







Mama Roos Kookt

HAP HAP HAPPY

Gezonde eetgewoontes
opbouwen van baby tot peuter



Lannoo

VOORWOORD

8

DEEL 1

ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

12

Een gezonde start begint bij jou

14

Het belang van de eerste duizend dagen

14

Smaakontwikkeling in de buik

16

Gezond eten tijdens de zwangerschap

16

Zwangerschapskwaaltjes

19

Borstvoeding: zorgen voor jezelf en je baby

20

Psychologische tips voor gezonde eetgewoonten

21

DEEL 2

VAN EERSTE HAPJES TOT STUKJES ETEN

22

Hoera, tijd voor de eerste hapjes!

24

Het ideale moment om te starten met hapjes

24

Verschillende aanbevelingen in verschillende landen

28

De kans op een allergie verkleinen

31

Oefenhapjes, waarom en hoe?

31

Groenten en fruit als basis

34

Goede ingrediënten kiezen

34

Vers of kant-en-klaar?

36

De keuken zoals jullie thuis eten

36

De nadelen van kant-en-klare babyvoeding

37

Structuur en consistentie

38

De voordelen van vers samengevat

39

Hoe je vers koken makkelijk maakt

40

Van puur naar gecombineerd

44

Wennen aan pure smaken

44

Tijd om eindeloos te combineren

44

Hoe maak je babyhapjes écht lekker?

47

Oefenen, oefenen, oefenen

49

Waarom herhaling zo belangrijk is

49

Hoe ga je om met afwijzing van smaken?

49

De kracht van proefkaarten en eetdagboekjes

50

Hoeveel moet je baby eten?

51

Gepureerd en stukjes: combineren kan!

53

Puree vs. stukjes: voor- en nadelen

53

Veiligheid en stukjes eten

55

DEEL 3

SUCCESVOL OVERSTAPPEN NAAR GEZINSMAALTIJDEN 58

Dreumesen en eten: van ontdekken naar eigen willetje	60
Hoe voorkom je dat je kind een moeilijke eter wordt?	60
Gezonde eetgewoonten verder opbouwen	62
Omgaan met kieskeurigheid	63
Patronen die je (onbewust) aanleert	66
Wat is een gezond eetpatroon voor kleine kinderen?	68
De rol van de eetomgeving	72
Van strijd naar gezelligheid	74

DEEL 4

DE LEKKERSTE RECEPTEN VOOR JE KLEINTJE 76

Aan de slag	78
--------------------	----

4-6 maanden 79

Pastinaakhapje	80
Zoete aardappelhapje	84
Bloemkoolhapje	85
Doperwtenthapje	87
Zoete aardappel-paprikahapje	90
Aspergehapje	91
Appelhapje	94
Banaan-pindakaashapje	95
Aardbei-mangohapje	96

6-9 maanden 98

Banaan-avocadohapje	99
Appel-peerhapje	100
Spinazie-mangohapje	101
Doperwtenthapje	102
Kropsla-eihapje	105
Linzen-bloemkoolhapje	107
Pasta-tomatensaushapje	108
Biet-pastinaakhapje	112
Couscous-broccolihapje	113
Groente-omeletjes	114

9-12 maanden 115

Stamppotje van zoete aardappel, spinazie en kip	117
Pompoenlasagne	120
Aardappelsalade met ei en bloemkool	124
Babycurry met rijst en kikkererwtten	125
Babybouillon	128
Broccolisoepp met broodstengels	129
Parelcouscous met zalm en venkel	130

Tussendoortjes	131
Soepstengels met zachte groentedip	133
Babypuffs met banaan en pompoen	134
Bevroren groene fruitdruppels	136
Vrolijke dierenwafels	140
Broodbeleg	141
Avocado-eispread	142
Babyhummus	146
Appel-kaneelspread	147
Chia-aardbeienjam	148
Ontbijten	149
Havermoutpap met fruit	152
Havermoutpap met wortel en kaneel	153
Spinaziepannenkoekjes	154
Ontbijtcakejes met banaan en appel	156
Drankjes	158
Infused water met komkommer & munt / aardbei & mango	160
Baby iced tea	161
Groene monstersmoothie	164
Krachtpatsersmoothie	165
Toetjes	166
Mangolassi	167
Easy bananenijs	170
Watermeloengranita	171
Chocolademousse van avocado	173
Verjaardagstaarten	175
Bananecake	176
Gezonde verjaardagstaart van watermeloen	179
Mango-citroentaart	180
SAMEN VERDER GROEIEN IN GEZONDE VOEDING	182
DANKWOORD	183



Ik herinner me nog goed hoe ik op een dag met mijn oudste dochter Veere in de keuken stond, een klein lepeltje verse pastinaakpuree in mijn hand. Vol verwachting keek ik naar haar gezichtje terwijl ik het hapje naar haar mond bracht. Zou ze het lekker vinden?

