

GEZOND MET KIDS

**STAPPENPLAN
VOOR EEN
GEZOND
EN
ENERGIEK
GEZIN**

**Met 10 recepten voor heerlijke & gezonde
suikervrije tussendoortjes**

**Kidsproof!
& geschikt
voor
kleintjes!**



WIE BEN IK?

Mijn naam is Catherina Carvalho. Ik ben gecertificeerd kindervoedingscoach en een moeder met een missie! Ik ben dol op koken en experimenteren met nieuwe recepten in de keuken. Mijn twee zoons van 4 en 7 jaar oud heb ik al van kleins af aan uitsluitend gezonde voeding aangeboden. Ik heb dan ook twee energieke, vrolijke en gezonde jongens. En ik ben ervan overtuigd dat onze gezonde leefstijl daar veel aan heeft bijgedragen! Het is mijn missie om gezinnen op weg te helpen met een gezondere leefstijl.



INTRODUCTIE

Veel mensen hebben tegenwoordig last van vage gezondheidsklachten.

Door de drukte van de dag met gezin, werk en het huishouden is er de afgelopen decennia steeds minder aandacht en tijd gekomen voor voedsel. We spenderen tegenwoordig amper meer tijd in de keuken, en daar speelt de voedingsindustrie handig op in.

Steeds meer producten worden bedacht die het jou gemakkelijker moeten maken in de keuken. Kant en klare maaltijden, pakjes en zakjes.

Deze producten zitten boordevol met suikers, zout, conserveringsmiddelen en andere niet welkome toevoegingen. Steeds meer mensen hebben daarom gezondheidsklachten en/of overgewicht.



INTRODUCTIE

En de kinderen die in de huidige maatschappij opgroeien hebben ook steeds meer last van hun gezondheid.

Diabetes type 2 bij kinderen is al niet meer zeldzaam, overgewicht, huidklachten en darmklachten zijn helaas aan de orde van de dag. Het is tijd dat we weer beter voor onszelf gaan zorgen. Terug naar de basis.

Meer onbewerkt gaan eten en minder fabrieks producten gaan consumeren.

Zelf je eten bereiden kan ook op een makkelijke manier zonder al teveel gedoe.

Gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn. Ik laat je graag zien hoe je gezondere keuzes kunt gaan maken voor je gezin.

Zodat jullie allemaal kunnen gaan genieten van het leven, boordevol energie en enthousiasme!



INTRODUCTIE

“

*Zorg goed voor je lichaam
Het is de enige plek waarin
je altijd moet leven*

***Lees gauw verder als je meer wilt weten
hoe je kan beginnen met het introduceren
van meer gezonde voeding binnen het
gezin.***



IN 5 STAPPEN EEN GEZOND GEZIN

Werk in kleine stapjes

Om een nieuwe leefstijl op de lange termijn vol te houden is het belangrijk om veranderingen stapsgewijs door te voeren zodat iedereen er rustig aan kan wennen. Rigoreuze koerswijzigingen zonder overleg zorgt voor strijd en dat wil je voorkomen. Vervang als eerste bijvoorbeeld het ontbijt, of de tussendoortjes. En werk vervolgens stapsgewijs verder.

Betrek je gezin erbij

Praat met je gezin over de reden waarom je gezondere gewoontes door wil voeren, Leg ze uit waarom bepaalde dingen beter zijn en waarom je sommige producten liever niet meer in huis haalt voor elkaar. Neem je kinderen mee met boodschappen doen en laat ze bij de groente en fruit zelf kiezen wat ze willen eten.



IN 5 STAPPEN EEN GEZOND GEZIN

Beperk het gebruik van suikers

Teveel kinderen en ook volwassenen krijgen tegenwoordig teveel suikers binnen. Dus is het beperken van suikers in het voedingspatroon een hele mooie eerste doelstelling. Begin met het vervangen van suikerrijk drinken voor gezonde alternatieven en bouw het uit naar de tussendoortjes, het ontbijt etc.

Plannen, plannen en plannen

Zorg dat je voldoende gezond voedsel op voorraad hebt om ongezond snaanagedrag te voorkomen. Plan vooraf de maaltijden en tussendoortjes. Maak je planning realistisch, niet te ingewikkeld, gezond en natuurlijk lekker! Maak de broodtrommels van je kids de avond tevoren zodat je alle tijd hebt om er aandacht aan te besteden.



