

DE EERSTE 1000 DAGEN

GRATIS,
NEEM MEE!



KINDVRIENDELIJKE
FOODSPOTS IN DE BUURT

LEKKER **BINNENSPELEN**
MET JE KINDJE

HOE ERVAREN VADERS
HET **VADERSCHAP?**

TWEETALIG OPVOEDEN,
WAT IS WIJSHEID?



Colofon

Anne Gentenaar
 Elsa Stam
 Tuğba Arslan-Bektas
 Gülcan Bektas
 Hind Fahad
 Linda Leijdekker
 Rukiye Özdemir-Çinar
 Shirley Brandeis
 Suzanne Spekreijse
 Femke Boelsma

Vormgeving

Rutger Zuydervelt

Dankwoord

We willen graag iedereen bedanken die heeft meegeholpen aan dit tijdschrift!

Vragen of tips?

Mail naar: info@food4smiles.nl

Dit tijdschrift is gemaakt in het kader van project Food4Smiles, in samenwerking met Gemeente Amsterdam en ouders uit Amsterdam Nieuw-West. Food4Smiles is een initiatief van de Vrije Universiteit Amsterdam en de Fred Foundation.



**Gemeente
 Amsterdam**

food4smiles

©2020, Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteurs worden gebruikt.

HEY WAT LEUK, JE LEEST ONS 1000 DAGEN TIJDSCHRIFT

De 1000 dagen als in de eerste 1000 dagen van een mensenleven.

Dat zijn de 9 maanden in mama's buik en dan ongeveer de eerste 2 jaar van het leven. Dit tijdschrift is trouwens NIET gemaakt door professionele mensen of organisaties, maar door jouw eigen bureaus uit Amsterdam Nieuw-West.

Misschien heeft je buurvrouw van drie straten verderop wel meegeholpen of die aardige meneer die altijd netjes groet in de supermarkt. Vanaf 2013 worden regelmatig buurtbewoners opgeleid om gezondheids-ambassadeur te worden in hun buurt. Omdat een mensje de grootste ontwikkeling doormaakt in zijn eerste 1000 dagen, is het maken van gezonde keuzes in deze periode heel erg belangrijk. Daar wilden sommige buurtbewoners wat mee doen. Met het idee dat 'gezond' meer is dan alleen gezond eten, zijn we aan de slag gegaan. Gezond zijn is ook lekker in je vel zitten als zwangere mama, geen stress, je omarmd voelen en veel lachen, bewegen voor zover je dat kunt en gezond eten mag ook gewoon heel lekker zijn. En dan is die kleine spruit er eindelijk en begint een hele nieuwe spannende periode.

We willen je helpen om zo gezond mogelijke keuzes te maken voor jezelf en je baby, gewoon wat haalbaar is en niet te ingewikkeld. We danken de mensen die hun ervaringen, successen, blunders, verrassende en grappige belevenissen en soms ook moeilijke momenten met ons wilden delen. Lees verder en geniet van de 1000 verhalen en wie weet ontdek je nog wat nieuws.

De Redactie

DOE MEE AAN DE ENQUÊTE OVER DIT TIJDSCHRIFT EN WIN EEN VVV-BON!

We zijn heel benieuwd wat je van dit tijdschrift vindt, en daarom hebben we een online vragenlijst gemaakt. Zou je twee minuten de tijd willen nemen om deze vragenlijst in te vullen? Onder de eerste 200 mensen die de vragenlijst invullen worden 20 VVV-bonnen van 10 euro verloot.