Haar eerste reactie was een verbaasde blik, de helft van de puree kwam met haar tong weer naar buiten en vervolgens... een vrolijke lach! Dit was het begin van een mooi proces, de ontdekking van vast voeding en het leren eten! Ik had al lang uitgekeken naar dit moment, het eerste hapje van mijn eerste dochter. Ook bij mijn andere dochters, Sterre en Rosa, was het eerste hapje een bijzondere mijlpaal en een moment om te vieren. Sterre kreeg pompoen als eerste hapje en Rosa bloemkool.

Dat eerste hapje was pas het begin. In de jaren daarna hebben we samen talloze nieuwe smaken ontdekt. Een moment dat me altijd is bijgebleven en me liet beseffen dat kinderen echt van groenten kunnen leren houden, beleefden we tijdens een vakantie in Valencia met mijn familie. Veere was toen twee jaar en zat op de schouders van Rolf, mijn man, terwijl we door een zonnig straatje wandelden. Mijn broertje vroeg aan Veere wat haar lievelingseten was. Ik verwachtte iets als frietjes, pasta of pannenkoeken, iets wat je vaker hoort van een peuter. Maar zonder ook maar een seconde te twifelen, riep ze vrolijk: 'Pastinaak!'

Ik keek haar aan en voelde me supertrots. Pastinaak, haar allereerste hapje ooit. Hoe mooi dat ze juist dat koos als haar lievelingseten!

Eten is een van de eerste en belangrijkste manieren waarop je voor je kindje zorgt. Het gaat niet alleen om voeden, maar ook om gezelligheid, samen zijn en het aanleren van gezonde gewoontes die een leven lang meegaan. Van dat allereerste hapje tot samen aan tafel met het gezin, eten speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van je kindje en jullie samen zijn als gezin.

Hoewel de eerste hapjes een speciaal moment vormen voor jou en je baby, kan de overgang van melk naar hapjes ook best uitdagend zijn. Twijfels, onzekerheid en een baby die iets met volle overtuiging uitspuugt, het hoort er allemaal bij.



Mijn ervaring als moeder van drie dochters, gecombineerd met mijn achtergrond in voeding, onderwijs en psychologie, heeft me geholpen een methode te ontwikkelen die niet alleen goed onderbouwd is, maar ook praktisch en haalbaar in het dagelijks leven van ouders.

Vanuit die methode zijn ook mijn eetschema's en online cursussen ontstaan, met duidelijke stappenplannen, eetschema's, recepten, instructievideo's en handige lijstjes die je helpen om in korte tijd verse en gezonde hapjes of maaltijden te maken. Juist op drukke dagen, of wanneer je even door de bomen het bos niet meer ziet, geven deze hulpmiddelen structuur en vertrouwen.

Dit boek heb ik geschreven om jou als ouder te helpen met duidelijke, praktische handvatten. Van het allereerste begin, nog in de buik, tot samen aan tafel met een eigenwijze dreumes. Want wist je dat smaakontwikkeling al tijdens de zwangerschap begint? Via het vruchtwater en later via borstvoeding proeft je baby met je mee, en dat legt de basis voor latere voedselvoorkeuren. Hoe eerder je gezonde smaken introduceert, hoe meer kans je hebt op een gevarieerd eetpatroon later.

In dit boek neem ik je stap voor stap mee, van de eerste oefenhapjes tot het meeeeten met het gezin, en van smaakontwikkeling tot omgaan met moeilijke eters. Je ontdekt hoe je eenvoudig gezonde hapjes maakt, hoe je voedzaam en lekker combineert, én hoe je plezier houdt in het proces van leren eten, ook als het even lastig is.

