

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Inleiding	10
Variatie en afwisseling.....	13
Groenten... en fruit.....	17
Water.....	24
Intoleranties	33
Noten, zaden en pitten.....	43
Breinvoedsel.....	59
Ingrediëntenlijst checken en suiker	73
Maak het gezellig en bevorder autonomie	79
Supplementen	89
Wet van aantrekking/ kracht van gedachten	93
Voorbeeldgedrag en hoe nu verder	97
Extra.....	103
Nawoord.....	106
Recepten	108
Ontbijt	111
Lunch	118
Diner	129
Smoothies.....	153
Dessert.....	158
Tussendoortjes	163

Voorwoord

Ik ben opgegroeid met een vader die sportinstructeur was in het leger en een moeder die schoonheidsspecialiste is. Gezondheid en er gezond uitzien heb ik dus gelukkig goed meegekregen van huis uit. Ik heb er echter nooit verder echt over nagedacht. Totdat ik moeder werd en iemand mocht gaan voeden. Dan is het ineens toch wel handig als je weet wat je je kind geeft en dat je weet dat dit goed is voor je kind. Toen is mijn passie en zoektocht begonnen en die is nooit opgehouden, zo leuk en interessant vind ik het! Inmiddels ben ik heel wat informatieve boeken verder plus een aantal cursussen gerelateerd aan gezonde voeding voor kinderen en de opleidingen kindervoedingsadviseur, orthomoleculaire voeding voor kinderen en plantaardige voeding. Ik blijf mezelf verdiepen en inlezen, maar de basis blijft nu wel hetzelfde. Voeding trends volg ik niet en ik geloof ook niet dat dit goed is, zeker niet voor een opgroeiend kind. Ook plantaardig eten (ik zie dit niet als trend, maar benoem het apart) komt niet terug in mijn boek, omdat ik persoonlijk voor een opgroeiend kind hiervoor te veel risico's zie. Je moet dan wel écht heel goed weten hoe en wat, zodat er geen tekorten kunnen ontstaan. Mocht je dit wel willen, kies dan een ander boek dat hier alle informatie over kan geven. In dit boek ga je vooral algemene tips vinden om een gezonde basis te leggen voor je kinderen. Algemene tips die eraan bijdragen dat je kinderen gezond eten ook lekker vinden, dat de maaltijd een gezellig samenzijn is en hoe je eten voor jezelf en je kinderen leuk kan maken. Algemene en praktische tips rondom voeding voor je kind!

Het eerste levensjaar mogen kinderen nog niet alles hebben en reageren ze soms erg verschillend op voedsel. Hierover gaat mijn boek dan ook niet. Ik vind het hele eerste levensjaar een heel ander boek waardig, maar wellicht volgt dat nog ooit in de toekomst.

Voor nu gaat dit boek over kinderen vanaf één jaar, die met de pot mee-eten. Bij dit boek is geen rekening gehouden met kinderen die speciale behoeften hebben of allergieën. Ook daar kan ik een heel boek aan wijden, maar daar gaat dit boek niet over. Dit boek gaat over alle kinderen die ‘volgens de norm’ mee-eten met het gezin en hoe je dit het beste kunt bevorderen. Wel wordt er een hoofdstuk gewijd aan intoleranties en overgevoeligheid op bepaalde voeding. Dit omdat dit steeds vaker voorkomt en de kans groot is dat ook jouw kind hiermee van doen heeft. Sowieso wordt bepaalde voeding te veel gegeten, wat voor onze darmen niet goed is.

Maar ik wil ook bereiken dat je je ervan bewust wordt hoe er momenteel gegeten wordt door kinderen en hoe de marketing ervoor zorgt dat we en dus ook onze kinderen eerder ziek worden in plaats van gezond. En dat dit alles te maken heeft met geld, dus trek het je niet persoonlijk aan!

Ik hoop dat je veel met de tips kunt doen en dat je ze een voor een wilt uitproberen. Als je dit stap voor stap doet en er probeert een gewoonte van te maken, pas je langzaamaan je eetgewoonten aan in een gezonde leefstijl voor je kind! Tenslotte is het van belang te weten dat dit boek enkel voedingstips bevat: om een gezonde leefstijl te hanteren nodig ik je uit ook mijn andere boek te lezen “In 12 stappen een relaxed kind”.

Dank aan mijn kinderen die het echt niet altijd fijn vinden als mama weer eens wat nieuws wil proberen of dat mama echt óveral groenten bij wil eten! Gelukkig vinden zij gezondheid ook een belangrijk aspect om gelukkig te kunnen leven en te kunnen doen wat je wilt. Want kinderen behoren te kunnen bewegen, de hele dag door als ze willen. Ze horen zichzelf fijn te voelen in hun lijf. En kinderen hebben het recht om te leren wat daadwerkelijk gezonde voeding inhoudt en wat dit met je lijf doet.

Ik heb jarenlang als leerkracht gewerkt. Op die basisschool werd er ieder jaar het schoolontbijt georganiseerd, met als doel kinderen te leren gezond te ontbijten, zodat ze zich goed kunnen