Vul de vragenlijst in op: food4smiles.nl/vragenlijst

INHOUD

NIEUW-WEST OP Z'N KINDER-BEST	6
Voor het eerst op stap mét kind. Moeder Hind deelt de leukste speellocaties in de buurt met je.	
VADERS VERTELLEN “ TOEN MIJN VROUW ZWANGER WAS... ”	9
ZORGEN VOOR JEZELF ALS MOEDER	10
Alles draait om je kind... maar vergeet jezelf niet! Moeders over de belangrijkste persoon in je leven: jij.	
DE GROTE SCHERMGEBRUIK-BIJ-JONGE-KINDEREN QUIZ	12
Overall verleidelijke schermpjes om lekker te swipen en staren. Maar wat doet dat blauwe licht met je kind? Doe de quiz!	
COLUMN DE BABY-VRAAG	14
Moeder Elsa over de lastige vraag die je soms kunt krijgen...	
OVER GEZONDHEIDSAMBASSADEURS	15
DE KINDERFYSIOTHERAPEUT AAN HET WOORD	16
Dagelijks behandelt ze kleine klanten met rollen, kruipen en lopen. In dit interview vertelt Kim de Wolff met welke zorgen ouders bij haar komen.	
SPEELPLEZIER AAN HUIS	19
Nog lang niet moe, barstensvol energie, maar buiten stormt het. Moeder Hind haalt ‘alles’ uit de kast voor een lekkere binnenspeelmiddag.	
ZWANGERSCHAP & KRAAMTIJD IN VERSCHILLENDE CULTUREN	22
Hier doen we het zus, daar gaat het zo. Over bijgeloof, tradities en kraamschudden.	

WIST-JE-DATJES OVER TANDEN	24
VADERS VERTELLEN WAT DOE JIJ GRAAG SAMEN?	25
EENTALIG OF TWEETALIG OPVOEDEN WAT IS NOU WIJSHEID?	26
Wanneer kun je het beste beginnen met een tweede taal? Krijgt je kind een taalachterstand? In dit artikel vertelt Gülcan wat wijsheid is.	
DE PEUTERHAPJESWORKSHOP	
VAN GEZONDHEIDSAMBASSADEUR ANNE	28
Snelle groente-snacks! Dé oplossing als je tijdens het koken hongerige peuters zoet wil houden. Pak na het lezen de blender er maar bij voor deze kindvriendelijke recepten!	
COLUMN WANNEER BEN IK EEN OUWE ZEMELAAR GEWORDEN?	32
Moeder Suzanne stelt de vraag maar eens hardop.	
PUZZEL	33
6 TIPS OM JE KIND BETER TE LATEN SLAPEN	34
Tips voor een gezondere nachtrust van een slaapcoach, en nog 5 tips van andere ouders.	
KINDVRIENDELIJKE FOODSPOTS IN OSDORP	36
Moeder Hind deelt de leukste restaurants in de buurt met je.	
NA DE 1000 DAGEN	38
Ok, en dan zijn we de 1000 dagen voorbij. Gefeliciteerd want je hebt een peuter!	

NIEUW-WEST OP Z'N KINDER-BEST

DOOR: HIND, MOEDER VAN EEN DOCHTER

Tijdens je zwangerschap fantaseer je over de dingen die je straks allemaal met je kind wil gaan doen. En dan is het zover: jullie gaan voor het eerst op stap. Niet alleen de baby gaat voor het eerst samen met jou naar buiten. Ook jij hebt het gevoel voor het eerst stappen te zetten in de buitenwereld. Want ja, wat neem je nou allemaal mee? Waar ga je heen? Hoelang blijf je buiten? Je zult al gauw merken dat de voorbereiding om naar buiten te gaan meer tijd kost dan de tijd dat je daadwerkelijk buiten bent. Maar vertrouw erop: oefening baart echt kunst! Ook zul je merken dat je veel vaker in je eigen wijk te vinden bent dan in je kinderloze jaren. Hier jouw gids voor samen op pad!



Spelinloop en Speel-o-theek voor kinderen van 0-4 jaar en hun ouders

Bij de (gratis) spelinloop kun je **ontmoeten, spelen en bewegen samen met andere kinderen** en hun ouders. Naast beweegspelletjes worden er ook liedjes gezongen en wordt er samen fruit gegeten. Bij de speluitleen kunnen kinderen van 0 tot 12 jaar en hun ouders/verzorgers lid worden en **speelgoed lenen** voor thuis.

Kijk voor meer informatie, locaties en agenda op sezo.nl/spelinloop-en-speluitleen.

Meervaart Theater

Een leuke voorstelling met je kind bekijken kan heel goed in de buurt. Meervaart Theater heeft een leuk aanbod voor kinderen van verschillende leeftijden. Bij elke voorstelling wordt op de website aangegeven vanaf welk leeftijd deze geschikt is.