Ik deel mijn eigen ervaringen, maar ook de vragen, successen en uitdagingen van de duizenden ouders die ik inmiddels met véél plezier heb mogen begeleiden bij het gezond leren eten van hun kindje.

Het doel van dit boek is simpel: ik wil je helpen om van eten een fijn en ontspannen moment te maken voor jou en je kleintje. Geen stress en gedoe, geen ingewikkelde recepten, maar een haalbare manier om je kindje een goede start te geven met gezonde voeding.

Liefs,

Mama Roos





01



ZWANGERSCHAP EN
BORSTVOEDING

EEN GEZONDE START BEGINT BIJ JOU

Wat je eet tijdens je zwangerschap – en in de periode daarna – heeft meer invloed dan je misschien denkt. Al in de buik proeft je baby mee met jouw voeding via het vruchtwater, en na de geboorte krijgt hij of zij via de borstvoeding nog steeds smaken en voedingsstoffen binnen. Daarmee leg jij, nog voordat je baby zijn eerste hapje proeft, al de basis voor een gezond en gevarieerd eetpatroon.

Tijdens mijn eigen zwangerschappen merkte ik hoe mijn lichaam veranderde. Ineens had ik honger op de meest onverwachte momenten, en kreeg ik trek in dingen die ik normaal nooit at. Midden in de nacht in de voorraadkast staan? *Been there!* Het voelde alsof mijn lichaam precies wist wat het nodig had. Niet alleen voor mij, maar ook voor mijn baby.

Gezond eten tijdens de zwangerschap gaat niet over alles perfect doen. Het gaat over bewust kiezen, luisteren naar je lichaam en stap voor stap bouwen aan een gezonde basis. Die eerste voedingskeuzes maken namelijk al een verschil. Een gezonde start voor je kindje begint bij jou.

HET BELANG VAN DE EERSTE DUIZEND DAGEN

De eerste duizend dagen van het leven, vanaf de bevruchting tot de tweede verjaardag, zijn van groot belang voor de gezondheid en ontwikkeling van je kindje. In deze periode wordt de basis gelegd voor het immuunsysteem, de hersenontwikkeling en zelfs de latere eetvoorkeuren. Wat een baby in deze fase binnenkrijgt, heeft een blijvende impact op hoe het lichaam zich vormt en functioneert. Voeding speelt hierin een essentiële rol. Die beïnvloedt niet alleen de fysieke groei, maar ook de aanleg voor ziektes en zelfs het gedrag rondom eten.

Het is bijna niet te bevatten wat er allemaal in die eerste duizend dagen gebeurt. Bij de conceptie bestaat je kindje uit één cel, maar na duizend dagen is er een kindje dat kan lopen, zijn eerste woordjes zegt en ruim honderdduizend keer zo zwaar is geworden. Een enorme groei en ontwikkeling! Het is dus best logisch dat de juiste voedingsstoffen cruciaal zijn in deze fase.

Een van de meest indrukwekkende bewijzen van het belang van deze periode komt uit het Hongerwinteronderzoek van o.a. Tessa Roseboom. In dit onderzoek werden kinderen gevolgd van vrouwen die zwanger waren tijdens de hongerwinter van 1944-1945 in Nederland. Door de extreme voedselschaarste kregen deze moeders tijdens de zwangerschap onvoldoende voeding binnen. Uit de resultaten bleek dat de baby's die in de baarmoeder ondervoed waren, op latere leeftijd een verhoogd risico hadden op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht.

Hun lichaam had zich als het ware aangepast aan een wereld waarin weinig voedsel beschikbaar was. Toen ze later opgroeiden in een omgeving met voldoende of zelfs overvloedig voedsel, bleek hun stofwisseling daar slecht op voorbereid. Dit laat zien hoe diep de invloed van voeding in de eerste duizend dagen reikt, zelfs met gevolgen die generaties later nog zichtbaar kunnen zijn.

Gezonde voeding in de eerste levensjaren is dus ontzettend belangrijk. Ze ondersteunt niet alleen een optimale groei en ontwikkeling, maar vormt ook de basis voor een gezond eetpatroon op latere leeftijd. Binnen die voeding spelen groenten en fruit een cruciale rol: ze leveren belangrijke vitamines, mineralen en vezels die het lichaam nodig heeft in deze intensieve groeiperiode.

