

Cécile Scheele

Schijf van Fief



Ik wil iedere ouder vragen dit boek op te dragen aan zijn of haar kind(eren).
Net zoals mijn vader zijn waardevolle kennis heeft doorgegeven aan zijn kinderen
voor een optimale gezondheid en toekomst van zijn kleinkinderen.
Dit is de bakermat van een lang, gezond leven. Een mooier cadeau had mijn vader,
en ook mijn moeder, mij niet kunnen geven.

Voor Loren-Julie, Matisse, Thomas, Casper



10 mei 2014

Dag Marco,

Een goed, gezond menu voor je kind bevat altijd voldoende vetten en goede eiwitten. Daarin zitten essentiële aminozuren die hij nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling.

Wil je je kind vegetarisch groot brengen? Let dan extra goed op dat hij gevarieerd eet, en pas op voor een tekort aan essentiële aminozuren en een overschot aan suikers!

Om je op weg te helpen, heb ik een aantal vegetarische voedingsmiddelen op een rijtje gezet waarmee je optimaal aan de dagelijkse behoefte van goede eiwitten voor je kind kan voldoen. Er staan vast en zeker dingen tussen die hij lekker vindt. Succes!

Ik hoop dat dit advies jullie helpt om jullie kind gezond en vegetarisch groot te brengen.

Je Pa



Dit moet iedere
ouder weten

De voedingsadviezen van mijn vader

'Ik ben Cécile, moeder van twee heerlijke kleuters. Het citaat uit de brief op de vorige pagina schreef mijn vader aan mijn broer. Mijn ouders kozen vanuit de wetenschappelijke achtergrond van mijn vader voor gezonde, optimale voedingsstoffen voor mijn zus, broer en mij. Mijn vader deed zijn hele werkzame leven onderzoek naar de balans in voeding voor jonge dieren: wat zijn de kwalitatief beste voedingsstoffen voor een optimale groei? Logisch dat hij bij de opvoeding van zijn eigen kinderen koos voor de voedingsstoffen waarvan hijzelf heeft aangetoond dat ze de beste samenstelling vormen voor een optimale groei.

Om te kunnen onderzoeken welke invloed voedingsstoffen hebben op de groei van kinderen zou je eigenlijk 20 jaar lang dezelfde grote groep kinderen moeten volgen en dagelijks bijhouden wat zij eten om het effect hiervan te meten. Dat is praktisch gezien niet haalbaar. Daarom is er veel ruimte om veel verschillende voedingsadviezen overtuigend aan de man (en vrouw) te brengen. Omdat de effecten van kindervoeding op de lange termijn moeilijk meetbaar zijn, is het in de wetenschap gebruikelijk om dergelijke metingen bij warmbloedige dieren te doen, zij hebben een vergelijkbare stofwisseling. Mijn vader, dr. C.W. Scheele, heeft hier zijn werkzame leven aan gewijd en is er op gepromoveerd aan de Universiteit van Wageningen. En toen kregen wij zelf kinderen ...

In 2013 werden zowel mijn broer als ik voor het eerst ouder en werden mijn ouders dus trotse opa en oma. Mijn broer en zijn vriendin zijn vegetariër. Dit principe proberen zij zo veel mogelijk door te voeren in de opvoeding van hun kinderen. Ook ik probeer duurzame keuzes te maken voor de toekomst van mijn kinderen. En daar begon het allemaal mee. Mijn al jaren gepensioneerde vader maakte zich zorgen over de groei van zijn kleinkinderen. Zijn grootste zorg kwam voort uit het feit dat een vegetarisch menu belangrijke voedingswaarden mist, die noodzakelijk zijn voor optimale groei. Daarom zette hij uitgebreide adviezen voor ons op papier. Hij wilde zijn kennis, opgedaan in jaren van wetenschappelijk onderzoek, aan ons doorgeven en ons vertellen hoe wij onze kinderen de beste start konden geven.

Mijn passie

Wat mijn vader ons vertelde, heeft mij in veel opzichten verbaasd en nieuwe inzichten gegeven. Ik realiseerde me dat er zo veel misvattingen zijn, die we allemaal nog steeds blind volgen. Ik dacht: dit moet iedere ouder weten. Zeker nu we allemaal veel waarde hechten aan duurzaam en bewuster consumeren. Iedereen wil zijn kinderen een goede start geven en een mooie toekomst kunnen bieden. Dat begint met bewustwording. Ik moet zeggen dat ik enorm bevlogen ben als het gaat om mensen bewust maken. In mijn dagelijkse leven ben ik, naast moeder, een ondernemer die maatschappelijke verantwoordelijkheid hoog in het vaandel heeft staan. In de afgelopen tien jaar heb ik verschillende initiatieven opgezet met een unaniem doel: bewustwording en handelingsperspectief creëren voor consumenten. Mijn gedrevenheid komt voort uit het feit dat wij als consumenten vaak geen enkel idee hebben van wat we precies kopen. Of wat de consequenties zijn van onze aankopen voor ‘people & planet’. Ik ben succesvol begonnen met veranderingen teweegbrengen in de kledingbranche. Bij voeding - vooral voor kinderen - heb ik nu dezelfde ‘drive’. In feite komen deze twee branches overeen. Door de industrialisatie in de jaren 50 zijn we steeds meer voor minder gaan produceren, met allerlei misstanden tot gevolg. Of het nu gaat om het dierenleed in de vleesindustrie of de erbarmelijke arbeidsomstandigheden in de kledingindustrie, de ondoorzichtigheid van allerlei ongezonde toevoegingen in het bewerkte eten of de vreselijke milieuvervuiling in die modebranche. Het is allemaal een gevolg van de massaproductie.

Weet wat je eet!

Met het enorme aanbod aan bewerkte voeding in de supermarkten hebben we vaak geen idee wat we nu precies binnenkrijgen en aan onze kinderen geven en wat de impact is voor mens en milieu. De aanduidingen op de verpakking zijn in veel gevallen zelfs misleidend. En als het om gezonde, verantwoorde keuzes in onze voeding en die van onze kinderen gaat, wil je duidelijkheid. Dit boek is dan ook uit die passie geboren. Ik wil de consument en jou als ouder bewust maken van wat je koopt. En praktische informatie geven, zodat je de juiste afwegingen kunt maken bij de voeding voor je kinderen. De keuzes die je maakt, zijn dan in ieder geval bewuste keuzes en niet geboren uit te weinig kennis. Weet wat je eet!

Trends doorbreken

Jij hebt enorme invloed op de gezondheid van je kinderen, nu en later. Alleen al door simpelweg de juiste balans in voeding aan te brengen. Jij kunt voorkomen dat je kinderen op latere leeftijd noodgedwongen, gefrustreerd en zonder resultaat allerlei diëten uitproberen. Jij kunt die schrikbarende trend van welvaartsziekten als diabetes 2 en hart- en vaatziekten op steeds jongere leeftijd doorbreken. Kortom, jij kunt je kinderen leren wat goede voeding is!