IN 5 STAPPEN EEN GEZOND GEZIN

Houd vol!

Zoek de balans op, een leefstijl die voor jou gezin vol te houden is. Probeer de 80/20 regel aan te houden, 80% is gezond en 20% lekker en iets minder gezond. Zo kunnen jullie ook af en toe genieten. En vervolgens weer verdergaan met een gezond voedingspatroon.



SUIKERVRIJE TUSSENDORTJES

Steeds meer kinderen krijgen tegenwoordig teveel suikers en bewerkte voedingsmiddelen binnen. Een eierkoek hier, een stuk ontbijtkoek daar, een snoepje, een chocolade croissant, een reep chocola en wat koekjes mee in de trommel naar school.

Dat is een hele belasting voor het opgroeiende kinderlijfje, hun bloedsuikerspiegel raakt volledig uit balans met alle gevolgen van dien.

Er zijn de laatste jaren steeds meer kinderen met gezondheidsklachten, overgewicht en allerlei kwaaltjes.

Het is belangrijk voor een gezond, sterk en vitaal kinderlichaam om terug te gaan naar een natuurlijker voedingspatroon.

Zonder kunstmatige zoetstoffen, geraffineerde suikers en bewerkte graansooten maar met volop groente, fruit, noten, zaden, ei voor de eiwitten en voldoende vetten.



SUIKERVRIJE TUSSENDORTJES

Daar gaan we met dit ebook alvast een mooi begin mee maken! Ik geef je 10 voorbeelden voor gezonde tussendoortjes.

Geniet van alle lekkere suikervrije recepten en mocht je trek hebben naar meer?

Kijk dan vooral op mijn website, voor mijn overige ebooks, programma's en blogs. Je kunt me tevens altijd een berichtje sturen mocht je begeleiding ergens bij nodig hebben.

Veel plezier met deze recepten! Eet smakelijk alvast!

CHIAPUDDING MET FRAMBOOS

INGREDIËNTEN

1/2 gekookte biet
1 kop amandelmelk
1 banaan
1-4 dadels
6 eetlepels chiazaad
1 klein handje cacao nibs
hand frambozen (vers of diepvries)
nodig: blender, keukenmachine of staafmixer



BEREIDINGSWIJZE

Snijd het bietje, de banaan en de dadels in stukjes. Doe deze vervolgens in de blender samen met het kopje amandelmelk. Laat alles goed met elkaar mengen en pureren. Pak twee kommetjes, schaaltes of kleine weckpotjes, net wat je handig vind en doe daar het chiazaad in. Giet vervolgens de mix erover heen en roer alles goed door. Zet weg en roer af en toe nog even door.

Na 10-20 minuten heeft het chiazaad zich uitgezet en is het pudding geworden. Voeg vervolgens de frambozen en cacao nibs toe en serveer.



TRAILMIX

INGREDIËNTEN

voor 4 porties:

200 gram cashewnoten
80 gram pompoenpitten
60 gram zonnebloempitten
2 eetlepel kokos chips
(van bijv AH)
50 gram vruchtjes naar smaak
zoals: fijngehakte stukjes
gedroogde vijg, rozijnen,
moerbeien
, gojibessen
2 eetlepels honing

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Mix alle ingrediënten in een kom en spreid uit over een bakplaat met bakpapier.

Zet vervolgens de bakplaat 20 minuten in de oven tot het goudbruin is geworden. Laat afkoelen en doe in een luchtdichte bak of pot. Je kunt het 1-2 weken bewaren.



MANGOREEPJES MET HAZELNOTEN

INGREDIENTEN

Voor 2 porties:
1 zakje mangoreepjes
1 handje hazelnoten.

BEREIDINGSWIJZE

Mix door elkaar of serveer gezamenlijk. Het zoete van de mango wordt afgeremd met de eiwitten en vetten van de hazelnoten zodat het ook verzadigd.



WORTEL-APPELMUFFINS

INGREDIENTEN

Voor ongeveer 8-10 muffins:

- 1 kop geraspte wortel
- 4 eetlepels appelmoes
- 2 eetlepels honing
- 1 kop boekweitmeel
- 1 ei
- handje rozijnen
- 1 theelepel wijnsteenzuur-
bakpoeder
- 1 theelepel kaneel of
speculaaskruiden

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Mix alles ingredienten door elkaar in een kom.