Adres: **Meer en Vaart 300**

Website: meervaart.nl

Liz en Wes Spetterles (baby- en peuterzwemmen)

In het Sloterparkbad kun je met je kind tot 4 jaar meedoen aan de Liz en Wes Spetterles. Een mooie manier om de eerste stappen in en om het water te zetten.

Adres: **President Allendelaan 3**

Website: [optisport.nl/locaties/sloterparkbad](https://www.optisport.nl/locaties/sloterparkbad)



Stadsboerderij Osdorp

De kippen, geiten of konijnen zien? Dat kan bij de Stadsboerderij Osdorp. De Stadsboerderij is meer dan alleen een kinderboerderij. Er worden activiteiten georganiseerd voor jong en oud. De boerderij heeft ook moestuinen waar vrijwilligers werken, en een speeltuintje met schommels.



Elke woensdagochtend is er van **9:30 tot 11:30 uur een (gratis) ouder- en kindochtend** voor baby's en kinderen van 0 tot 2 jaar (broertjes en zusjes tot 4 jaar mogen mee). De kinderen kunnen samen ontbijten, er worden liedjes gezongen en elke week is er een thema, zoals handmassage, beweegparcour, muziekinstrumenten maken en gebitsverzorging.

Adres: **Botteskerksingel 30B**

Website: [stadsboerderijosdorp.nl](https://www.stadsboerderijosdorp.nl)



Muziekles bij Vrouw en Vaart

Kendra van Nes geeft muziekles voor jonge kinderen bij Vrouw en Vaart (0 tot 4 jaar). Samen met hun ouders leren kinderen zelf geluidjes nadoen, muziek maken met instrumenten en luisteren naar klanken en toonhoogtes. Een proefles is gratis, daarna kun je lid worden. De muzieklessen zijn op vrijdagochtend.

Adres: **President Allendelaan 733**

Website: vrouwenvaart.nl/cursusaanbod/opvoeding/

OBA

Bij verschillende openbare bibliotheken in Nieuw-West hebben ze veel boeken, ook voor baby's en kleine kinderen. Kinderen tot 18 jaar kunnen gratis lid worden en boeken lenen! Houd de agenda van de OBA in de gaten, want er worden ook leuke activiteiten voor kinderen georganiseerd.

Adres: **OBA Osdorp: Osdorpplein 16**

OBA Slotermeer: Slotermeerlaan 103^E

OBA Geuzenveld: Albardakade 3

en op veel andere plekken in Amsterdam

Website: oba.nl



Monkey Town

Voor de ene ouder een verademing, voor de andere een kwelling :-). Klimmen, klauteren, springen, rollen, glijden in een veilige en kleurrijke omgeving bij Monkey Town Osdorp.

Adres: **Zuidermolenweg 32**

Website: monkeytown.eu

VADERS VERTELLEN “TOEN MIJN VROUW ZWANGER WAS...”

DOOR: DE REDACTIE



“Dat was een gek gevoel! Ik zou nu echt vader worden! Negen maanden klinken best lang, maar ze vlogen voorbij. En ook al zat de baby in haar buik, ik voelde een grote verantwoordelijkheid naar mijn vrouw en ons kind. Sindsdien heb ik grote bewondering voor de moeders die ons op de wereld hebben gezet.”

Mehmet, vader van een dochter (21 maanden)

“Als man krijg je niet veel mee, omdat je het zelf niet voelt. Wel veranderde mijn eetpatroon en eetlust, tegelijk met die van mijn vrouw.”

Ali, vader van een zoon (2 maanden)

“Nieuw leven onderweg, mijn vrouw draagt ons kind. Dat idee vond ik heel bijzonder. Ik was vooral heel nieuwsgierig hoe ons mannetje er uit zou gaan zien. Via de buik maakte ik contact.”

Alex, vader van een zoon (3 jaar)

“Ik vond het heel mooi en spannend natuurlijk. Bijzonder, wonderlijk en soms een beetje ongemakkelijk, omdat je niet altijd kunt helpen of niet weet hoe.”