Spelenderwijs leren

Dit handboek gaat over verantwoorde voeding voor kinderen. Als wij onze kinderen vanuit gefundeerde kennis voeden, dan voorkomen we dat gezondheidsproblemen alleen maar groter worden. En ... jong geleerd, oud gedaan! Ik richt me niet alleen op ouders, maar ook op de kinderen zelf. Hoe kun je je kinderen meenemen in een gezonde, duurzame levensstijl? Hoe leer je ze dat snoep en koekjes eten niet goed voor ze is, zonder dat je ze steeds van alles verbiedt? Je kinderen spelenderwijs leren wat goede voeding is, en waarom, is een goede en leuke manier. Daarom vind je in dit boek ook verhalen voor verschillende leeftijdsgroepen en tips om je kind te betrekken bij het bereiden van de maaltijden. En je kinderen aan de hand te nemen bij een levensstijl die ervoor zorgt dat ze gezond volwassen worden.

Familieboek

Alles wat je leest, is gebaseerd op onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek van mijn vader en aanverwante onderzoeken, en is dus niet gefinancierd door de voedingsindustrie. Met dit handboek deel ik zijn betrouwbare, onafhankelijke en oprechte kennis en inzichten met jou, van ouder tot ouder. Ik heb namelijk het geluk dat ik uit een familie kom met buitengewone kennis over voeding. Dat stelt mij in staat om mijn kinderen een goede start te geven. Maar dit is natuurlijk de ultieme wens van iedere ouder. Ik heb mijn vader, moeder, zus en broer gevraagd mij te helpen bij het tot stand komen van dit boek. Het is dus een echt familieboek geworden, ontstaan tijdens familiediners. Maar vooral vanuit mijn passie voor consumentenbewustwording, om misvattingen uit de wereld te helpen. En om jou als ouder kennis mee te geven voor de optimale groei en gezondheid van je kinderen.

Wij dragen dit boek op aan onze en jouw kinderen en kleinkinderen. Wij hopen op veel gezonde levensjaren voor al onze kinderen!

Veel leesplezier!

Cécile Scheele

Het kuikentje dat symbool staat voor een lifestyle waarin gezonde voeding centraal staat. En die vooral jonge kinderen leert om te genieten van gezonde voeding voor een optimale groei. De naam Fief is een afgeleide van 'vief', wat levendig, energiek, fit en gezond betekent. De stofwisseling van kuikens en andere warmbloedige dieren is vergelijkbaar met die van de mens en geeft ons een onmiskenbaar inzicht in het effect van voeding op de groei.

Wil jij ook je kind een gezonde basis meegeven? Volg dan de avonturen en tips van Fief in dit boek!

Dit is Fief!





Hoofdstuk 1.

Waarom eten we zoals we eten?

Een korte geschiedenis
van ons eetpatroon

Cécile vertelt

‘Heel opvallend, maar vroeger waren er in mijn ogen nauwelijks dikke kinderen. Ik heb het over de jaren 80. Ik kan me werkelijk niemand herinneren op de basis- en middelbare school, die obees was. We kenden de term niet eens. Er was één jongen die dik was, maar we dachten dat hij een stofwisselingsziekte had of iets dergelijks. Tegenwoordig zie je een heel ander beeld onder jongeren. En dat begint al veel vroeger. Zelfs op de basisschool valt me op dat al veel kinderen in de leeftijd van 4 tot 7 jaar overgewicht hebben. Hoe kan dat? Wat is er in die jaren gebeurd?’

‘In de jaren dat ik op de lagere school zat, was men overtuigd van de hoge voedingswaarden van eieren, boter, vlees en melkproducten. Ik herinner me de wekelijkse schoolmelk nog, die ik in overvloed heb gehad. Vermoedelijk heb ik hier mijn lengte van 1.83 meter voor een deel aan te danken. Zoetheid en limonade kregen wij nauwelijks, alleen op feestjes. Het maakte absoluut geen onderdeel uit van ons dagelijkse eetpatroon. Een geweldig gevolg van deze voedingsaanpak is dat ik tot op de dag van vandaag frisdranken als cola en sinas echt verschrikkelijk vies vind. Wij kregen onze gezonde voorkeuren al jong aangeleerd.’

Terug in de tijd

Waarom eten we wat we eten? Hoe zijn we tot onze huidige voedingsgewoonten gekomen? En waarom zijn sommige producten wel goed en andere niet? Je wilt een bewuste en gezonde keuze maken, maar makkelijk is het niet. Er is zo veel aanbod. En overal staat op dat het gezond is, dat het product een keurmerk heeft of dat het bepaalde ingrediënten niet of juist wel heeft. Om aan alle verwarring te ontsnappen, neem ik je mee terug in de tijd. Zo ontdek je hoe onze hedendaagse voedingsgewoonten zijn ontstaan. En welke gevolgen dat had. Dan weet je ook waarom een eetpatroon gezond of ongezond is.

Het oermenu

Onze vroege voorouders waren jagers en verzamelaars. Ze aten vooral vlees of vis na een geslaagde jacht of vangst. Hun oermenu bestond dus uit eiwitten, vetten en langzame koolhydraten die ze uit noten, zaden, eieren, knollen groenten, wortels en vruchten verkregen. Langzame koolhydraten betekent dat deze langzaam verteerd werden, zodat het gehalte aan koolhydraten (glucose) in het bloed niet snel steeg. Dit eetpatroon was het fundament van een krachtige, slanke lichaamsbouw zonder overvloedige vetrandjes.

Nieuwe eetgewoonten

Ontbijt en lunch jij met brood, eet je 's avonds regelmatig pasta? Dat zijn gewoonten die eigenlijk nog niet zo lang bestaan als je kijkt naar de geschiedenis van de moderne mens. Pas zo'n 10.000 tot 5.000 jaar geleden bracht landbouw nieuwe eetgewoonten met zich mee. De jagers en verzamelaars vestigden zich op vruchtbare grond en



Tekst? ...

begonnen met het verbouwen van gewassen. In het begin vooral graan en groenten. Later hadden ze ook vee op hun land. Deze ontwikkeling had enorme invloed op hun eetgewoonten. Op het dagmenu kwamen snel verteerbare koolhydraten uit graan.

