

VOORWOORD

6



DEEL 1 FILOSOFIE

INLEIDING
FOOD RULES
FILOSOFIE
STUFF

9



DEEL 2 RECEPTEN

34



MAMA EN BABY

0-6 MND

ETEN TIJDENS
JE ZWANGERSCHAP
EN BORSTVOEDING

36



BABY

6-12 MND

VAN EERSTE
HAPJES
NAAR ECHTE
MAALTIJDEN

60



Drinken

SAPJES &
SMOOTHIES

54



smeren

GEZONDE SPREADS
VOOR OP BROOD,
WRAP, PITA, PIZZA
& PANNENKOEK

92

snoepen

ZOETE TRAKTATIES
& TOETEN
ZONDER SUIKER

122



strooien

NOTEN, ZADEN,
PITTEN
& SUPERFOODS

166



DREUMES

12-24 MND

MET DE POT MEE!

98



PEUTER

2-4 JAAR

GROTEMENSENETEN

134



lippen

VERANTWOORD
SNACKEN!

162



OVER DE AUTEURS

REGISTER

DANKWOORD

170

VOORWOORD

GEZOND ETEN, VOEDZAAM ETEN, GEVARIEERD ETEN... ALLEMAAL WETEN WE DAT HET GOED VOOR ONS IS. ALS JE NET EEN KINDJE HEBT GEKREGEN, WORD JE JE DAAR ALLEEN NOG MAAR MEER BEWUST VAN. JIJ BENT INEENS VERANTWOORDELIJK VOOR HET ETEN EN DRINKEN VAN ZO'N KLEIN MENSJE. GENOEG REDEN VOOR ONZEKERHEID EN VRAGEN ALS: WAT GEEF JE HEM OF HAAR DAN TE ETEN EN WANNEER? WAT IS GEZOND EN WAT NIET? HOE PAS JE DAT KLAARMAKEN VAN GEZOND ETEN IN EEN TOCH AL ZO DRUK BESTAAN? EN WELKE ALTERNATIEVEN ZIJN OKÉ ALS JE EENS WAT MINDER TIJD HEBT?



HET KLAARMAKEN VAN GEZOND ETEN, HOE DOE JE DAT IN EEN TOCH AL ZO DRUK BESTAAN? EN WELKE ALTERNATIEVEN ZIJN OKÉ ALS JE EENS WAT MINDER TIJD HEBT...

- gezond eten is meer dan alleen gezond koken -

Voor ons werk zijn wij hier dagelijks mee bezig. Iedere dag zien we de behoefte aan informatie over en inspiratie voor gezond(er) eten groeien. We koken het liefst zo snel en simpel mogelijk én het moet wel lekker blijven! Steeds vaker krijgen we vragen van moeders en vaders die met hun handen in het haar zitten. Allemaal willen ze het beste voor hun baby/dreumes/peuter/kleuter, maar weten ze niet waar te beginnen. Ze kunnen niet iedere dag van biowinkel naar groenteboer fietsen om daarna uitgebreid te koken. En door alle soms misleidende health claims in de supermarktschappen zien ze het groene en gezonde bos niet meer.

Toen wij zelf moeder werden (Claire adopteerde in 2011 met Koen de pasgeboren tweeling Miles en Dean en in 2012 kregen Vera en Remco hun zoon Guus) realiseerden we ons nog meer hoe weinig informatie er beschikbaar was. Gelukkig verschijnen er steeds meer boeken waar wij ons in kunnen vinden. Toch misten wij een kookboek met niet alleen recepten maar ook een heldere uitleg. Met eenvoudige principes en leuke, handige tips. Met goede alternatieven als het meest gezonde niet lukt of voorhanden is. Zodat je niet alleen een recept volgt maar ook echt begrijpt waarom dat dan beter is en tegelijkertijd ook weet hoe je recepten simpel kunt aanpassen aan dat wat haalbaar is. Gezond eten is namelijk niet alleen gezond koken. Het is begrijpen wat je moet doen en waarom, zodat het een gewoonte wordt. Dat boek heb je nu in handen! We hebben het geschreven op basis van alles wat wij inmiddels aan kennis over voeding en gedragsverandering hebben vanuit ons werk, gecombineerd met onze persoonlijke ervaring als moeder.