Martin, vader van een zoon (4 jaar) en een dochter (2 jaar)

ZORGEN VOOR JEZELF ALS MOEDER

“ALS HET GOED GAAT MET MIJ,
KAN IK BETER ZORGEN VOOR
MIJN KINDEREN”

DOOR: FEMKE

Luiers verschonen, borstvoeding geven, babyhapjes maken en tussendoor nog even boodschappen doen. Voor veel moeders is het af en toe lastig om alle ballen in de lucht te houden.

Gezondheidsambassadeurs uit Nieuw-West spraken met moeders over goed zorgen voor jezelf en hoe belangrijk dat is. Sommigen vertelden dat het vooral na de geboorte van hun eerste kind wennen is. Het ritme van de dag wordt bepaald door de baby. En door alles dat je moet doen, **vergeet je snel jezelf**. Terwijl het juist zo belangrijk is om ook goed voor jezelf te zorgen. Dan is het ook makkelijker om goed voor je gezin te zorgen. “Moeders zorgen meestal voor het huishouden, de kinderen én werken buitenshuis. Vaak worden zij vergeten en daarom is het erg belangrijk dat er ook aan hen wordt gedacht.” zegt een van de moeders. “Dat ze even tijd voor zichzelf nemen en dat de zorg hun uit handen wordt genomen.”

De moeders die aan dit tijdschrift meewerkten delen hun ervaringen en tips over aandacht voor jezelf als moeder:

“Ik heb het eerste jaar niet echt goed voor mezelf gezorgd. Ik word er wel steeds beter in. Wat bij mij zeker een beetje helpt is mijn maandelijkse kappersafspraak. Ik geniet daar nu veel meer van dan vroeger. De kapper is mijn verwenmoment. En erna zit m'n haar weer goed, waardoor ik me beter voel!”

Hind, moeder van een dochter



“Ik spreek met mijn man altijd af: wie er kookt hoeft niet af te wassen of de keuken op te ruimen. Ook fijn is een **vast hobby- of sportmomentje** in de week. Denk aan yogales of een uur wandelen en ondertussen bijkletsen met een buurvrouw. Dat is jouw bijtankmoment! Daar kun je de hele week naar uitkijken.”

Elsa, moeder van een zoon

“DE KAPPER IS MIJN VERWENMOMENT!”

“Gezond eten, genoeg slapen en bewegen zijn voor mij belangrijk. **Slapen was de eerste jaren lastig; ik ben nu nog steeds aan het inhalen, lijkt wel.** Ik merk dat ik soms ook echt wat extra aandacht moet geven aan afspreken met vrienden. Vroeger ging dat spontaan, nu moet je meer plannen. Ook met sporten spreek ik altijd van te voren af wat de sport momenten zijn. Zodat mijn partner thuis is of we desnoods een oppas regelen. Dan kan ik rustig weg. Sporten is echt een momentje voor mezelf en als het druk is thuis, is het fijn te weten dat je er morgen even tussen uit kan.

Is het een luxe om een oppas te regelen zodat je een paar uur in de sportschool kan staan? Ja! Ik weet wel dat als ik dat niet doe ik niet lekker in mijn vel zit en chagrijnig word, of weinig energie heb en krijg. Dus ik verwen mezelf graag, dat is voor iedereen thuis beter!”

Anne, moeder van een zoon en dochter

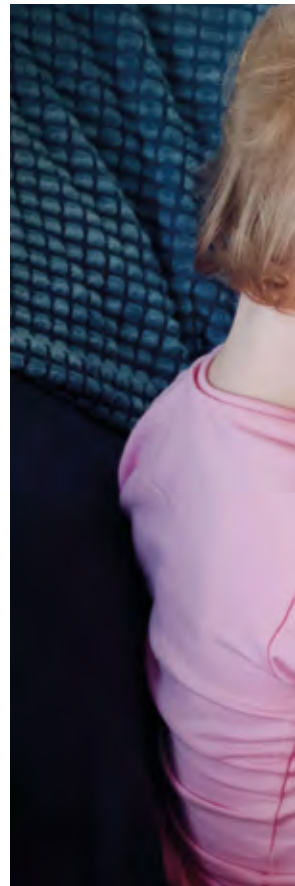
DE GROTE SCHERM-GEBRUIK- BIJ-JONGE-KINDEREN QUIZ

DOOR: FEMKE

Volwassenen kijken heel wat uur per dag op een scherm.