Gevolgen voor groei

Uit onderzoek blijkt dat die stap naar het eten van graanproducten gevolgen had voor onze gezondheid en groei. De voeding van de jagers was gevarieerder, zij waren gezond, lang en sterk. De mensen met vooral granen op het menu waren kleiner en minder krachtig. Het dieet van de jagers was ideaal voor een ongestoorde werking van het groeihormoon. Met het dieet van de landbouwers kwam de productie van groeihormoon op een lager pitje te staan. Ik kom later terug op hoe dat precies werkt. Maar gevolg was dat hun lichaamsgroei werd afgeremd. Helaas bleef dit menu duizenden jaren onveranderd.

Welvaartsgroei

In het begin van de 19e eeuw kwam vervolgens de industriële revolutie op gang, waarbij de overgang van handgemaakte producten naar machinaal vervaardigde producten plaatsvond. Dit resulteerde in een enorme welvaartsgroei, waardoor steeds meer mensen vlees konden kopen, iets wat voorheen alleen voor de rijken was weggelegd. Tegelijkertijd steeg echter ook het aantal hartaanvallen. In de jaren 70 zijn er ernstige misvattingen gepubliceerd over de link tussen cholesterol en het risico op hart- en vaatziekten, en dat verzadigd vet het cholesterolgehalte doet stijgen.

Steeds meer suiker

Het werd nog erger. In de 20e eeuw werd onze voeding door industrialisatie massaler en fabrieksmatiger geproduceerd. Dit had onder andere tot gevolg dat er suikers en andere geur-, kleur- en smaakstoffen werden toegevoegd aan voedingsmiddelen. Suiker heeft verschillende functies. Het laat andere smaken beter tot hun recht komen en versterkt de natuurlijke smaken. Het draagt bij aan de textuur en verlengt de houdbaarheid. Door die eigenschappen is de industrie suiker gaan toevoegen aan alledaagse producten. Het zit in snoep, koek, gebak, ontbijtgranen, snacks, chocola, ijs en frisdrank. Daarvan zijn de meesten van ons zich wel bewust. Maar wist je dat het ook in pot- en blikgroenten zit? In soep in blik en potten, tomatenketchup, maaltijdsalades en sauzen? Kijk maar eens op de etiketten, er is bijna geen kant-en-klaar product zonder toegevoegde suiker. Ze hebben verschillende benamingen als glucosestroop, dextrose, fructose, lactose, honing, fruitconcentraat en ahornsiroop. Maar liefst 85% van de suiker die we dagelijks binnen krijgen, zit verwerkt in producten waarvan je het niet verwacht. En al die zoetheid leidt tot gewinning, waardoor we producten waar minder of geen suiker in zit, minder lekker vinden. En dus niet kopen. Zo wordt die suikerverslaving in stand gehouden.

De strijd tegen vet

Vanaf de jaren 80 sloegen voedingsexperts alarm over het voedingspatroon van onze ouders. Dat was volslagen ongezond! Al die vetten en ook eieren zouden kunnen leiden tot een hartinfarct op jonge leeftijd. Alle pijlen werden gericht op de gevaren van vet. Om de opkomst van hart- en vaatziekten terug te dringen,

Wist je dat...



- Je mag iedere dag wel drie eieren eten!
- Je kind wordt niet gelukkig van een reep chocola.
- Light-producten zijn niet gezond.
- Volle melk is gezonder dan halfvolle.



moesten we minder en ander vet eten. En dat zijn we allemaal massaal gaan doen. Vlees, zuivel en eieren gingen in de ban. Die zouden het cholesterolgehalte te veel verhogen en daarmee vetzucht en hartkwalen in de hand werken. (En dan te bedenken dat wij met z'n vijven in die tijd veertig eieren per week aten). Light-, halfvolle en magere producten vulden de supermarktschappen. De rapporten van de Gezondheidsraad waren toentertijd in belangrijke mate gericht op het gevaar van vet. Over de gevaren van suiker werd niet gesproken. Sinds 1991 wordt aanbevolen niet meer dan 10 procent van de dagelijkse energie-inname te halen uit verzadigde vetzuren. Voor de inname van suikers geeft de Nederlandse Gezondheidsraad anno 2019 nog steeds geen advieslimiet.

De grote verleiding

Suikerrijke producten zijn overal te koop. En veel makkelijker bereikbaar dan een lekkere appel of een gezonde salade. De commercie bestookt ons met suiker in de supermarkt, fastfoodrestaurants, snackbars, kraampjes, stalletjes en foodtrucks, bij pompstations, in sportkantines, concertzalen, bij evenementen en festivals, op stations en vliegvelden. Zelfs op scholen en universiteiten. Werkelijk overal verleiden ze ons en onze kinderen om meer suikerrijk voedsel te eten. Deze grote hoeveelheden suiker en het feit dat suikerrijke producten ons overal worden opgedrongen, is de belangrijkste oorzaak van het grote aantal mensen en kinderen met overgewicht en obesitas. Een commerciële keuze in plaats van een keuze voor de volksgezondheid. En een waarin we zelf onze verantwoordelijkheid nauwelijks kunnen nemen, omdat het overal in zit en wordt aangeboden.



Van ravotten word je sterk en lenig

Veranderend eetpatroon

De anti-vetboodschap was blijkbaar overtuigend en werd klakkeloos overgenomen door artsen, diëtisten, voorlichtingsinstanties en zelfbenoemde dieetgoeroes. De meeste mensen pasten hun eetpatroon aan en vervingen vlees, ei en zuivel door granen, plantaardige vetten en halfvolle, magere en lightproducten. Daarmee werden lichaamseigen, natuurlijke, verzadigde vetzuren massaal vervangen door onnatuurlijke, industrieel bewerkte vetzuren en transvetten. Als gevolg hiervan groeide daarna het aantal hartpatiënten en obesitaspatiënten substantieel. Iets klopte er dus niet aan de voedingsadviezen.

Stijging welvaartsziekten

De gevolgen van dat veranderde eetpatroon sinds de jaren 70 blijken desastreus voor de volksgezondheid. Het aantal sterfgevallen door hart- en vaatziekten is vooral eind vorige eeuw explosief gestegen. Het vervangen van dierlijke (verzadigde) vetten door plantaardige vetten lijkt juist tot cholesterolproblemen te leiden. Minstens zo gevaarlijk blijkt de consumptie van industrieel gehard transvet in margarine, halvarine, plantaardig frituur- en bakvet, koek, gebak en snacks. Het aantal mensen dat lijdt aan hart- en vaatziekten en aderverkalking, is hierdoor fors toegenomen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) noemt transvetten zelfs 'giftig'. Terwijl het verband tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten tot op de dag van vandaag niet wetenschappelijk is aangetoond. Integendeel, aan verzadigde vetten, die onder andere behoren tot het eigen lichaamsvet, worden op basis van onderzoek (*Ranskov, 2013*) meerdere positieve effecten toegeschreven. En de bewijzen voor

de ernstige gezondheidsrisico's van meervoudige onverzadigde vetten zoals in zonnebloemolie, maïsolie, sojaolie stapelen zich op. Verderop in het boek licht ik dit uitgebreid toe.

