

Ondernemers OM DE HOEK



Vught telt bijna 2.900 ondernemers: van zzp-ers tot grotere internationaal opererende bedrijven. In deze rubriek stellen we één van die Vughtse ondernemers aan u voor. Hoewel ze om de hoek zijn gevestigd, weten we vaak niet wat hen dagelijks bezighoudt.



Naam: Eten Met Plezier **Waar:** Kapellaan 40 **Info:** www.etenmetplezier.nl

“Gezond eten is kinderlijk eenvoudig.”

Cora Derksen is kinderdiëtist en al meer dan 11 jaar werkzaam in de directe voedingsadvisering. Na opleidingen in de land- & tuinbouw en de bloemisterij werd zij uiteindelijk diëtiste. Nu komen al die disciplines weer samen in haar eigen bedrijf Eten Met Plezier. Cora wil met advies en interactieve educatie bijdragen aan de beste start en een gezond eetpatroon voor baby's en kinderen. Het is belangrijk dat kinderen al jong een gezond eetpatroon aanleren om zo een goede basis te leggen voor een gezonde toekomst. Voedingsproblemen komen ook voor bij 25 - 45% van normaal ontwikkelde kinderen. Daarnaast hebben ouders heel veel vragen omdat er in de media tegenstrijdige informatie wordt gegeven. Ze zien vaak door de bomen het bos niet meer. Om maar een paar voorbeelden te geven: wist je dat een tussendoortje als de bekende ontbijtkoek in meeneemverpakking net zoveel calorieën bevat als 2 en een halve boterham? En dat je zeker boter of halvarine op je brood moet smeren? En dat kleine kinderen maar weinig leverworst mogen hebben? Je moet het even

weten. In 2011 kwam de website in de lucht om een stuk kennis over voeding te delen met zoveel mogelijk anderen. Het bleek een succes! Met 3.000 bezoekers per maand kan Cora trots zijn. Dat is ze vooral op het feit dat de bezoekers ook precies ervaren wat Eten Met Plezier uit wil stralen. “Eten gaat niet alleen over *gezond* en *hoeveel* maar vooral ook over genieten en gezelligheid”. De huidige activiteiten bestaan verder uit individuele begeleiding, het geven van workshops waaronder de kookworkshops ‘babyhapjes’ en ‘kritische eters’ en voorlichtingsactiviteiten op scholen en kinderdagverblijven. Cora brengt op een speelse en creatieve manier voedingsinformatie over. Zo heeft ze allemaal eet spelletjes ontwikkeld voor moeilijke eters zoals fruitbingo, groentemoppen en een boodschappen-speurtocht. Ook is er een traktatiemap en seizoensgebonden menu's voor elke kindleeftijd... “Door inspireren en motiveren wil ik iedereen laten ervaren hoe leuk, lekker en makkelijk gezond eten kan zijn passend in het dagelijks leven.”

In de toekomst wil Cora haar samenwerking uitbreiden met onder andere huisartsen, verloskundigen, consultatiebureaus en naschoolse opvang.