

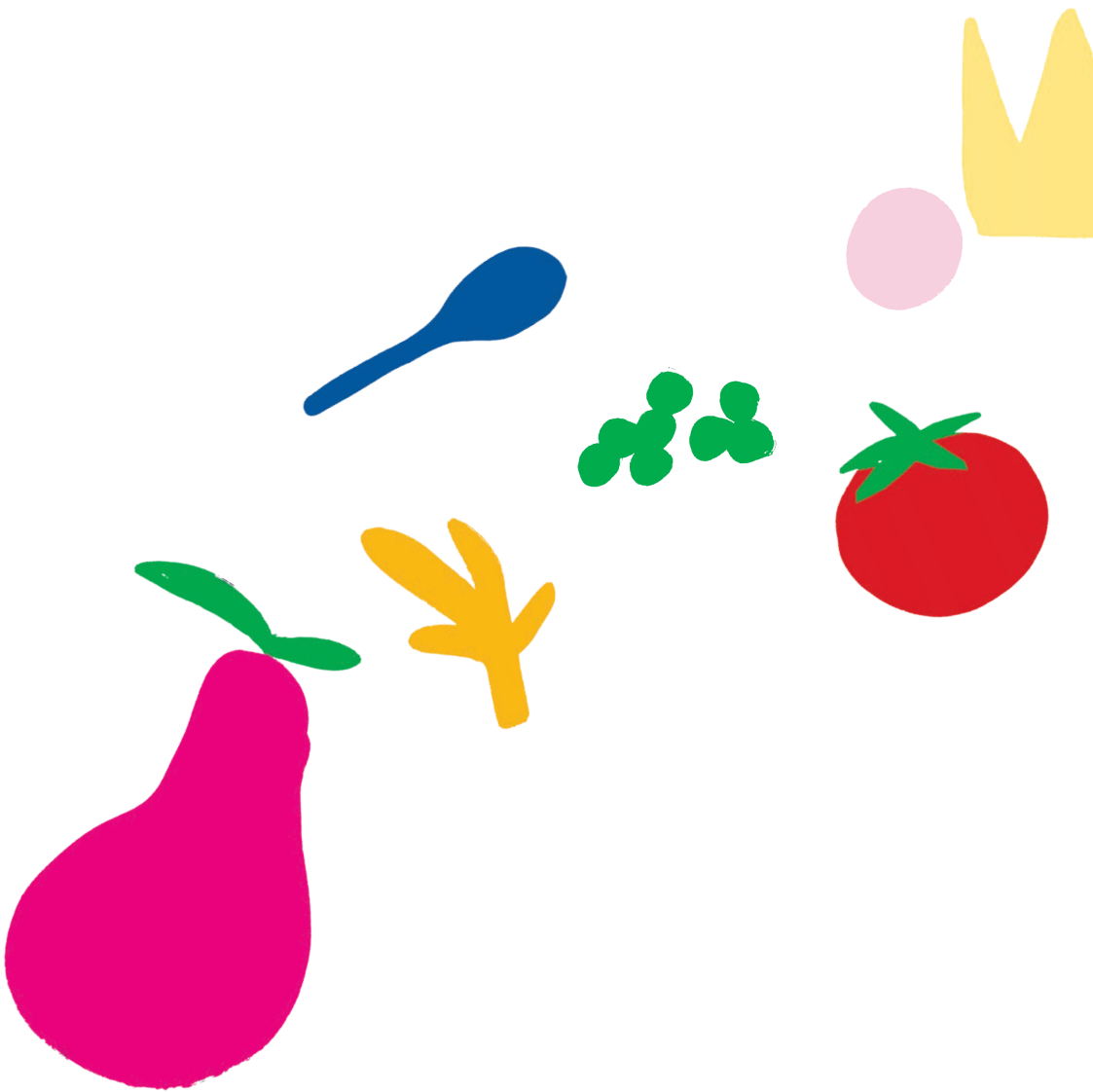
OP!

Jet van Nieuwkerk

OP!

50 recepten voor de dreumes & peuter
die (w)eeet wat-ie wil







Inhoud

6

Voorwoord

PROEFKONIJN FRENKIE ZWIEPT NOG WELEENS
EEN BORDJE DOOR DE KAMER

8

Wat eet een dreumes op een dag?