En nu: minder vlees

De laatste decennia is er sprake van een andere, opvallende ontwikkeling. In Nederland leven naar schatting een kleine miljoen vegetariërs en dat aantal wordt steeds groter. Ook zijn er meer mensen die minder vaak vis of vlees eten, de zogeheten flexitariërs. Een van de redenen is dat we meer inzicht krijgen in het dierenleed binnen de vleesindustrie. Ook worden we milieubewuster en eten we minder vlees. De industriële veehouderij is uit op winstbejag. De regels worden in acht genomen, zeker. Maar ook niet meer dan dat. Veehouders zien hun vee als een productie-eenheid. Zolang het dier niet te vroeg sterft of minder gaat produceren, wordt alles in het werk gesteld om de eenheden te maximaliseren. Dat is volgens de letter van de wet acceptabel. Maar niet voor ons, de consument. De vele misstanden, zoals dierziektes, de plofkip en de behandeling van varkens in slachterijen, hebben de trend in gang gezet dat vlees eten wellicht niet wenselijk of noodzakelijk is. Dit wordt inmiddels ook gepromoot door de overheid. Minder vlees eten is goed voor mens en milieu. Meteen duikt de voedselindustrie op deze trend: vleesvervangers en plantaardige producten rukken op in de supermarkt.

Voedsel uit balans

Met de gedachte dat we ons nu ook beter kunnen onthouden van dierlijke producten, ontbreken er steeds meer belangrijke voedingswaarden in ons menu en

Tip

Wanneer zetmeelrijke producten, zoals aardappelen, tosti's, friet, brood, pannenkoeken en dergelijke gebakken worden en verhit worden boven 120 graden, kan de stof acrylamide vrijkomen. Deze stof wordt aangeduid als kankerverwekkend. Zorg dus dat je zetmeelrijke producten nooit té bruin bakt.



wordt het een steeds grotere uitdaging om een goede voedingsbalans na te streven voor je kind. Volwassenen kunnen met wat extra aandacht probleemloos een gezond, vleesloos eetpatroon hebben. Maar voor kinderen in de groei is dit af te raden. Een zo duurzaam mogelijk en verantwoord eetpatroon voor je kind hoeft echter niet per definitie volledig vleesloos te zijn. Wil je je kind toch vegetarisch opvoeden, dan is het goed je extra bewust te worden van het belang van de belangrijke voedingsstoffen voor je kind, en waar deze in de juiste hoeveelheden in zitten. Voor je kind zijn deze anders dan voor jou! We geven je in dit boek daarvoor de nodige tools.

We gaan het anders doen!

Wij schrijven een nieuw hoofdstuk aan onze voedingsgeschiedenis. Dit boek is een eerste stap. Met verhalen, handige weetjes en tips, wetenschappelijke kennis en ideeën om je kind jou te laten helpen bij het bereiden van de maaltijd. Het zal niet altijd gemakkelijk zijn. Wat je gewend bent, is heel moeilijk af te leren. En als je op een drukke dag even geen inspiratie hebt, val je al snel terug in oude patronen. Dat geeft niks. Gun jezelf de tijd. Pak af en toe dit boek weer op om te lezen hoe het ook alweer zat. En bedenk dat jij je kinderen meegeeft wat gezond eetgedrag is. Zij hoeven later niet de strijd aan te gaan met slechte gewoonten. Zij hebben het goed aangeleerd. Van jou. En dat is niet alleen moeilijk soms, maar meestal juist erg leuk. Betrek je kinderen erbij. Vertel ze wat je geleerd hebt, en bedenk samen wat je vanavond eet. Dan wordt duurzaam en gezond eten kopen en koken een gezonde gewoonte. Voor jou en voor je kinderen. En de industrie? Die past zich vanzelf aan ons aan. ❤️



**Wat geef
jij ze mee?**



Hoofdstuk 2.

Gezonde voeding is het beste medicijn

De huidige
problematiek



Cécile vertelt

‘Een voorval dat me nog altijd is bijgebleven, is van een aantal jaar geleden. Ik stond met mijn toen tweejarige dochtertje bij de kassa van een supermarkt. Aan de kassa naast mij een moeder met een jongetje van ongeveer dezelfde leeftijd. Dit jongetje was aan het brullen en over de vloer aan het rollen van verdriet en frustratie omdat hij geen Kinderei kreeg van zijn moeder. Hij schreeuwde de hele winkel bij elkaar. Iets waar iedere moeder bang voor is. Ik had te doen met haar. Mijn dochtertje keek het jongetje vol onbegrip aan en je zag haar denken: ‘waarom al die stennis om dat ei?’ Zij had geen idee wat het was of wat er in zat en begreep er niets van. Dat was voor mij echt een eye-opener. Wat was ik blij dat mijn dochter geen benul had van wat snoep is. Ik was des te meer vastberaden om haar er niet zelf kennis mee te laten maken. Tot hun vierde kon ik moeiteloos door de gangen in de supermarkt waar al het snoep ligt. Je helpt niet alleen je kind door het niet in aanraking te brengen met dit soort traktaties. Je doet ook jezelf een groot plezier als je je kinderen op gezonde dingen trakteert. Het bespaart je in ieder geval een o zo herkenbaar gênant moment in de supermarkt.’



Inspiratie om het anders te doen

Tandbederf

Bij ongezond eten denken we vaak alleen maar aan dik worden. Nu is 'dik worden' een heel zichtbaar gevolg van ongezond eten. Maar er zijn talloze andere consequenties voor je kind wanneer het niet de juiste voeding krijgt. Tandartsen trekken al jaren aan de bel omdat kinderen op jonge leeftijd al last hebben van ernstig tandbederf. Steeds vaker hebben peuters en kleuters cariës in het melkgebit. Dit is het gevolg van steeds meer suiker in onze voeding en vooral van de hoeveelheid frisdranken die kinderen al op jonge leeftijd drinken.

Futloos gedrag

'Ik maak me zorgen, Anne is vaak zo landerig. Zijn ze dat bij jou ook wel eens? Ze hangt dan maar wat in de bank en als ik iets samen wil doen, krijg ik nog een grote mond ook.' Dat was de vraag van een vriendin die inzat over haar dochter. Ik herkende de symptomen omdat mijn vader dit wel eens had beschreven. Slechte eetgewoonten hebben namelijk ook gevolgen voor het gedrag van je kind. Voor het energieniveau en de concentratie. Dit heeft te maken met de grote hoeveelheden suiker die in onze voeding zit. Suikers in voeding worden gekenmerkt door de snelle opname in het bloed en worden ook wel zeer snelle koolhydraten genoemd. De suiker geeft je kind een zogenaamde 'sugar rush', een energiekick, die vrij snel wordt gevolgd door gebrek aan energie. Je kind wil meteen weer iets eten met veel suiker erin. Krijgt het niet meteen een nieuwe suikerimpuls, dan vervalt het in futloos gedrag (waar dan ook vaak weer ruzies uit ontstaan omdat je kind niet heeft gedaan wat het zou doen: speelgoed opruimen, tafel afruimen, helpen met de afwas, noem maar op). Als het lichaam van je kind gewend

Hoe zit het...

