

Hallo allemaal,

Morgen begint mijn vakantie, ik hoop bij veel van jullie ook! De vakantie is een moment waarop het eten van kinderen vaak minder problematisch verloopt; je eet vaker 'lekkere dingen' zoals patatjes, pizza, lekkere vakantiebroodjes en ijsjes en omdat je met z'n allen weg bent en het graag gezellig wilt hebben, doen dingen als 'gezonde boontjes' er soms wat minder toe. Maar toch; het blijft een belangrijk issue voor ouders. Eet mijn kind wel goed? Eet het genoeg? En hoe zorg ik dat hij meer lust? Deze maand een greep uit een aantal tips die ik zelf toepas bij gezinnen. De essentie blijft voor mij, naast redelijk gezond eten, vooral gezelligheid bij het eten. Goed, gezond, genoeg en gezellig gaan soms moeilijk samen. Dan is het vind ik tijd voor een compromis; zorg dat je zelf plezier blijft hebben in je maaltijd; het is immers ook jouw moment van ontspanning!



In dit e-Zine

- Hoofdartikel: We doen gewoon elke dag een kwartiertje! Huiswerk op vakantie. Een goed idee?
- **Aanrader:** leeslijst voor de zomervakantie!
- Het eBook 'in vijf stappen naar leuker opvoeden' bestel je nog steeds helemaal gratis! www.kinderbrigade.nl
- Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder.
- Over Suzanne de Roos

Deel de inspiratie!

Stuur dit eZine alsjeblieft door aan iemand voor wie deze informatie ook waardevol is.

Juli 2011
Jaargang 2, nr. 20

Je ontvangt dit e-Zine omdat je je hiervoor hebt opgegeven, of omdat je op een andere manier contact hebt gehad met de Kinderbrigade.

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

Zin om lekker verder te lezen over opvoeding: Een aantal van mijn favoriete boeken, interessant en praktisch!

- ★ John Gray, Mars en venus krijgen een kind.
Over positief opvoeden
- ★ Martine Delfos, Luister je wel naar mij?
Over praten met kinderen
- ★ Carl Honore, Slow Kids
Over onthaasten voor onze kinderen en onszelf
- ★ Ernsperger & Stegen-Hanson, Moeilijke eters
Verklaringen en oplossingen voor eetproblemen bij kinderen
- ★ Deborah Plummer, Leer kinderen omgaan met verandering, stress en angst.
Een vrolijk en positief activiteitenboek.

Aan tafel!

- Twee woorden die je ongetwijfeld minstens 1 maal per dag uitspreekt. Heel gewoon zou je zeggen, maar is het gevoel erachter ook gewoon?
- Denk je 'hè, gezellig we gaan met ze allen eten' of is de gedachte meer in de zin van; hoeveel lust-ik-niet's en eet-ik-niet's zullen er deze keer voorbij komen?
- Als dat laatste zo is dan hoop ik dat dit E-zine je weer een stukje verder helpt.
- Hulp nodig bij de uitvoering? Je weet me te vinden ;-)

Dat lust ik niet!

- Dit is niet leuk om te horen als jij net je best hebt staan doen om een maaltijd op tafel te zetten. Wat is je gedachte op dat moment en vooral hoe reageer je op zo'n situatie? Moet je kind alles proberen en anders zonder eten naar bed? Krijgt het een toetje als het niet goed gegeten heeft? Krijgt het uiteindelijk dan toch maar een boterham omdat je anders denkt dat hij honger houdt? Gaat de (avond)maaltijd nog over jullie belevenissen van de dag, of eigenlijk alleen nog maar over het eetgedrag van de kinderen?
- Wat ontzettend leuk is (zelfs) voor jezelf, maar ook voor de kinderen; is helpen met koken!
- Op deze manier zien ze wat er in het eten gaat en is het veel overzichtelijker voor ze wat er allemaal op hun bordje komt. Daarnaast brengt samen iets doen veel gezelligheid met zich mee en ze leren allerlei dingen over het eten. Op deze manier heb je gelijk een ander onderwerp om het over te hebben tijdens het eten ('Papa ik heb de groene blaadjes van de worteltjes af geknipt!') of de worteltjes dan gegeten worden is minder relevant; je kind heeft al een prestatie geleverd. Misschien kan je in de winkel kijken voor een leuk kinderboek of op internet kijken voor speciale kinder kook recepten. Spreek dan bijvoorbeeld af dat je kind 1 keer in de week daaruit iets mag uitzoeken om te gaan maken samen! Neem dan niet meteen het allermoeilijkste gerecht, waardoor dit een eensmaarnooitwee actie wordt; maak het jezelf gemakkelijk, dan is de kans dat deze goede gewoonte inslijpt groter.