GEEN PANIEK ALS-IE EEN DAGJE NIET
ZO'N TREK HEEFT

10

Kukelekuuu! Het ontbijt is klaar

VARIËREN IS GEZOND EN IK HELP JE

26

Met de pot mee

DAT IS GEZELLIG EN JE HOEFT NIET
TWEE KEER TE KOKEN

76

Om in te vriezen

GROENTEN BLIJVEN VERS, SMAAK EN KLEUR
GAAN NIET VERLOREN

112

Zijn eetwilletje en jouw engelengeduld

KINDEREN ZITTEN IN EEN
VERKENNINGSFASE... 6 TIPS

114

Voor op brood

NIET WEER PINDAKAAS EN ZUIVELSPREAD,
MAAR SMEERSELTJES MET GROENTE

128

Nog meer tips - Het toverwoord is 'fase'

HET KRIJGEN VAN EEN EIGEN WIL HOORT
BIJ DE ONTWIKKELING VAN JE KIND

130

Feestelijke traktaties

LEUKE (EN STIEKEM GEZONDE) SNACKS
VOOR ALS ER IETS TE VIEREN VALT

169

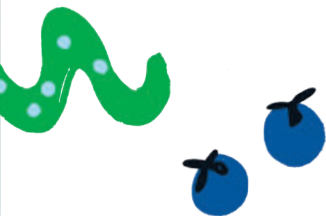
Handige boeken en websites

NOOIT GENOEG INSPIRATIE

170

Register





Proefkonijn Frenkie

Een van de koosnaampjes voor mijn zoontje Frenkie (twee jaar) is *mon petit lapin* (mijn kleine konijntje), de afgelopen maanden veranderde dat in: *mon petit proef-lapin*. Hij klimt dan op het aanrecht (ja helemaal zelf, ik houd elke keer mijn hart vast) doet zijn mond wijd open en laat mij keurig weten wat hij ervan vindt.

De ene keer smikkelt hij een falafel smakelijk op, de andere keer wordt het bord eten, hoppaaa, met een gigantische vaart van tafel gesmeten. Soms kan ik niet genoeg cherrytomaatjes aanrukken (wel even in kwartjes snijden), de week erna schudt hij zijn hoofd als ik ze voor zijn neus zet. Het is een kritisch mannetje, dus uitstekend geschikt als proefkonijn voor het maken van dit boek.

Alles is een fase. Wanneer aan iets nieuws heeft soms wel 10-15 keer proeven nodig voordat een kind de smaak herkent en waardeert. Geef het de tijd. En nee, natuurlijk kun je niet altijd dat geduld opbrengen en smeer je alsnog een boterham met pindaakaas. Ik wel tenminste. Ik ga je inspiratie geven en hoe-gaat-dat-

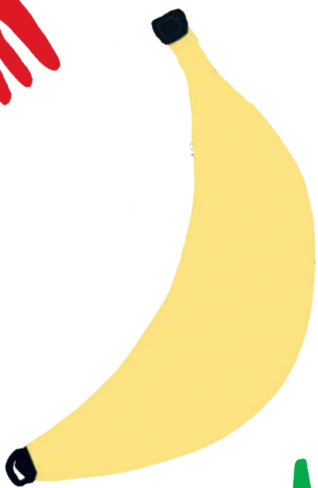
bordje-op-tips. In dit e-book staan makkelijke, voedzame recepten van dreumesgerechten die je met weinig ingrediënten maakt en die gewoon in de supermarkt te koop zijn. Een belangrijke regel voor mezelf is: ik moet het zelf ook lekker vinden. Frenkie keek een keer heel link bij een hapje saaie broccoli met droge aardappel, en toen dacht ik: je hebt gelijk, hier is helemaal niets aan. Dat gaan we dus anders doen.

Ik hoop dat 'op!' het favoriete woord wordt.

Aan tafel!
Jet

Leuk om te vermelden:

Voedingscoach en kinderspsycholoog Susanne Verzuu heeft mij geholpen met de voedings-technische kant van de recepten en met de opvoedtips. Zij weet precies wat het beste is voor een dreumes en wat je beter kunt laten of bewaren voor een latere leeftijd. En die tips, die kon ik zelf ook heel erg goed gebruiken.