Dat laatste is essentieel. Want hoeveel we ook over gezonde voeding weten: *the proof of the pudding is in the eating*. Jullie begrijpen: de verwachtingen waren nogal hooggespannen. Geen kant-en-klaarhapjes of -potjes in huize Bluebelle te vinden en onze kinderen eten ALLES. Toch? Ach ja, het zal jullie niet verbazen dat ook bij ons soms de zorgvuldig bereide biologische broccolihap op de vloer belandt en dat we – nog steeds – voor de nodige uitdagingen staan. Toch groeien alle drie de kleine mannen uit tot allesetende, kruidentheedrinkende, groente-, vis-, avocado- en peulvruchten-lovers.

Natuurlijk gaat dat niet vanzelf, het vraagt om doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel. Maar zelf koken voor je kinderen is leuk en hoeft niet perfect! Dat is nu nét de essentie van dit boek en de reden waarom we het hebben geschreven. Om meer kinderen aan de groenten en van de suiker af te krijgen. Ieder kind wordt geboren met de geweldige gave om vanaf een maand of 6 nieuwe smaken te ontdekken en leren waarderen. Aan jou als ouder de eer om je kind daarin te begeleiden en hem een zo gezond mogelijke basis te geven voor de rest van zijn leven. EASY PEASY gaat je daarbij helpen. We geven je houvast, we wijzen je de weg en we laten zien dat gezond koken en eten niet moeilijk hoeft te zijn. Zodat je net als wij je hand niet meer omdraait voor een gezonde maaltijd voor je kleintje(s)!

Veel kookplezier,

Liefs, Vera & Claire



DEEL 1

FILOSOFIE

INLEIDING

EASY PEASY FOOD RULES

ETEN EN DE MAATSCHAPPIJ

DE VOEDINGSMIDDELENINDUSTRIE

PRODUCTGROEPEN EN VOEDINGSSTOFFEN

STUFF

INLEIDING

- een kookboek plus: meer dan alleen recepten! -

EASY PEASY IS OP DE EERSTE PLAATS EEN KOOKBOEK. MAAR WEL EEN KOOKBOEK PLUS. EN HOEWEL JE DUS OOK GEWOON DIRECT AAN DE SLAG KUNT MET ALLE LEKKERE, GEZONDE EASY PEASY-RECEPTEN, WILLEN WE JE OOK ONZE VISIE EN DENKWIJZE UITLEGGEN. JE LEEST, VOELT EN ZIET ONZE FILOSOFIE NAMELIJK DOOR HET HELE BOEK HEEN EN ZE VORMT VOOR ONS STEEDS HET UITGANGSPUNT BIJ HET BEDENKEN EN BE-REIDEN VAN AL DIE RECEPTEN. WE WILLEN JE NIET ALLEEN INSPIREREN, MAAR OOK METEEN UITLEGGEN WAAROM ONZE MAALTIJDEN GOED ZIJN EN HOE JE ZE ZO EENVOUDIG MOGELIJK AANPAKT.

Zo leggen we uit wat we precies bedoelen met onze 7 EASY PEASY FOOD RULES, vertellen we hoe wij denken over suiker en waarom we adviseren om niet te beginnen met fruit maar juist met groente. Gewapend met die kennis wordt het hopelijk een stuk makkelijker om anders te kijken naar en te denken over voeding. Met als resultaat dat je zelf tal van variaties gaat bedenken en uitproberen zonder tot op de letter een bepaald recept te volgen. Ook kun je een bewuste en zo gezond mogelijke keuze voor jezelf en je kleintjes maken als je niet alles zelf in de hand hebt. Bijvoorbeeld op een feestje of op vakantie, of als een bepaald product is uitverkocht.

Je iets meer verdiepen in de manier waarop je omgaat met gezond eten binnen het gezin levert je zoveel voordeel op! Je kinderen gezond leren eten is niet gepiept door enkel gezond voor ze te koken. Er komt echt meer actie bij kijken. Het is een beetje zoals je kind leren lezen. Dat doe je ook niet door alleen maar een boek voor hem of haar neer te leggen en te kijken wat er gebeurt. Om goed en gezond te leren eten op een positieve manier geldt hetzelfde: het kost aandacht en tijd. Maar het is ook heel erg leuk. Kortom, neem even de tijd om te lezen wat we je te vertellen hebben, voordat je de keuken in gaat.

