

Kinderen van Mars nemen bij Pipke en Popke een kijkje

Wat is dit?

Er kijken twee hoofdjes door het keukenraam.

Het zijn kinderen van Mars. Zij willen graag weten wat de kinderen op aarde eten?

Mi en Mo hebben gehoord dat mensen naar Mars willen vliegen. Mi en Mo willen wel graag weten wat hen dan te wachten staat.

Vol verbazing zien zij hoe twee kindjes bezig zijn samen met hun moeder een leuk ontbijt klaar te maken.

Wat een mooie kleuren: rood en geel en groen, zegt Mi. Ja, dat ziet er gezellig uit, antwoordt Mo.

Mi en Mo luisteren wat moeder zegt: Vandaag maken wij verse fruitsalade voor het ontbijt en een lekkere pannenkoek.

Hmm, lekker roept Pipke. Omdat jullie nog te klein zijn, snijd ik het fruit, zegt moeder. Zij pakt de aardbeien, bananen en twee kiwi's en snijdt alles in stukjes.

Jullie mogen het beslag roeren, zegt moeder nadat zij alles wat hiervoor nodig is in een grote schaal heeft gedaan. Pipke en Popke krijgen een grote pollepel en beginnen te roeren. Zij hebben veel plezier en al gauw hebben beiden een witte neus. Pipke neemt met zijn vinger een beetje beslag uit de schaal: Hmm lekker, zegt Pipke, wil jij ook proeven Popke? Zij snoepen van het beslag.

Niet doen, lacht moeder, straks blijft er niets meer over voor de pannenkoeken.

Moeder neemt een grote pan en doet wat van het beslag erin. Ze bakt een heerlijke pannenkoek, dan de volgende. De kinderen mogen de pannenkoeken op een bord op elkaar stapelen.

Vader komt ook in de keuken. Hallo, zegt hij, goedemorgen. Wie helpt de tafel dekken?

Ik, roept Pipke, neemt een bord en geeft het aan vader. Ik ook, zegt

Popke en zij brengt vader een beker voor de melk. Vader zet alles op tafel. Dan gaat iedereen zitten en krijgt een lekkere pannenkoek op zijn bord.

Mag ik zelf fruit op mijn pannenkoek doen? vraagt Pipke. Ik ook, zegt Popke.

Ja, lacht vader, ik help een beetje.

De fruitsalade is lekker en gezond. Zo worden jullie groot en sterk, zegt vader. En wij blijven fit. Hij lacht en kijkt naar moeder, zodat wij onze twee goed aankunnen.

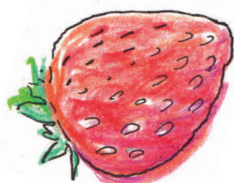
Mi en Mo zijn onder de indruk: Wat leuk. Wij hebben alleen maar drankjes en vitaminetabletten, zegt Mi. Ja, zegt Mo, hier hebben ze lekkere dingen om te eten. Ik vind dat de mensen naar Mars mogen komen. Mi en Mo gaan verder rondkijken voordat zij weer naar Mars terugvliegen.



VOOR OUDERS

INFORMATIE OVER MARS

Mars heeft zijn naam te danken aan de Romeinse oorlogsgod Mars. Zijn rode kleur komt doordat er veel ijzeroxide in het gesteente van Mars zit. Dat is roest die de oppervlakte van Mars bedekt. Dat betekent dat er ooit water op Mars was. Hiervan zijn duidelijk sporen te zien.



RECEPT VOOR PANNENKOEKEN EN FRUITSALADE

Voor 4 personen
125 g bloem, 4 eieren, 1/4 l melk, 1 zakje vanillesuiker, boter voor het bakken.

BEREIDING

De boter in een grote pan verhitten. De pan heeft een laagje zodat het deeg niet aanbakt en er niet veel boter nodig is.

Een soeplepel beslag per pannenkoek in de pan doen en op een lage temperatuur de pannenkoek ca. 2 min. op elke zijde bakken.

Pannenkoeken op een bord op elkaar stapelen. Het bord in een oven doen, 50°C, om de pannenkoeken warm te houden.

FRUITSALADE

Aardbeien 500 g, 3 kiwi's, 2 bananen: in blokjes snijden en mengen of afhankelijk van het seizoen fruitsalade met bosvruchten.

Voor het serveren schepje fruitsalade op de pannenkoek doen.

Suiker is niet nodig. Kinderen wennen zo ook aan ongezoet eten.

Fruit bevat veel vitaminen en is vezelrijk. Dit is belangrijk voor een goede spijsvertering. Fruit heeft weinig calorieën en is daarom goed voor een gezond gewicht.



Pipke en Popke bij de tandarts

Pipke en Popke lopen naar hun moeder: Wat gaan wij doen? Vandaag gaan wij naar de tandarts, zegt moeder. Hij kijkt naar jullie tandjes.

Popke roept: mijn tandjes zijn altijd goed gepoetst, mama.

Ja, mijn tandjes ook, roept Pipke.

Fijn, dan kunnen wij gerust naar de tandarts gaan lacht zij.

In de tandartspraktijk worden zij door een juffrouw in een witte jas ontvangen. Goedemorgen, kinderen. Goedemorgen, roepen Pipke en Popke.

De tandarts komt jullie zo halen, zegt de vrouw vriendelijk. Jullie kunnen nog eventjes in de wachtkamer spelen.