Wat eet een dreumes per dag?

Alles heel rigide afmeten en wegen is niet nodig. Raak ook vooral niet in paniek als een kind een dag of een week wat minder goed eet. Kinderen hongeren zichzelf niet zo snel uit, houd dat in je achterhoofd. Een kind kan zelf goed reguleren en eetlust mag en kan wisselen per periode.

Maak je je echt zorgen over de groei, gezondheid of ontwikkeling van je kind, raadpleeg dan altijd een (kinder)arts. Beter een keer te vaak dan te weinig. Een arts kan je kind onderzoeken en zijn groeïlijn bekijken. Dat kan ook bij of via het Ouder- en Kindcentrum bij jou in de buurt.

Hiernaast zie je wat dagelijks wordt aanbevolen. Dit is altijd handig om als leidraad te houden.

MIJN IDEALE DREUMESHAPJES ZIJN NIET ZOUT, MAAR WEL SMAAKVOL. ZACHT, MAAR MET STRUCTUUR (VOOR HET ONTWIKKELLEN VAN MOND- EN KAAKSPIEREN). EN MET GEZONDE VETTEN EN ZONDER ONNODIGE TOEVOEGINGEN.

Kind 1 t/m 3 jaar oud:

(Laagste hoeveelheid is voor een kind van 1 jaar en hoogste hoeveelheid voor een kind van 3 jaar)

Wat	Hoeveel
Drinkvocht	+/- 1 liter (bij heel warm weer, diarree of koorts liever wat meer)
Fruit	1-2 stuks
Groente	50-100 gram
Brood (volkoren)	2-3 boterhammen
Vlees/vis of vleesvervangers: ei, noten*, peulvruchten, tempé, tofu	50 gram vlees of vis 50 gram peulvruchten, 1-2 keer ei per week, 50 gram tofu of 15-20 gram noten(pasta)*
Zuivel**	300 ml
(bereidings)vetten	30 gram

*Let bij kleine kinderen op met noten, ze kunnen zich hier snel in verslikken, hak ze fijn en blijf er dus altijd bij.

** Kies je voor plantaardige zuivel zoals sojamelk, kies dan de variant waar calcium en vitamine B12 aan zijn toegevoegd.

RECEPTEN

Kukelekuuu! Het ontbijt is klaar

Frenkie is al twee maar krijgt nog steeds, 's ochtends als hij wakker wordt, een fles warme melk. Die drinkt hij op in het grote bed tussen ons in. Gewoon omdat het zo ongelooflijk gezellig is. Ik hoop dat dat ritueel nog lang duurt en dat hij het niet binnenkort opeens on-cool vindt om bij zijn ouders in bed te kruipen. Na de fles en wat geketel staan we dan toch echt op. Variëren met eten is gezond, dat is een feit. Mijn ontbijt is niet elke dag hetzelfde en ik neem mijn gezin daar in mee. Je krijgt van mij ideeën voor lekkere homemade ontbijtjes, kant-en-klaar uit de ijskast, zo op tafel.

Overnight oats

Je maakt de havermout de avond ervoor klaar en zet het zo, hup, de volgende ochtend op tafel. Dit is echt een powerontbijtje. Havermout geeft energie en is dus een goed begin van de dag. Eet het met een topping van fruit. Druiven, mandarijn of peer, allemaal heerlijk.

Dit heb je nodig

Voor voor 2 kinderporties

- 1 appel, geraspt
- 50 g havermout
- 25 g rozijnen
- 300 ml (plantaardige) melk
- snuf kaneel
- snuf gemberpoeder

Zo maak je het

1. Verdeel alle ingrediënten de avond van tevoren over twee bakjes en meng goed door elkaar.
2. Dek af met folie en zet in de koelkast.
3. In de ochtend kun je direct de overnight oats uit de koelkast halen om ze een beetje op kamertemperatuur te laten komen (vind ik zelf iets lekkerder), dan kun je ondertussen een kind of meerdere kinderen aankleden.
4. Vind je de overnight oats niet smeutig genoeg, dan kun je altijd nog wat extra melk toevoegen.

top EEN GEPRAKT BANAANTJE
ERDOORHEEN IS OOK ERG LEKKER.
DAT KUN JE OOK À LA MINUTE DOEN.