Helaas laten recente cijfers zien dat veel mensen nog altijd te weinig groenten en fruit eten. In Nederland, België en de rest van Europa haalt slechts een klein percentage van de volwassenen en kinderen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Tegelijkertijd neemt het aantal mensen met overgewicht en obesitas toe, zelfs al op jonge leeftijd. Dit is zorgwekkend, want slechte eetgewoonten die in de eerste levensjaren ontstaan, zetten zich vaak voort in de rest van het leven. Door al vanaf het begin aandacht te besteden aan een gezond eetpatroon, kunnen we de kans op obesitas en aan voeding gerelateerde ziekten verkleinen. Zo dragen we bij aan een toekomst waarin kinderen gezonder en energiever opgroeien.

Voeding speelt niet alleen een rol in fysieke gezondheid, maar heeft ook invloed op hoe we ons voelen. De darmen en de hersenen communiceren voortdurend met elkaar via het microbiom. Dit betekent dat wat je eet niet alleen je lichaam voedt, maar ook je stemming beïnvloedt. Het bepaalt bijvoorbeeld deels of gelukshormonen wel of niet aangemaakt worden. Een gezond en gevarieerd voedingspatroon kan helpen om stemmingswisselingen te verminderen en bij dragen aan een stabiel energieniveau. Dit geldt niet alleen voor volwassenen, maar ook voor baby's en jonge kinderen. De juiste voedingsstoffen leggen in de eerste levensjaren de basis voor zowel lichamelijk als mentaal welzijn.

Gelukkig betekent dit ook dat je je kindje een gezonde start kunt geven door te kiezen voor evenwichtige voeding. Als je al tijdens de zwangerschap voedzaam en gevarieerd eet, werk je niet alleen aan de gezonde ontwikkeling van je kind, maar ook aan een stevige basis voor gezonde eetgewoonten later. Kinderen die in de eerste duizend dagen kennismaken met veel verschillende smaken en texturen, ontwikkelen vaak een flexibeler en gezonder eetgedrag op latere leeftijd.

De impact van deze periode is enorm, maar dat betekent niet dat het ingewikkeld hoeft te zijn. Door bewuste keuzes te maken in je dagelijkse voeding, zowel tijdens de zwangerschap als in de eerste levensjaren van je kindje, geef je het een gezonde start waar het een leven lang van geniet.

Het congres dat alles veranderde

Toen ik nog docent was bij *Food Design & Innovation* op de hogeschool, woonde ik een congres bij over de eerste duizend dagen. Zelf had ik op dat moment nog geen kinderen, maar ik hoopte dat dit niet al te lang meer zou duren (lees: rammelende eierstokken!). De hele dag luisterde ik geboeid naar onderzoeken over hoe belangrijk die eerste duizend dagen zijn: van de invloed van voeding op het ontstaan van ziekten en depressies tot het ontwikkelen van smaakvoorkeuren, de kans op overgewicht en het verloop van een gezonde zwangerschap.

Ik beseftte het belang van deze fase des te meer, maar voelde tegelijk ook een enorme druk. Want nu ik wist hoe groot die invloed was, wilde ik het met mijn kinderen ook zelf goed doen. Dus ik dook er volledig in, las onderzoeken, volgde alles wat er over de eerste duizend dagen te vinden was en werkte vanuit deze kennis steeds verder aan mijn eigen methode. Ik wilde andere ouders ook helpen om hier beter mee om te gaan.

Twee jaar later zat ik opnieuw bij datzelfde congres, maar nu ook als moeder van een baby van vijf maanden. Terwijl ik met andere moeders stond te wachten bij de kolkkamer, de enige kolkkamer voor al die vrouwen die borstvoeding gaven, beseftte ik hoe bijzonder het was om dit met anderen te delen. We zaten uiteindelijk met z'n achten tegelijk in die ruimte te kolven en te praten over onze baby's en het belang van gezonde voeding.

Die ervaring, het congres en de gesprekken met andere moeders gaven me zoveel inspiratie. Het motiveerde me om mijn kennis en methode verder uit te werken en te delen met zoveel mogelijk ouders – met als uitgangspunt dat gezonde voeding haalbaar, leuk en stressvrij moet zijn, juist in die intensieve beginfase van het ouderschap.