In de wachtkamer liggen bouwstenen. Daar kunnen jullie mee spelen, zegt moeder. Kom, wij bouwen een toren, zegt Pipke. Ja, dat is leuk, roept Popke.

De tijd gaat snel om en de tandarts roept de kinderen in de behandelkamer.

Ik ga even naar jullie gebitjes kijken. Wie wil eerst? vraagt de tandarts. Ik, roept Pipke. Goed lacht de tandarts, dan is volgende keer Popke als eerste aan de beurt.

Pipke gaat op de stoel zitten en krijgt een papieren doekje om. 'Net een slabbetje' zegt Pipke. De stoel wordt naar achteren gedraaid en Pipke gaat achterover liggen en doet zijn mondje wijd open. De tandarts gaat met een klein pennetje langs de tandjes en knikt heel tevreden. Ja, heel mooi! Jij hebt jouw tandjes goed gepoetst. Jij mag opstaan en een speelgoedje uit de trommel uitzoeken.

Nu is Popke aan de beurt. Zij gaat in de grote stoel zitten. Zij krijgt ook een slabbetje om. Doe je mondje maar wijd open, zegt de tandarts. Hij kijkt in haar mondje en zegt dan. Ja, jouw tandjes zien er ook goed uit, goed zo. Mag ik ook kijken? vraagt Pipke. Kom maar, als jouw zusje het goedvindt? Hij glimlacht. Popke knikt. Pipke gaat op de stoel van de tandarts zitten en kijkt in de mond van zijn zusje. Ziet er goed uit, zegt Pipke. De tandarts lacht. Ja, jullie hebben goed gepoetst. Popke mag ook iets uit de trommel pakken.

De tandarts kijkt naar moeder en zegt: de tandjes zien er goed uit. Fijn dat u op gezonde voeding let en dat ze de tandjes goed poetsen.

Nu is mama nog aan de beurt, zegt Popke, zij lachen. Moeder gaat in de stoel zitten en doet haar mond ook wijd open. De tandarts kijkt alles goed na en ook Pipke en Popke mogen even bij hun moeder kijken. Alles goed, zegt de tandarts.

Tot de volgende keer. Hij geeft Pipke en Popke een hand.

Tot ziens roepen Pipke en Popke en rennen de kamer uit.

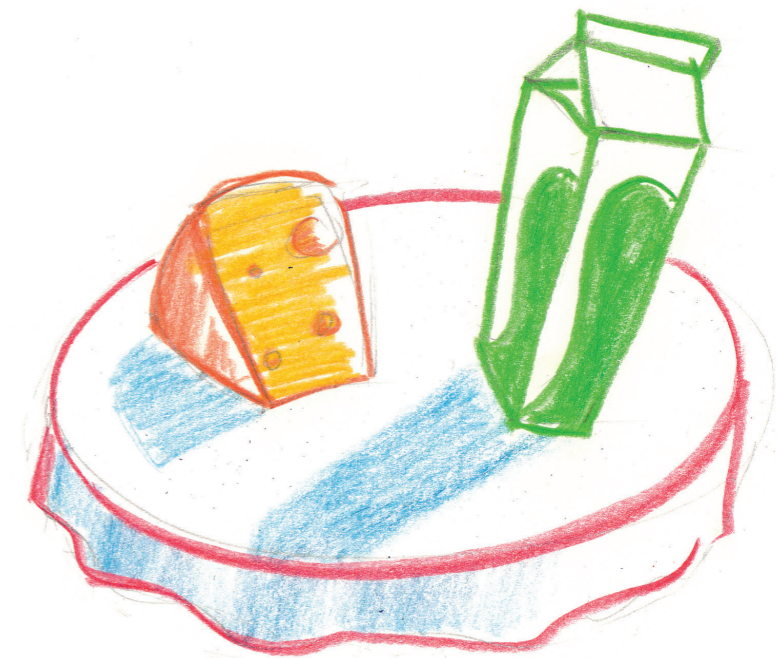
VOOR OUDERS

Met zes tot acht maanden krijgen kinderen hun eerste tandjes. Het melkgebit bestaat uit 20 tandjes, 10 boven en 10 onder. Met ongeveer zes jaar gaan de melktanden los zitten en vallen zij eruit. Dan komen de grote tanden er voor in de plaats.

Ook melktanden moet u goed verzorgen, omdat zij anders het blijvende gebit, dat al in de kaak aanwezig is, kunnen aantasten.

De belangrijkste oorzaak van tandbederf is het eten van teveel voedsel waar suiker in zit. Bacteriën zetten de suikers om in zuren die het tandglazuur aantasten en vervolgens komen er gaatjes in de tanden en kiezen.

Goede voeding voor een gezond gebit is bijvoorbeeld kaas. Kaas bevat eiwit en Calcium. Ook yoghurt is rijk aan eiwit en Calcium. Dit melkeiwit versterkt het oppervlak van de tanden.



TIPS

Het is goed om kinderen te wennen aan vaste etenstijden.

Geef uw kinderen ook zo vroeg mogelijk een bekertje om zelf uit te drinken.

Het beste is water of thee zonder suiker.

Zwarte thee is slecht vanwege de cafeïne, waardoor de kinderen onrustig worden en slechter slapen. Zwarte thee maakt ook de tanden donker.