Boekweitpannenkoeken

Oké, ik vind je wel een knaller als je dit ook zo nu en dan doordeweeks maakt. Ik kies eigenlijk liever voor iets langer met Frenkie in bed keutelen dan dat ik 's ochtends vroeg pannenkoeken bak. Maar in het weekend pakken we uit. In het hoofdstuk Feestelijke Traktaties staan de groene pannenkoeken, ook heel geschikt als ontbijt.

Dit heb je nodig **6 kleine pannenkoeken**

- 150 g boekweitmeel (boekweit staat in de Schijf van Vijf. Het is geen graan dus is het glutenvrij)
- 300 ml (plantaardige) melk
- 2 eieren
- snuf koekkruiden
- boter of plantaardige olie om in te bakken
- 1 el kokosrasp
- fruit of 100% pindakaas voor erop

Zo maak je het

1. Meng de boekweitmeel met de eieren.
2. Giet tijdens het roeren langzaam de (plantaardige) melk erbij totdat het een glad geheel wordt en voeg de kaneel toe.
3. Laat een koekenpan heet worden en smelt een klontje boter.
4. Bak de pannenkoeken goudbruin.
5. Versier de pannenkoeken met fruit, kokosrasp en/of notenpasta.



Gratis keukenhulp

BETREK JE KIND ZO VROEG MOGELIJK BIJ HET KOKEN. TOEN FRENKIE NOG IN EEN WIPPER ZAT SCHOOF IK HEM AL DE KEUKEN IN. MISSCHIEN TIKJE OVERDREVEN, MAAR HET RESULTAAT IS DAT HIJ HET NU HEEL LEUK VINDT OM TE HELPEN. IK DOP DE BOONTJES EN FRENKIE DOET HET GEDOPTTE BOONTJE IN DE PAN MET (KOUDE) WATER. UITERAARD KIJK IK UIT MET VUUR EN SCHERP KEUKENGEREI, MAAR JE KUNT ZAT LEUKE KLUSJES BEDENKEN ZOALS:

1

SCHILLETJES WEGGOOIEN

2

GROENTEN WASSEN ONDER DE KRAAN

3

ROEREN VAN DE SLADRESSING
(OF IETS ANDERS DAT NIET HEET IS)

4

INGREDIËNTEN TOEVOEGEN

5

AANRECHT MET EEN LAPJE SCHOONMAKEN

6

EIGEN BORDJE OP TAFEL ZETTEN

Pap met lijnzaad en kaneel

Ik kreeg, geloof ik, tot ik vijf was elke ochtend een papfles van mijn moeder. Dan knipte ze een groot gat in de speen van de fles zodat ik makkelijker mijn ontbijt eruit kon slurpen. Voor deze pap gebruik ik teff, dat is een volkoren oergraan en goed verteerbaar, dus uitstekend voor minimaagjes. Je koopt het gewoon in de supermarkt.

Dit heb je nodig Voor 2 kinderopporties

- 50 g teff
- 300 ml (plantaardige) melk
- Handje blauwe bessen, doormidden gesneden
- 15 g gebroken lijnzaad
- Snuf kaneel

Zo maak je het

1. Laat de melk in een steelpannetje warm worden, het hoeft niet te koken.
2. Doe de teff bij de melk, samen met de kaneel en het lijnzaad, en roer door.
3. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen (het hoeft nog steeds niet te koken) en roer zo nu en dan door.
4. Nu is de teffpap klaar. Verdeel de warme teff over twee bakjes en voeg het fruit toe.



ZO WIN JE TIJD

Als je 's avonds laat nog puf hebt, dek dan alvast de ontbijttafel. Dat scheelt gedoe in de ochtend en het ziet er meteen gezellig uit. Kinderen krijgen zin om aan te schuiven. Maak van het ontbijt echt een moment, het is tenslotte belangrijk om het motortje op gang te krijgen.