Wereldwijd lijden 300 miljoen mensen aan obesitas. 108 miljoen hiervan zijn kinderen. In Nederland is 41% van de mensen te zwaar. Daarvan kampt meer dan 1 op de 10 met ernstig overgewicht, een verdubbeling sinds 1988. Extra zorgelijk: het aantal kinderen met obesitas neemt veel sneller toe dan dat van volwassenen.

is om energie te halen uit andere voeding dan snelle suikers, voorkom je dit probleem. Een stuk gezelliger!

Leer- en gedragsproblemen

Ook een tekort aan goede vetzuren kan voor gedragsproblemen zorgen. Omega-3-vetzuren helpen de zenuwcellen goed met elkaar te communiceren. Een tekort maakt somber en kan bij je kind leiden tot leer- en gedragsproblemen. Ons lichaam kan Omega-3-vetzuren niet zelf aanmaken. Die moeten we uit onze voeding halen. Ik vertel je in de volgende hoofdstukken waar dat allemaal in zit.

Afbuigende groeicurve

Een ander probleem bij kinderen is een vitamine B12-tekort. Uit meerdere recente onderzoeken blijkt dat dit vaker voorkomt dan werd aangenomen. Een vitamine B12-tekort bij kinderen uit zich vaak in klachten als een ontwikkelingsachterstand, een afbuigende groeicurve, gebrek aan eetlust, geïrriteerdheid of prikkelbaarheid, neurologische problemen en zwakte. Een belangrijke oorzaak hiervan is de trend om helemaal geen dierlijke eiwitten meer aan kinderen te geven. Denk aan een strikt vegetarisch, veganistisch of macrobiotisch dieet.

Kenniskader...

En meer bewegen dan?

Je kind zit op sport en speelt regelmatig buiten. Dat zou toch genoeg moeten zijn? Ja, het is fijn dat je kind leert dat iedere dag bewegen belangrijk is om gezond te blijven. Is je kind eenmaal te dik, dan is het niet meer zo eenvoudig. Veel mensen denken dat alleen meer bewegen al veel effect heeft. Dat is jammer genoeg niet zo. Gezond worden lukt alleen als het dagelijks menu van je kind in balans is.

Lichaamsbeweging is wel heel belangrijk. Van rennen, klimmen, voetballen en atletiek wordt je kind sterk en lenig. Het krijgt een goede conditie, slaapt goed en houdt het hoofd fris. Bovendien is buiten spelen en sport ook gewoon leuk en goed voor de contacten met andere kinderen.

Maar als je kind veel beweegt, verbruikt het ook veel energie. En als je veel energie verbruikt, krijg je honger. Zorg ervoor dat je kind zijn honger stilt met gezonde dingen. Het wordt je kind namelijk wel heel gemakkelijk gemaakt om bij trek te grijpen naar snoep, koek, snacks, fris- en energiedrankjes. Als hij dat eet nadat hij lekker heeft lopen rennen, heeft bewegen bijna een averechts effect. Voor een gezonde groei heeft het echt alleen zin als je kind lekker veel beweegt én uitgebalanceerde voeding krijgt. Dat wil zeggen: voeding met voldoende goede vetten en eiwitten en zo weinig mogelijk snoep, snacks en drankjes met snel opneembare koolhydraten.

En bedenk daarbij dat kinderen gemiddeld veel energie verbruiken en dan ook voldoende voeding nodig hebben. Je moet je kind dus niet beperken in zijn voeding om te voorkomen dat het te dik wordt.

$$* \text{BMI} = \frac{\text{Massa (kg)}}{\text{Lengte (m)} \times \text{Lengte (m)}}$$

Het lichaam zal dan de voedingsstoffen die het nodig heeft voor lichaamsopbouw, gebruiken voor energielevering. Met alle negatieve gevolgen voor de groei tot gevolg. Belangrijk is een geleidelijke, constante toevoer van energie, niet alleen vanuit koolhydraten maar juist ook vanuit gezonde vetten.

Wanneer is je kind te zwaar?

Vroeger werd wel eens van een te dik kind gezegd: hij heeft gewoon zware botten. Dat is een uitspraak die ik later zal tackelen. Maar hoe weet je of je kind echt te zwaar is? Dit bereken je met behulp van de Body Mass Index (BMI). De BMI is de verhouding tussen lichaamsgewicht en lengte.

*Nu is het berekenen van de BMI voor kinderen minder eenvoudig dan voor volwassenen, omdat de uitkomst anders geïnterpreteerd moet worden en leeftijdsafhankelijk is. Op internet vind je een BMI-calculator voor kinderen.

Als je constateert dat jouw kind een te hoog BMI heeft, dan moet je je eerst afvragen of je je kind de juiste voeding geeft. Als dit niet zo is, dan is het erg belangrijk dat jij het eetpatroon verandert. Dit boek geeft je de inzichten om dit te veranderen.

Geef je je kind wel goede voeding, dan kun je het beste eerst naar je huisarts gaan. Die kan je eventueel doorverwijzen naar een specialist. Ook kun je een diëtist raadplegen.

Hoe zit het...

Steeds meer kinderen lijden aan diabetes type 2, een chronische (voorheen ouderdoms-) ziekte. Deze kinderen moeten de rest van hun leven medicijnen gebruiken. Vroeger kwam deze ziekte nauwelijks voor bij kinderen. Tegenwoordig stijgt het percentage kinderen met diabetes type 2 erg snel, omdat het aantal kinderen met overgewicht blijft stijgen. Op jonge leeftijd kan overgewicht insulineresistentie veroorzaken en leiden tot diabetes type 2.

Juist wel eiwitten en vetten!

Mijn vader stelt op basis van zijn onderzoeken dat essentiële aminozuren van groot belang zijn voor de groei van een kind. En dat door de jaren heen juist deze eiwitten steeds meer uit het menu van kinderen verdwijnen. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten en ook van ons lichaamseiwit. Een aantal van deze bouwstenen kan ons lichaam zelf aanmaken. Dit zijn de niet-essentiële aminozuren. De aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken, worden de essentiële aminozuren genoemd. Deze moeten we via onze voeding aanleveren. In hoofdstuk 8 meer hierover.