SMAAKONTWIKKELING IN DE BUIK

Nog voor je baby zijn eerste hapje neemt, is de basis voor smaakvoorkeuren al gelegd. Vanaf het tweede trimester van je zwangerschap proeft je kindje via het vruchtwater mee met wat jij eet. Je baby kan vanaf dan al zoet, bitter en andere smaken onderscheiden. Onderzoek toont aan dat baby's smaken die ze in de baarmoeder leren kennen, na de geboorte makkelijker accepteren en zelfs lekkerder vinden.

Een bijzonder onderzoek liet dit op beeld zien: wetenschappers maakten 4D-echo's van baby's in de baarmoeder en zagen hoe hun gezichtsuitdrukkingen veranderden afhankelijk van wat de moeder had gegeten. Baby's van moeders die wortelcapsules namen, leken te glimlachen. Bij boerenkool trokken ze juist hun gezicht samen alsof ze het minder lekker vonden. Wortel is van nature zoet, terwijl boerenkool juist bitter smaakt. Verder in dit boek diepen we die aangeboren smaakvoorkeuren en hun invloed op de smaakontwikkeling verder uit.

Ook na de geboorte gaat die ontwikkeling verder. Via borstvoeding proeft je baby opnieuw met je mee, want de samenstelling en smaak van de melk worden beïnvloed door jouw voeding. In een bekend experiment bleken baby's van moeders die wortelsap dronken tijdens de borstvoedingsperiode later sneller en met meer plezier wortelpuree te eten. Door al tijdens de zwangerschap en borstvoedingsperiode te variëren met smaken, leg je de basis voor een gezonde relatie met eten.

GEZOND ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Zwanger zijn is een bijzondere tijd waarin je lichaam niet alleen hard werkt voor jou, maar ook voor de groei van je baby. Eerder vertelde ik dat je baby in de buik al smaakvoorkeuren ontwikkelt. Maar voeding doet meer dan alleen smaak aanleren – wat je eet heeft ook invloed op de gezondheid van je kindje. Gelukkig gaat gezond eten tijdens de zwangerschap niet over perfectie. Het draait om bewuste keuzes maken en het vinden van een balans die bij jou past.

KWALITEIT VAN DE VOEDING

Een veelgehoorde misvatting is dat je tijdens de zwangerschap 'voor twee' moet eten. In werkelijkheid heeft je lichaam slechts een kleine extra energiebehoefte tijdens de zwangerschap. Wat veel belangrijker is dan de hoeveelheid, is de kwaliteit van je voeding. Je baby heeft specifieke voedingsstoffen nodig voor een optimale groei, en die kun je het best binnenkrijgen door gezonde, verse voeding te eten.

BIOLOGISCH ETEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Biologische producten bevatten over het algemeen minder resten van bestrijdingsmiddelen, kunstmest en andere chemische toevoegingen. Tijdens de zwangerschap, een periode waarin je baby zich in razend tempo ontwikkelt, is het waardevol om kritisch te kijken naar wat je binnenkrijgt.

Via de placenta krijgt je baby namelijk niet alleen voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vetzuren binnen, maar ook stoffen die je liever zou vermijden. Denk aan sporen van pesticiden of zware metalen. Hoewel deze stoffen in gangbare producten binnen de wettelijke normen blijven, wil je tijdens deze gevoelige fase van ontwikkeling liever het zekere voor het onzekere nemen. Een klein lichaam in ontwikkeling is nu eenmaal kwetsbaarder voor invloeden van buitenaf. Waar mogelijk zou ik je daarom aanraden om tijdens de zwangerschap zoveel mogelijk biologisch te eten.





PASTINAAKHAPJE

VANAF: vier maanden - BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

NODIG

1 pastinaak
1 tl extra vierge olijfolie

BEWAARADVIES

In de koelkast: maximaal een dag in een afgesloten bakje.

In de vriezer: maximaal drie maanden in ijsblokjesvormpjes.

TIPS EN VARIATIES

Combineer met een blokje gepureerde wortel en/of bloemkool. Geef de pastinaak eerst puur. Pas als je baby aan deze smaak gewend is, ga je combineren.

BEREIDING

Schil de pastinaak en snijd hem in blokjes.