Bijna iedereen heeft wel een smartphone, TV, computer of tablet in huis of op het werk. Maar wat doet kijken op een scherm met de ogen van jonge kinderen? Is kijken naar een scherm leerzaam of eigenlijk niet zo goed? Doe de quiz en kom erachter!

De antwoorden vind je aan de zijkant op de rechterpagina.



1 Hoe wordt het licht van een beeldscherm genoemd?

- A** Rood licht
- B** Blauw licht
- C** Wit licht

2 Waarom is blauw licht niet goed voor een kind?

- A** Het kind slaapt er moeilijker van
- B** Het kind wordt er moe van
- C** Het kind moet eerder een bril

3 Waarom is het slecht voor de ogen van kinderen om te veel dichtbij te kijken? (dichtbij kijken is het kijken naar schermen of boeken)

- A** Dat is vermoeiend voor de ogen
- B** Dan gaan de ogen tranen
- C** Dat zorgt voor afwijkingen aan de ogen

4 Is de TV of tablet leerzaam voor kinderen onder de 2 jaar?

- A** Ja
- B** Nee
- C** Soms wel, soms niet



1: B **2: A** Blauw licht geeft hetzelfde signaal aan de hersenen als daglicht, en verstoort daarmee de biologische klok, omdat je lichaam denkt dat het nog overdag is. Het slaaphormoon melatonine wordt dan niet aangemaakt. Dit geldt voor baby's, kinderen en volwassenen. **3: C** Van te veel dichtbij kijken gaan ogen verkeerd groeien. Daardoor kan een kind een bril nodig hebben. Maar het geeft ook meer kans op latere ziektes en schade aan het oog (zoals het loslaten van het netvlies) en zelfs blindheid. Omdat kinderen van nu meer dichtbij kijken dan vroeger ontdekken we nu hoe schadelijk het is. **Tip! Veel buiten spelen - en dus vaak in de verte kijken - is goed voor de ontwikkeling van kinderen.** **4: B** Nee, kijken naar een scherm is niet leerzaam voor jonge kinderen. Kinderen tot 2 jaar ontdekken hun wereld met al hun zintuigen, dingen voelen, vasthouden, optillen en proeven. Ze hebben hier een driedimensionale wereld voor nodig. Om kinderen hun wereld te laten begrijpen en zich goed te laten ontwikkelen moeten ze zoveel mogelijk zelf, in de echte wereld ontdekken. Volgens wetenschappers helpen spelletjes en filmpjes op een scherm niet bij de ontwikkeling, want de hersenen kunnen wat ze zien op het scherm niet goed verwerken. Pas vanaf de kleutertijd (4 jaar) kunnen kinderen iets leren van schermpjes. **5: A** Alle drie zijn juist. Schermen leiden af van het eten, waardoor je eet zonder aandacht. Bij eten zonder aandacht eet je kind gauw te veel en leert het minder goed verschillende smaken en structuren herkennen. Dat kan je kind een lastige eter maken. De relatie met eten wordt dan niet goed ontwikkeld, dit kan later voor problemen zorgen (overgewicht, te weinig balans, variatie en voedingsstoffen). **6: A** Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) kunnen kinderen onder de 2 jaar beter helemaal niet naar schermen kijken. Tussen 2 en 5 jaar maximaal 1 uur per dag, en doe dit dan het liefst samen met je kind. **7: C** Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) is het aan te raden om kinderen tussen 1 en 2 jaar minimaal 3 uur per dag actief te laten bewegen.