Daarnaast hebben we allemaal het idee gekregen dat vetten ervoor zorgen dat we dik worden, maar dit is niet het geval. We worden te dik door de (snelle) koolhydraten en suikers. De snelle koolhydraten doen het bloedsuikergehalte snel stijgen. Er wordt meer energie uit bloedsuiker (glucose) aangeboden dan het lichaam nodig heeft en kan verwerken. Dit heeft tevens tot gevolg dat de vetverbranding geheel wordt stopgezet. Veel beter is het om onze energie te halen uit vet (dat niet gehinderd door een hoge bloedsuikerspiegel wel

kan verbranden) en eiwitrijk eten. Veel beter is het om onze energie te halen uit vet en eiwitrijk eten.

Over welvaartsziekten

Zoals gezegd, is te dik zijn het meest opvallende gevolg van ongezond eten. Sommige mensen vinden te dik niet erg. Ze zeggen dat dikke mensen er mogen zijn. Dat we te veel een ideaalbeeld hebben van de slanke mens. Deels is het natuurlijk waar dat we in onze maatschappij oordelen hebben over dik zijn en slank zijn. Dat slaat zelfs weer door naar andere ongezonde eetgewoonten. Veel belangrijker vind ik dat extra kilo's lichaamsvet gevaarlijk zijn voor de gezondheid van je kind. Het gaat me dus niet om het uiterlijk. Maar om een fors grotere kans op allerlei ziekten. Jij kunt een gezonde keuze maken voor je kind en het behoeden voor deze welvaartsziekten!

Waarom zo gevaarlijk?

We hebben het over obesitas als een kind ernstig overgewicht heeft. Er is dan te veel lichaamsvet aanwezig doordat het kind voor langere tijd te veel en verkeerde voeding binnenkrijgt. Niet door te veel vet te eten, maar door te veel snelle koolhydraten te eten. Waarom is dat erg? Omdat het lichaam die hoeveelheden opgeslagen lichaamsvet niet aankan. Vroeg of laat leidt het tot hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (voorheen ouderdomssuikerziekte, tegenwoordig komt het alarmerend vaak voor bij steeds jongere mensen), hoge bloeddruk en leververvetting. Heeft een kind een ernstige vorm van overgewicht, dan krijgt het vaak ook last van artrose in gewrichten. Bewegen wordt dan steeds moeilijker. Dikke kinderen ontwikkelen bovendien vaak een laag zelfbeeld. Ze hebben weinig zelfvertrouwen, een steeds



A child is lying down, reading an open book. The background is a soft-focus image of a child's legs and feet, with many out-of-focus yellow lights (bokeh) scattered throughout, creating a warm and cozy atmosphere. The text 'Eerst lekker lezen en ideeën opdoen' is overlaid on the image in a white, sans-serif font, with each word on a separate black rectangular background.

Eerst lekker lezen en ideeën opdoen

groter minderwaardigheidsgevoel en kans op depressiviteit. Natuurlijk wil je dit niet voor je kind.

'Uw voeding is uw medicijn'

Kortom, te dik zijn heeft dus echt wel heel negatieve gevolgen voor de gezondheid van je kind. En het gekke is, we weten allang waar het aan ligt: ongezond eten. Rond 400 voor Christus wees de beroemde Griekse arts Hippocrates al op het verband tussen zwaarlijvigheid en bepaalde ziekten. 'Uw medicijn is uw voeding en uw voeding is uw medicijn', was de belangrijke boodschap die hij zijn studenten meegaf. Het is erg moeilijk om van obesitas af te komen. Het beste is dus het nooit zo ver te laten komen en je kind een gezond voedingspatroon aan te leren.

Suiker is gezellig

De belangrijkste reden van obesitas is het overmatig suikergebruik. 'Doe niet zo ongezellig.' 'Eén ijsje kan toch geen kwaad?' Dat zijn de meest voorkomende argumenten om jou te verleiden vooral mee te doen met de suikerhype. Als jouw kind geen suiker mag, ben je al gauw een ongezellige moeder. Maar ik denk dat we van het idee af moeten dat snoep of zoetigheid een traktatie is. Nu wordt het geassocieerd met leuk en gezellig. Met feest, beloning of troost. Die associatie is ongezond. Snoep of zoetigheid hoort niet in een gezond eetpatroon en moet niet die functie krijgen. Suiker is een kwestie van gewenning. Je kind is een ongeschreven blad, het heeft nog geen 'hunkering' naar snoep en suiker. Als je je kind grootbrengt met weinig suiker, dan ontwikkelt het ook niet die 'craving' naar zoetigheid. Je komt dan niet in ongemakkelijke situaties terecht waarbij je kind alles in het werk stelt om zoete lekkernijen te krijgen. Went je kind wel aan te veel zoet, dan kan

het minder zoete voeding niet meer waarderen. Als je je realiseert dat je je kind niet belooft met zoet, maar feitelijk een ongezonde gewoonte aanleert waar het later niet gemakkelijk meer vanaf komt, dan is de eerste stap gezet.

Hoe dan wel?

Ik snap heel goed dat je je afvraagt wat een gezond voedingspatroon is. Je doet het toch best goed? Je let erop dat je kind niet te veel snoept. Je brengt het iedere week naar de sportclub en geeft iedere dag een stuk fruit mee naar school. 's Avonds probeer je zo veel mogelijk vers te koken. Dat lukt niet altijd, maar af en toe een pizza is toch niet erg? Het is ook bijzonder lastig om in de winkel te staan en te bedenken wat nou wel en wat niet 'mag'. Er zijn zo veel mythes, zo veel onderzoeken, de een beweert dit, de ander beweert dat. Je ziet door de bomen het bos niet meer. Realiseer je dat veel onderzoeken worden betaald door de voedingsindustrie zelf. De uitkomst kun je dan dus wel voorspellen.

Dus, veel kennis opdoen!