- Ieder kind is uniek en ieder kind zal eten anders ervaren. Kijk goed naar wat je kind wel en niet fijn vind om te eten en kijk vooral ook naar de vorm en textuur ervan. Door goed te kijken naar wat je kindje wel en niet lekker vind kan je het eetgedrag leren kennen en kan je opzoek naar vergelijkbare en alternatieve producten. Als je kind bijvoorbeeld gele vla lekker vind kan je ook eens appelmoes of gepureerde banaan proberen (geel).

- Vind je kindje het eten misschien fijner om te eten als het is geprakt? Of moet het juist allemaal apart van elkaar liggen op het bordje? Een leuk idee hiervoor zijn de vakjesborden. Zo kunnen kinderen in elk vakje iets anders leggen. Bijvoorbeeld in het ene vakje de worteltjes, in het andere vakje een aardappeltje en in het volgende vakje een stukje vlees.
- Ook met een prakje is zo'n vakjesbord nog steeds leuk. Vooral als er plaatjes in het vakjesbord staan. Bij elk leeg vakje komt er een leuk plaatje te voorschijn. Geen idee waar je zoiets met plaatjes kan kopen? Verf samen met je kindje een bord! Daar is speciale, niet afwasbare verf voor te krijgen.
- Als afwisseling op de vakjes en sowieso als afwisseling op de grote avondmaaltijd is een hapjes maaltijd heel leuk. Je kan dan allerlei bakjes met eten op tafel zetten en de kinderen kunnen uit elk bakje wat te eten pakken. Bijvoorbeeld een bakje tomaatjes, bakje komkommer, worteltjes, brood, eitjes, gehaktballetjes etc. Je zal misschien denken; ja maar mijn kind vind het alleen maar fijn als alles apart is en ik wil ook wel eens stampot met boerenkool eten. Ook een stampotje kan je aantrekkelijk maken door er bijvoorbeeld een vulkaan van te maken met de jus in het midden. Of door er een gezichtje op te tekenen met een klein beetje ketchup en mayonaise.

- Verschillende fabrikanten van babyvoeding maken je wijs dat er voor een kind niets lekkerders en gezonders is dan een potje babyvoeding. Heeft je ooit zelf een hapje van dit spul geproefd? Juist, het smaakt alleen zijdelings naar voedsel. Er is niets mis met een potje op zijn tijd; maar wil je dat je kind later echt met jullie mee eet en dan ook groenten en 'gezonde' voeding lust? Wissel een potje dan af met 'echt' eten; stukjes groenten en (gedroogd) fruit, brood, vlees, olijven etc; voedsel waar op gekauwd moet worden. Daarbij is wel van belang dat het voedsel niet aangemaakt is met scherpe kruiden. Hier kan de spijsvertering van je kleine kindje nog niet goed mee overweg. Ook zoute producten geef je met mate. De eerste maanden geef je de producten puur, zodat je goed kan zien hoe je kindje reageert. Een kind leert de verschillende smaken kennen door er vaak (opnieuw) kennis mee te maken. Dat betekent dat een product als bijvoorbeeld lof, wat vaak alleen 's avonds gegeten wordt, ook 's middags op het menu kan staan. Bijvoorbeeld met appel en stukjes ham. Als je kindje dit soort voedsel heeft leren kennen, voordat hij in de 'nee'-fase zit, is de kans groter dat hij dit als hij groter is, ook blijft eten.
- **Liever een persoonlijk traject voor jouw unieke gezin? Kijk op www.kinderbrigade.nl**

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heb je deze link viavia gekregen en wil je een gratis abonnement? Schrijf je in via

www.kinderbrigade.nl

Je abonnement stopzetten? Dat kan met de 'unsubscribe' link onderaan elke e-mail.