5 Wat is mogelijk het effect als kinderen onder de 2 jaar tijdens het eten naar een scherm kijken?

- A** Dan eten kinderen zonder aandacht
- B** Dan leren kinderen geen smaken onderscheiden
- C** Dan kunnen kinderen lastige eters worden

6 Hoelang mag een kind van 1 jaar per dag naar een scherm kijken?

- A** Helemaal niet
- B** ½ uur per dag
- C** 1 uur per dag

7 Hoelang zou een kind tussen de 1 en 2 jaar minimaal per dag moeten 'rondrennen'?

- A** 1 uur per dag
- B** 2 uur per dag
- C** 3 uur per dag

COLUMN

DE 'BABY-VRAAG'

DOOR: ELSA, MOEDER VAN EEN ZOON

Een lange relatie, werken met kinderen en ik liep tegen de 40... Dan krijg je hem zeer regelmatig: de baby-vraag. Op de gekste, gênantste manieren ook en soms van de meest verrassende mensen. Dat was bij mij een stagiaire, 15 jaar oud, tijdens een sollicitatiegesprek voor een stage op het kinderdagverblijf waar ik werk. Zij tegen mij, de manager: **“Heb jij zelf ook kinderen?”**

Ik antwoordde haar met “nee”. En ja, daar kwam die nog bovenop: “Waarom niet?”

Ik had die week net IUI*-poging nummer zeven gehad en geen zin om er op dat moment en met haar over te spreken. Maar ik was ook verbaasd. Gelukkig, voor mij, werd het stille moment onderbroken door de kinderen om ons heen. Fijn dat juist zij mijn emotie-moment even oplossen!

En wat ben ik dankbaar dat ik na drie jaar IUI- en IVF*-trajecten kan vertellen dat ik een gezonde zoon heb gekregen; hij is nu drie. Die baby-vraag kwam na een tijdje toch weer terug. Jaaaaa lieve mensen, dolgraag wil ik nog een kind! Helaas is het bij **één wondertje** gebleven en daar zijn we dagelijks dankbaar voor! Het is een rijkdom als je wens uitkomt. Het kan naast een wonderlijke en prachtige reis ook een hele lange en pijnlijke reis zijn. Net als die ene baby-vraag...

* IUI (intra uteriene inseminatie) / IVF (in-vitrofertilisatie) is een behandeling wanneer het niet lukt op een natuurlijke manier zwanger te worden.



GEZONDHEIDS- AMBASSADEURS IN NIEUW-WEST

DOOR: SUZANNE, MOEDER VAN TWEE ZOONS

Gezondheidsambassadeur? Een hele mondvol, zeg maar gewoon ‘buurvrouw’ of ‘buuf’ tegen me. Ik eet namelijk ook wel eens een broodje hamburger, friet met mayonaise of een croissant en dat zijn niet echt gezonde keuzes.

Toch wil ik graag proberen om de leefstijl van mijn kinderen, mijn man en mezelf gezonder te maken. Daarom ben ik begonnen aan de trainingen om gezondheidsambassadeur te worden. **Het samenwerken met mensen uit de buurt blijkt zo gezellig, leerzaam en inspirerend dat ik steeds actiever word in het buurtwerk.** Iedere ambassadeur neemt zijn of haar eigen (culturele) achtergrond, kennis en ervaring, passie en persoonlijkheid mee.

Daardoor zijn de activiteiten die we doen heel verschillend van inhoud en stijl, maar allemaal leuk omdat één ding wel hetzelfde is; we doen het allemaal met liefde.

Als ambassadeur begin je eenvoudig, je volgt trainingen en cursussen die allemaal gratis zijn. Dan word je gevraagd door ervaren ambassadeurs om te helpen bij een door hun georganiseerde buurtactiviteit. Sommigen voelen zich daar heel erg op hun plek en blijken de perfecte steunpilaren te zijn tijdens allerlei evenementen, anderen groeien uit tot zelfstandige organisatoren of bedenkers van activiteiten. Verschillende organisaties helpen je met het krijgen van geld, spullen of het leggen van contacten. Je staat er nooit alleen voor. Goede burens zijn er nooit genoeg, dus het zou geweldig zijn als jij ook mee zou willen helpen met iets wat binnen jouw drukke agenda past, iets wat je leuk vindt of misschien wil je zelfs wel ambassadeur worden!