Dus, wat zou je anders kunnen doen? Eerst lekker dit boek lezen en veel kennis en ideeën opdoen. Je verdiepen in ingrediënten en wat bepaalde producten voor jou en je kind kunnen betekenen. Eigenlijk vooral: de tijd nemen. Ja, ik weet het, dit lukt mij ook niet altijd. Maar daar begint het wel mee. De tijd nemen om te leren wat de goede vetten en eiwitten zijn en met welke voeding je kind die binnenkrijgt. De tijd nemen om te leren wat snelle koolhydraten zijn en waar die in zitten. Als je de voedingsadviezen en tips in 'De Schijf van Fief' opvolgt, verklein je de kans dat jouw kind verkeerde voedingspatronen aanleert, te dik wordt of andere symptomen krijgt van slechte voeding. ❤️

Doorbraak in kennis - door dr. C.W. Scheele

De rol van het groeihormoon op overgewicht en de groei

Tot nu toe werd algemeen aangenomen dat het dik worden van kinderen werd veroorzaakt door de hoeveelheid calorieën die worden opgenomen. Er heeft evenwel een doorbraak plaatsgevonden in de kennis hierover. Het zijn niet de calorieën die primair verantwoordelijk zijn voor de onrustbarende toename van overgewicht bij kinderen. Omdat de stofwisseling bij dieren zoals jonge kuikens praktisch identiek is als bij jonge kinderen, hebben onderzoeksresultaten bij deze dieren geleid tot verrassende nieuwe inzichten. Het blijkt dat de verhouding tussen de gehalten aan eiwitten, vetten, langzame koolhydraten en snelle koolhydraten in de voeding de sleutel vormt tot de oplossing van het hedendaagse probleem van overgewicht en aantasting van de gezondheid. Het aantal calorieën die je eet, is daarbij van ondergeschikt belang.

Werking groeihormoon

Voor een goed begrip van wat de nieuwe inzichten zijn die een goede voeding van kinderen kunnen waarborgen, wordt eerst duidelijkheid verschaft over de uitkomsten van het onderzoek bij kuikens. Een hoofdelement in dit onderzoek was de meting van de effecten van vetten en snelle en langzame koolhydraten op de productie van het groeihormoon. Het groeihormoon is een van de meest actieve hormonen in het lichaam van het kind. Het

groeihormoon stimuleert de lengtegroei van de beenderen. Ook de aanmaak van lichaamseiwitten, zoals in spieren, uit aminozuren afkomstig van eiwitten in voeding wordt door het groeihormoon gestimuleerd. Kortom, het groeihormoon is onontbeerlijk voor een gezonde groei.

Vetverbranding

Maar ook zeer belangrijk is de rol van groeihormoon bij de vetverbranding. Lichaamsvet wordt door het groeihormoon vrijgemaakt en, samen met vet uit de voeding, als bron van energie geleverd aan alle lichaamcellen. Samen met gestegen aanmaak van lichaamseiwit door voldoende voeding met essentiële aminozuren, zorgt het groeihormoon voor een toename van de vetvrije massa. De vetvrije massa van ons lichaam is het deel dat uit botten, spierweefsel en vocht bestaat. Het groeihormoon remt de opname van glucose uit het bloed in de cellen. Dit dwingt het lichaam tot het verbranden van vet. Bij consumptie van veel koolhydraten stijgt het glucosegehalte in het bloed. Ter voorkoming van een schadelijk hoog bloedsuikerniveau moet dan de verbranding van glucose voorrang krijgen boven de vetverbranding. Dit gebeurt onder invloed van het hormoon insuline dat afgegeven wordt bij een stijging van de bloedglucose. Een verhoogd insulineniveau in het bloed geeft een signaal af aan de hypofyse (een klier onder de hersenen die een belangrijke rol

vervult bij de regulering van een groot aantal hormonen) dat de groeihormoonproductie moet verminderen om verbranding van glucose mogelijk te maken. Daardoor stopt de vetverbranding ten gunste van verbranding van deze glucose. De gunstige werking van groeihormoon in het lichaam wordt dan tevens geblokkeerd. Als door consumptie van zeer veel koolhydraten het bloedsuikerniveau toch te hoog dreigt te worden, wordt de overtollige glucose als vet aangezet in het lichaam.

Resultaten van onderzoek

Verschillende soorten voeding werden verstrekt aan kuikens in hun groeiperiode. Voeding met weinig vet (5%) en veel snelle koolhydraten (zetmeel uit granen) werd vergeleken met voeding met veel vet (15%) en veel langzame koolhydraten (voedingsvezels, zemelen). Deze werden ook vergeleken met voeders met veel vet samen met veel snelle koolhydraten. Gehalten aan groeihormoon in het bloedplasma werden gemeten op verschillende tijdstippen tijdens de groei. Het bloedplasma is het vloeibare deel van het bloed, zonder de bloedcellen en bloedplaatjes. Bij de voeding met een laag vetgehalte werden constante waarden van het groeihormoon gevonden van circa 25 nanogram (ng) per ml. Het hoge vetgehalte in het voer samen met langzame koolhydraten vertoonde een zeer sterke verhoging van het groeihormoonniveau tot 50 nanogram per ml. Een opvallende verdubbeling van het groeihormoongehalte werd waargenomen. Dit betekende een lichaam dat ingesteld was op vetverbranding en op weinig overtollige vetaanzet. De vele calorieën van het vet in het voer resulteerden niet in extra aanzet van lichaamsvet.



Groeihormoon-productie

Het voer met veel vet en veel snelle koolhydraten vertoonde een spectaculaire daling van het gehalte aan groeihormoon tot circa 23 nanogram per ml. De toevoer van veel glucose in het bloed afkomstig van de snelle koolhydraten verhoogde sterk de insuline-afgifte in het bloed. Daardoor werd de boodschap afgegeven om de groeihormoonproductie drastisch te verminderen. Vet uit het voer werd nu samen met glucose opgeslagen in het lichaamsvet. De groei werd afgeremd en aanzet van vooral buikvet werd bevorderd.

Vet als energieleverancier

De verwerking van voedingsstoffen voor kuikens is praktisch identiek met die voor een kind. De productie van groeihormoon bij mensen vindt vooral in de nacht plaats als het glucose en insulinegehalte in het bloed laag is. Als in de ochtend bij het ontbijt veel snelle koolhydraten worden geconsumeerd, kan de groeihormoonproductie drastisch dalen met alle negatieve effecten daaraan verbonden. Voor kinderen is het aan te bevelen hen een vetrijk ontbijt te verschaffen met weinig snelle koolhydraten. De positieve effecten van het groeihormoon in het lichaam kunnen dan ongehinderd voortgang vinden. ✱



Hoofdstuk 3.

Jij bent aan zet!

Hoe nu verder?