Doe de blokjes in een pan, giet er water bij totdat de blokjes net onderstaan. Breng aan de kook.

Laat de pastinaak 10-12 minuten zachtjes koken tot de stukjes goed gaar zijn. Controleer de gaarheid door er met een vork in te prikken, de pastinaak moet goed zacht zijn.

Giet het overtollige water af en vang het op in een maatbeker. Zo kun je het kookvocht gebruiken om de puree dunner te maken.

Pureer de pastinaak en olijfolie met een staafmixer tot een gladde puree. Voeg kookvocht toe om de puree wat dunner te maken.



babybouillon

recept zie p. 128



➔
broccolisoup met
broodstengels

recept zie p. 129



BABYBOUILLON

VANAF: negen maanden - BEREIDINGSTIJD: 10 minuten + 1,5 uur wachttijd

NODIG

1 tomaat
1 wortel
½ prei of 10 sprietjes bieslook
2 stengels bleekselderij
10 g lavas (of peterselie)
2 laurierblaadjes
1 liter water

BEWAARADVIES

In de koelkast: maximaal een dag in een afgesloten bakje.

In de vriezer: maximaal drie maanden in porties ingevroren.

TIPS EN VARIATIES

- Gebruik de bouillon als basis voor soep of risotto of om groenten extra smaak te geven.
- Varieer met de bouillon. Je kunt er ook andere smaakmakers in laten meekoken, bijvoorbeeld citroengras of citroenblad (lekker in een babyvriendelijke wortel- of pompoensoep).

BEREIDING

Snijd de tomaat in vier parten.

Schil de wortel en snijd deze in dunne plakjes.

Maak de prei en bleekselderij goed schoon en snijd beide in dunne plakjes.

Snijd de lavas of de peterselie in grove stukken.

Zet een pan met water op het vuur en voeg alle groenten, de lavas of peterselie en de laurierblaadjes toe.

Breng het geheel aan de kook en zet vervolgens het vuur laag. Laat de bouillon 1,5 uur zachtjes koken.

Zet een zeef of vergiet op een andere pan en giet de bouillon door de zeef.

Verdeel de bouillon in porties en laat afkoelen.

Vries de bouillon in grote babyvoedingsbakjes of ijsblokjesvormpjes in, zodat je kleine porties kunt ontdooien wanneer je ze nodig hebt.

BROCCOLISOEP MET BROODSTENGELS

VANAF: negen maanden - BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

NODIG

200 ml babybouillon (zie recept voor babybouillon)
100 g broccoli
1 kruimige aardappel
1 snee volkorenbrood

BEWAARADVIES

In de koelkast: maximaal een dag in een afgesloten bakje.

In de vriezer: maximaal drie maanden in porties ingevroren (zonder de broodstengels).

TIPS EN VARIATIES

- Serveer de soep lauwwarm en geef je baby de broodstengels om zelf te dippen.
- Voor een extra romige textuur kun je een eetlepel volle yoghurt door de soep roeren na het pureren.
- (volkoren)soepstengels doen het ook heel goed bij soep.

BEREIDING

Breng de babybouillon aan de kook in een pan.

Was de broccoli en snijd in kleine roosjes. Schil de aardappel en snijd in blokjes.

Voeg de broccoli en aardappel toe aan de bouillon en laat dit 10-15 minuten zachtjes koken tot de groenten goed gaar zijn.

Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde structuur. Hij mag best een beetje dik zijn zodat je baby hem makkelijker kan eten.

Snijd het volkorenbrood in dunne repen en rooster deze kort in een droge pan of onder de grill tot ze licht knapperig zijn.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKSTEN: Roos Leufkens

FOTOGRAFIE: Appie Busser - Studio Busser, Pexels en Shutterstock

FOODSTYLING: Kruimel. (Marie-Sophie Moerbeek en Karin Schuiteman)

MODELLEN: Jidde van Vugt, Livana de Wal, Mason van Overbeek, Suze Hofmans

COVERCONCEPT EN MOODBOARD: Kristel Busser-Guit - Studio Busser

ILLUSTRATIES: Loraine Elemans

VORMGEVING: Whitespray (Katrien Van De Steene)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
mama.baas@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv & Roos Leufkens, Tielt, 2025

D/2025/45/206 – NUR 440 / 853

ISBN: 978-90-209-8156-8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.