Schep in muffin vormpjes en zet 25 minuten in de oven tot het goudbruin is geworden en ze van binnen goed gegaard zijn.

Laat afkoelen en serveer.



ZOMERS ZUIVELVRIJ IJSJE

INGREDIENTEN

Voor 2 porties:

- 1 goed rijpe banaan
(liefst al lekker gespikkeld)
- 1 zakje diepvries frambozen,
mango of bosbessen
- 1 blikje of pakje kokosmelk

BEREIDINGSWIJZE

Dag ervoor: Snij de banaan in blokjes en bevries.
Haal de banaan, en het andere fruit naar keuze uit de vriezer. Doe in een goeie sterke keukenmachine of blender met een scheut kokosmelk en pulseer tot alles goed gemengd is. Het is al lekker bevroren dus je kunt het meteen serveren of nog even in een bakje in de vriezer zetten voor later.



APPELDONUTS MET AMANDELPASTA

INGREDIËNTEN

Voor 2 porties:

1 appel

appelboor indien die je die hebt.

amandelpasta

cacaonibs

(ceylon) kaneel poeder

BEREIDINGSWIJZE

Draai met de appelboor de pit uit de appel.

Leg de appel vervolgens op zijn zij en snij in plakjes, het worden dan een soort donut plakjes.

Besmeer de appeldonuts met amandelpasta, bestrooi met een snufje kaneel en strooi de cacao nibs erover uit.

TIP: Laat je kind je eventueel helpen met het versieren van de appeldonuts.

TIP: voor mee in de trommel doe de appelstukjes als een soort hamburger op elkaar zodat niet alles onder de pasta zit.

Let op: Laat de cacao nibs achterwege voor de allerkleinsten ivm harde stukjes.



AVOCADO-BANAAN-CHOCO MOUSSE

INGREDIËNTEN

Voor 2 porties:

1 avocado rijp

1 banaan die lekker rijp is

2 eetlepels cacaopoeder

1 theelepel honing

BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in de blender of keukenmachine en pureer.

Serveer in een kommetje! Super makkelijk en lekker.

Eventueel kun je er een scheutje kokosmelk bij doen voor extra creamy choco mousse.

TIP: gebruik diverse toppings om de choco mousse o te leuken als je dat wenst: cacao nibs, gehakte hazelnootjes of wat rozijntjes zijn bij ons favoriet!



RIJSTWAFEL TAHIN & KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

Voor 1 portie:
2 rijstwafels
een pot tahin (sesampasta)
1 komkommer

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer de rijstwafels met tahin.
Snij een paar plakjes van de komkommer af met bijvoorbeeld de kaasschaaf.
Doe deze vervolgens op de tahin.
Beetje peper en zout op de komkommer naar wens en klaar!



SPELTCRACKER ZALM EN AVOCADO

INGREDIENTEN

Voor 1 portie:

1 pak sockeye zalm
(meest schone zalm)

1 pak speltcrackers

1 avocado

BEREIDINGSWIJZE

Snij de avocado doormidden, haal de pit eruit. En met een broodmes snij je hem in de schil voorzichtig in plakjes. Daarna pak je een lepel en schep je langs de schil heel gemakkelijk de plakjes eruit.

Leg de plakjes vervolgens op de crackers en daar weer een plakje zalm op. Wat peper en zout naar wens erbij en klaar!



OMELET MUFFIN VOL GROENTE

INGREDIENTEN

Voor 6 muffins
6 eieren
1 prei in ringen
paprika in blokjes
zakje spinazie, fijngehakt.
1 zakje verse tijm of
gedroogd.

BEREIDINGSWIJZE

Klop de eieren in een kom en doe de groente erdoorheen samen met een halve theelepel tijm.

Giet dit mengsel vervolgens over in 6 muffin vormpjes en zet 15 minuten in de oven op 180 graden.

Laat afkoelen en serveer.
Of bewaar voor mee onderweg of in de trommel naar school.

GEZONDMETKIDS

BEDANKT!

**KIJK VOOR MEER RECEPTEN EN
INSPIRATIE OP MIJN WEBSITE**

**MOCHT JE VRAGEN HEBBEN NEEM DAN
CONTACT MET ME OP:**

**CATHERINA@GEZONDMETKIDS.NL
WWW.GEZONDMETKIDS.NL**