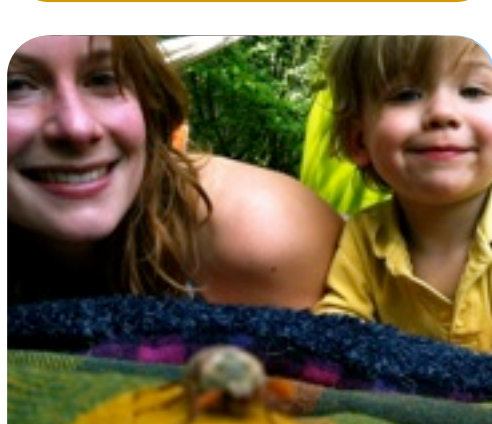
Een opvoed-avond met andere ouders bij jou thuis? De normaalste zaak van de wereld!

Je hebt een vraag over de opvoeding of ontwikkeling van je kind? Stel je vraag vrijblijvend via de website van de Kinderbrigade www.kinderbrigade.nl

De Kinderbrigade, Bergweg 285 a 3037 EM, Rotterdam

info@kinderbrigade.nl

tel. 06 24 15 00 28 of 010 785 77 52



Over Suzanne de Roos

'Als je doet wat je altijd hebt gedaan, krijg je de resultaten die je altijd hebt gehad. Je bent klaar voor andere resultaten maar je weet niet hoe, of waar je moet beginnen? Ik kan je helpen! Als pedagoog, therapeut en moeder van een zoon van twee en een half, weet ik hoeveel vragen je kunt hebben over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Dit is volkomen normaal. Soms heb je echter het gevoel dat de antwoorden op jouw vragen niet komen: je kunt niet verder. Het kan dan heel fijn zijn als een professional samen met jou naar jullie unieke situatie kijkt. Van daaruit kan je snel weer vooruit. Op een positieve manier, met aandacht voor de behoeften van ouders en kind. De Kinderbrigade helpt. Graag tot ziens!'

NIEUWS

Neem een kijkje op de nieuwspagina van de website: <http://www.kinderbrigade.nl/Nieuws.html>

Wijzer worden? Neem een kijkje in het Kinderbrigade-archief. Want wist je dat het opvoeden en het begeleiden van kinderen en pubers veel leuker wordt met een steuntje in de rug? En wist je dat De Kinderbrigade je hierbij kan helpen? In het archief vind je:

- Alle [leestips](#) van de afgelopen maanden
- Alle [e-zines](#) gratis te downloaden
- Alle [casussen](#) 'uit de praktijk van de Kinderbrigade'

Alleen ga je (soms) sneller, samen kom je verder

Adviezen rond opvoeding en ontwikkeling van kinderen worden gemakkelijk gegeven. Bijvoorbeeld door mensen in je omgeving, de school of het consultatiebureau. Er worden steeds meer boeken over geschreven en er zijn talloze websites met tips en trucs.

Toch blijft het soms moeilijk om al die adviezen als ouder of leerkracht zelf in jullie (gezins) situatie toe te passen, terwijl je dat wel graag zou willen. Maar waar begin je, en hoe weet je nou of je het goed doet?

Op de website van De Kinderbrigade kun je lezen dat veel gezinnen met lastige opvoedingssituaties, vaak al na een paar keer persoonlijk overleg, verder konden. Het hulpem speelt niet meer, of is sterk verminderd. Hulp vragen bij opvoeding is niet raar en is echt de normaalste zaak van de wereld!

Stel je vraag daarom gerust vrijblijvend via www.kinderbrigade.nl of maak gewoon een afspraak via tel. 06-24 15 00 28.

Contactgegevens:
De Kinderbrigade
Bergweg 285a
3037 EM Rotterdam