee met kaneel waar grote meiden heerlijk bij weg kunnen dromen! En tot slot **Draken Vuur**, een stoere kruidenthee, warm en verfrissend tegelijk, voor stoere jongens. Proef deze heerlijke theeën en raak ook betoverd!

Kijk voor meer informatie op [www.piramidethee.nl](http://www.piramidethee.nl)

Kans maken? Stuur een mailtje voor 31 maart met je naam en mailadres o.v.v. Sprookjesthee naar [info@etenmetplezier.nl](mailto:info@etenmetplezier.nl)



## Prietpraat

Juffie, mag ik kippievlees op mijn broodje? (kipfilet)

(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](mailto:info@etenmetplezier.nl)