Cécile vertelt

‘Nu ben ik zelf een enthousiasteling in het geven van een voedzaam ontbijt. Ik zie het als de ultieme start van de dag. We eten zo veel mogelijk samen met het gezin en ik zorg dat mijn kinderen hun buik gevuld hebben voordat we de deur uit gaan. We ontbijten vaak lekker vet- en eiwitrijk. Met een kaasomelet die ze wegspoelen met een glas (volle) melk. Of een bak Griekse yoghurt met wat noten en fruit. Brood ban ik zo veel mogelijk uit het ontbijt. Best even wennen, want we zijn zo gewend aan brood. En niets is makkelijker dan even snel een boterham smeren, en in het vuistje opeten. Onlangs kwamen mijn kinderen laaiend enthousiast thuis toen ze bij een ander een lekker croissantje met jam als ontbijt gegeten hadden. Dat wilden ze thuis ook! Iedere ochtend diezelfde omelet of bak yoghurt wordt al snel saai. Geen probleem dat niet opgelost kan worden. Ik voelde me enorm uitgedaagd in mijn creativiteit 🍌. Met als gevolg dat ik de volgende dagen een omelet in de vorm van een beer, eend of hert maakte, gevulde eieren in de vorm van een konijn in elkaar flanste, yoghurt met een smiley van noten en fruit voorschotelde. Ik kon het zo gek niet bedenken om een lach op die gezichten te toveren. En dan zeggen dat ze écht die beer niet mogen opeten ... Mijn kinderen gierden het uit en wisten niet hoe snel ze die ‘beer’ in hun mond moesten stoppen. Het idee van een croissantje met jam waren ze binnen no-time weer vergeten.’



De Vijf basisprincipes

Gezond, dagelijks kindermenu

De eerste stappen

In 'De Schijf van Fief' leg ik uit wat een uitgebalanceerd voedingspatroon voor je kind is en hoe je dat in de dagelijkse drukte invulling geeft. De informatie, adviezen en recepten in dit boek zijn gebaseerd op actuele, betrouwbare wetenschappelijke inzichten over voeding en gezondheid. Dat resulteert in een gezond, dagelijks kindermenu. Zo'n menu bestaat uit drie gezonde maaltijden per dag en gezonde tussendoortjes. En wees gerust: alle tips en recepten kun je probleemloos toepassen in jouw drukke, dagelijkse bezigheden.

De kortste route

Vraag je je af of zo veel aandacht voor goede kindervoeding echt zo belangrijk is? Absoluut! Kijk naar de generatie van onze ouders. Veel mensen betalen een hoge prijs voor hun ongezonde eetgewoonten. Moderne, onafhankelijke wetenschap bewijst dat het anders kan en moet. Ik vertel je hoe je die omslag in je eigen gezin kunt maken. Dus breek met oude eetgewoonten die aantoonbaar slecht zijn. Je kind zal je er later dankbaar voor zijn.

Vijf basisprincipes

De recepten in dit boek zijn zeer gevarieerd. Een paar dingen hebben ze met elkaar gemeen. Ze bevatten allemaal:

- ✱ voldoende eiwitten met alle essentiële aminozuren
- ✱ voldoende gezonde vetten
- ✱ geen snelle en géén zeer snelle koolhydraten
- ✱ onbewerkte voeding zonder toegevoegde suikers of vezels
- ✱ ingrediënten voor (samen) puur genieten.

Ik kom nog uitgebreid terug op deze principes. Van belang is de juiste verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten in de voeding van je kind.

Extra vezels? Niet nodig

Vezels. Waren die ook niet heel gezond? Jazeker. Vezels zijn heel nuttige voedingsstoffen die onmisbaar werk doen in het darmkanaal en verstoppingen voorkomen. Maar pas bij jonge kinderen wel goed op. Te veel vezels in de voeding hinderen juist de opname van essentiële aminozuren. Dit is aangetoond bij jonge warmbloedige dieren die snel groeiden (Scheele e.a., 1981). Het grote belang van voldoende opname van essentiële aminozuren werd in het onderzoek bevestigd. Op latere leeftijd werd het negatieve effect van vezels op de opname van aminozuren niet meer gevonden. 'Minderen' op vezels is niet nodig, maar laat al die voedingsproducten met toegevoegde vezels maar lekker staan. Dat is beter voor je kind én voor je portemonnee.

Andere lekkernijen

Naar suikerzoete verwennerijen zul je vergeefs zoeken in dit boek. En ook halfvolle, vetarme producten komen wat mij betreft niet op tafel. Deze producten zitten een gezonde groei alleen maar in de weg. Natuurlijk heeft je kind wel eens zin in wat lekkers tussendoor. Daarvoor geef ik je een aantal handige, lekkere tips.

Spelenderwijs wennen

Ik heb het ook meegemaakt: heb je zo je best gedaan in de keuken en duwt je kind na één hap zijn bord weg om zijn toetje op te eisen. Frustrerend. Heb je je dáárvoor zo uitgesloofd!? Laat je niet uit het veld slaan. Leer je kind

van jongs af aan alle gezonde smaken te ontdekken. Bedenk variaties en probeer uit wat er wel gemakkelijk in gaat. Als je kind groot genoeg is om te helpen in de keuken, gaat het plezier van samen koken vanzelf over in het plezier van samen eten.

Wanneer moet ik dat doen?

Ik ben zelfstandig ondernemer. Ik sta echt niet 's middags al in de keuken om zelf urenlang in een vijzel kruiden, zaden en pitten te stampen. Nee, ik heb het druk. Voor ingewikkelde poespas in de keuken heb ik ook geen tijd. Dus wees gerust: je hoeft geen keukenprinses te zijn om een gezonde, lekkere maaltijd voor het hele gezin op tafel te zetten. In dit boek vind je vooral praktische informatie en adviezen, die je zonder gedoe kunt invoegen in je huidige keukenpraktijk.

Tijd om aan de slag te gaan

De positieve effecten van de vijf voedingsregels voor de gezonde groei van je kind zijn onweerlegbaar aange- toond in actueel, onafhankelijk wetenschappelijk onder- zoek. Houd je je aan deze richtlijnen, dan geef je je kind de beste kansen op een gezond leven. In de volgende hoofd-

stukken van dit boek lees je meer over voedingsstoffen: welke heeft je kind absoluut nodig, welke kun je beter mijden? Ook vertel ik je over hoe je het maken van gezon- de kindervoeding kunt inpassen in een vegetarisch dieet en een duurzame, biologische levensstijl. Vanaf hoofdstuk 14 vertel ik per leeftijdsfase wat belangrijke aandachts- punten zijn. Ik begin bij de zwangerschap, want dan voed jij immers je kind met wat je zelf eet. Bij deze hoofd- stukken vind je mijn favoriete recepten en tips. Ben je geïnteresseerd in meer wetenschappelijke kennis over uitgebalanceerde voeding? Achterin dit boek vind je veel wetenschappelijke artikelen die alle uitgangspunten in dit boek bevestigen, onder andere die van mijn vader.

Heb je het boek uit? Leg het ergens bij de hand. Dan kun je altijd even bladeren. Hoe zat dit ook alweer, waar stond dat succesvolle recept? Gebruik het om er lekker in te grasduinen en het weer op te pakken als je kind een volgende fase ingaat.

Ik wens je heel veel leesplezier, maar vooral veel succes bij het kiezen en koken van heerlijke maaltijden, samen met je kind. Jij bent aan zet! Eet smakelijk. 



Jij bent
aan zet
Eet smakelijk!