DE **7** food rules

VOOR HOUVAST
BIJ EETGEDRAG

HET ONTWIKKELEN VAN EEN GEZOND EETPATTERN VOOR JE KIND IN EEN DRUK LEVEN IS EEN UITDAGING WAAR HEEL VEEL OUDERS VOOR STAAN. JE WILT HET BESTE VOOR JE BABY/DREUMES/PEUTER/KLEUTER, MAAR WAAR BEGIN JE? WAT DOE JE WEL EN WAT NIET? OM HET JE GEMAKKELIJKER TE MAKEN HEBBEN WE 7 *EASY PEASY FOOD RULES* OPGESTELD. ALS UITGANGSPUNT, HOUVAST EN LEIDRAAD. LEER ZE UIT JE HOOFD OF HANG ZE OP DE KOELKAST. LEEF NAAR DEZE RULES EN VOOR JE HET WEET, HEB JE EEN VROLIJKE, ALLESETENDE EASY PEASY-PEUTER!

- easy peasy food rules -

1

GUN JE KIND DIE GOEDE START: JIJ LEGT DE BASIS!

Doorzetten: niet 1, niet 2 maar 10 keer proeven
Jij bent verantwoordelijk en jij beslist
Geef het juiste voorbeeld
Praat met je kind, leg uit wat hij/zij eet en waarom

2

NIET VULLEN MAAR VOEDEN

Let op voedingsstoffen, niet op calorieën
1 x per dag 1 snoep- of traktatiemoment

3

KIES VOOR VERS, ONBEWERKT EN SUIKERVRIJ

Als het lukt: kook zelf!
Geen pakjes of zakjes
(Te veel) suiker is wél erg
Bio heeft de voorkeur

4

GREEN UP!

Eerst groente dan fruit
Minimaal 3 x per dag groente
Varieer

5

JE HOEFT NIET PERFECT TE ZIJN, WEL GOED VOORBEREID

Zorg voor een goed gevulde voorraadkast
Kies het gezondste alternatief
Alles is een keuze

6

MAAK VAN ETEN EEN RUSTIG RITUEEL: AAN TAFEL!

Geen strijd, wel duidelijkheid
Jij bepaalt wat en wanneer, je kind bepaalt hoeveel
Bordje hoeft niet leeg
Toetje is geen chantagemiddel

7

VOORKOM EMO-ETEN

Bij tranen geen koekje maar een kus
1 x per dag een 'grote snoep'
Maak af en toe een uitzondering

- easy peasy food rules -

TEKST EN UITLEG

RULES: DAT KLINKT MISSCHIEN WAT STRENG, MAAR ZIE ZE ALS HOUVAST. ZE VORMEN DE KERN VAN ONZE FILOSOFIE. KIES DE RULES DIE BIJ JOU EN JE GEZIN PASSEN, WAAR JE JE COMFORTABEL BIJ VOELT. EASY PEASY IS NAMELIJK ALLES BEHALVE EEN 'ALLES-OF-NIKS-VERHAAL'. IEDERE STAP IN DE GEZONDE, GOEDE RICHTING IS ER ÉÉN EN MOOI MEEGENOMEN. HET IS NIET GEMAKKELIJK OM ALLES PERFECT TE DOEN EN GELUKKIG HOEFT DAT OOK NIET. ZOLANG JE JE MAAR WEL BEWUST BENT VAN JE KEUZES EN DAT WORDT MET DE RULES IN JE ACHTERHOOFD EEN STUK EENVOUDIGER, PROMISE!

! GUN JE KIND DIE GOEDE START: JIJ LEGT DE BASIS!

Het is de eerste EASY PEASY RULE en meteen ook de belangrijkste. Als ouder ben je verantwoordelijk voor een goede start van je kind. Ook op het gebied van eten. Je kinderen worden namelijk met een schone lei geboren. Het is aan jou wat je ze te eten geeft, hoe je dat doet, wat je erover vertelt en hoe je wilt dat ze met eten omgaan.

Niet altijd eenvoudig; zeker in het begin ben je als ouder vaak onzeker en misschien heb je na 9 maanden jezelf van alles ontzeggen (en soms een zware bevalling) even helemaal geen zin in discipline. Laat staan dat je er de tijd voor hebt. Terwijl dat nou net is waar 'leren eten' om vraagt: tijd en energie.

De voedingsindustrie heeft daar slim op ingespeeld: kant-en-klare hapjes en pyjamapapjes die kindjes vaak sowieso lekker vinden – want sterk gezoet – en die ons als ouders niet zoveel tijd kosten én een goed gevoel geven (want het gaat er zonder problemen in). Dat maakt de verleiding van die hapjes wel heel groot. Ze lijken een uitweg, een oplossing. Heel anders is het met leren lezen en lopen, of zindelijk worden. Daarvoor zullen jullie als ouders of de leiders op het kinderdagverblijf namelijk gewoon aan de slag moeten met uitleggen, oefenen, herhalen, doorzetten – opnieuw en opnieuw. Dingen die bij een opvoeding horen en die nu eenmaal tijd kosten. Er is geen shortcut.

Voor eten is die er dus wel. Of ... toch niet? Er komt steeds meer bewijs dat je met deze snelle oplossing uiteindelijk niet aan het langste eind trekt. Tijd en energie steken in (op)VOEDEN betaalt zich wel degelijk uit. In de gezondheid van je kind én in de sfeer aan tafel. Zorg ervoor dat je als opvoeder de juiste basis legt en dat je je kind de juiste start meegeeft. Hoe je dat doet en wat je ze dan wél moet geven, lees je in dit boek. Onze kinderen zijn onze toekomst. Cliché maar daarom niet minder waar. In de eerste paar jaar leg jij het fundament voor hun ontwikkeling en potentie. Geef ze dat voordeel!

! NIET VULLEN MAAR VOEDEN

In EASY PEASY vind je niets over calorieën en ook niet over hoeveel 'energie' (en dus calorieën) kleine kinderen per dag nodig hebben. Dat doen we bewust. De basisgedachte achter een maximaal aantal calorieën per dag is: dat wat je te veel aan energie via eten en drinken binnenkrijgt en niet verbruikt, wordt door het lichaam opgeslagen en zorgt voor extra gewicht. Dat geldt ook voor de allerkleinsten. Maar het gevolg van de calorieënhype is dat mensen zijn gaan kijken naar de hoeveelheid calorieën die een product ze oplevert en niet meer

WAAROM IS HET BETER
OM TE BEGINNEN MET
HET GEVEN VAN **GROENTE**
IN PLAATS VAN **FRUIT**?
WAT IS HET VOORDEEL VAN
EEN **SUIKERVRIJE** START?
WAT ZIJN GEZONDE
ALTERNATIEVEN?
EN HOE OVERLEEF JE
DE TWEE-IS-NEE-FASE?

*'Een must have
voor alle (aanstaande)
vaders en moeders die hun
kind een gezonde basis
willen meegeven.'*

JAMIE MAGAZINE

*'Het is lang geleden dat we zó
ontzettend enthousiast waren over
een Nederlands kookboek!'*

MONIQUE VAN LOON, CULY.NL

NO
FAST
FOOD
FOR
ME

GEZOND ETEN IS MEER
DAN GEZOND KOKEN.
HET IS BEGRIJPEN WAT
JE KUNT DOEN EN WAAROM.
EASY PEASY IS NAAST
EEN KOOKBOEK MET MEER
DAN **80 RECEPTEN**
DÉ HOUVAST VOOR OUDERS
VAN DE ALLERKLEINSTE
(0-4 JAAR).

*'Vooral tijdens de eerste jaren
is het belangrijk de smaakontwikkeling
van kinderen te stimuleren,
zodat eten een feest blijft en ze kunnen
volgroeien tot sterke, fitte, energieke
kinderen. Klaar voor een prachtige
en positieve toekomst.
Daarom moest dit boek er komen.'*



Claire en Vera

WWW.BECHT-BOEKEN.NL



9 789023 014034 >



BECHT