Meer weten? Kijk eens bij:

eigenwijks.nl en dreamsupport.nl

KINDERFYSIOTHERAPEUT

KIM DE WOLFF

AAN HET WOORD

DOOR: LINDA

Kim de Wolff is kinderfysiotherapeut bij Fysiotherapiepraktijk A.H. Gerhardhuis in Nieuw-West. We vroegen haar over haar werk, haar kleine klanten en het beste advies voor ouders van baby's en peuters.



Kan je iets over jezelf vertellen?

“Ik ben sinds 2011 fysiotherapeut en werk met veel plezier in onze praktijk aan de Slotermeerlaan. Ik wilde altijd al met kinderen werken en daarom ben ik kinderfysiotherapeut geworden. Ook heb ik een opleiding tot babymasseur gedaan, iets wat ik in mijn werk goed kan combineren.”

Hoe komen kinderen bij jou terecht?

“Vaak komen ze via de jeugdverpleegkundige of de jeugdarts, het consultatiebureau dus, bij mij terecht. Maar ouders mogen ook zelf binnenlopen. **Soms is alleen al wat advies genoeg**, of kan ik ouders vertellen dat alles goed gaat. Zo zijn er veel ouders met vragen over de stand van de voetjes of de beentjes bij kinderen die net lopen. Dan kijk ik of er een probleem is, of dat het bij de normale ontwikkeling hoort. Als kinderen een behandeling nodig hebben, doe ik dat **met de ouders samen**. Ik leer de ouders waar ze op kunnen letten en wat ze met hun kind kunnen oefenen.”

WIST JE DAT...

Je zonder verwijzing naar een (kinder)fysiotherapeut kunt? En dat de kinderfysiotherapeut voor kinderen van 0-18 jaar vergoed wordt door de basisverzekering, dus gratis is?



“KINDEREN LEREN ZICHZELF EN DE WERELD ONTDEKKEN DOOR TE BEWEGEN”

Welke problemen zie je vaak bij baby's en peuters?

“Baby's die hier komen, hebben vaak een **'voorkeurshouding'**; dan willen ze steeds naar dezelfde kant kijken. Als dat te lang doorgaat kan het achterhoofd aan de kant waarop het kind altijd ligt platter worden. Ook zie ik veel baby's die spanning in hun lijfje hebben en veel huilen. Of kinderen die zich langzaam of niet goed ontwikkelen, zoals het niet gaan rollen, kruipen, lopen.”

Hoe ontstaan deze problemen bij kinderen?

“Gelukkig zijn er meestal geen ernstige medische oorzaken. Wat ik vooral zie is dat baby's en jonge kinderen te weinig bewegen en zich daardoor minder kunnen ontwikkelen.”

Dat klinkt alsof ouders het niet goed doen?

“Nee, dat bedoel ik niet! Ouders willen het beste voor hun kind. Iedere ouder wil dat zijn kind slim wordt en sportief en erbij kan horen. Maar vaak weten ze niet dat **bewegen in het begin van het leven** daar **de basis** voor legt. Ook hebben ouders het vaak heel druk waardoor er minder tijd is om samen met de baby of peuter te spelen en bewegen. Schermpjes leiden vaak af. En er zijn veel baby- en peuterproducten die leuk lijken, maar die eigenlijk zorgen dat jonge kinderen steeds minder bewegen. Voorbeelden

OVER DE VOORKEURSHOUDING

Meestal is er geen medische oorzaak als je kind een voorkeurshouding heeft. Het kan komen door het eenzijdig hanteren en dragen van de baby of omdat alle interessante dingen, zoals licht en geluiden steeds van dezelfde kant komen. Kinderfysiotherapeut Kim de Wolff ziet soms ook dat baby's te weinig op hun buik liggen of daar te laat mee beginnen. "Dat hoort er al bij vanaf de eerste week. Slapen moet natuurlijk altijd op de rug, maar het is goed voor de ontwikkeling dat baby's als ze wakker zijn elke dag een paar keer op hun buik 'spelen'. Met de ouder erbij, zodat de baby weer op zijn rug wordt gelegd voor hij of zij in slaap valt." **Op de buik liggen is heel belangrijk voor de ontwikkeling van een baby.** Hij krijgt er sterkere spieren van, leert zijn hoofd balanceren en hij ziet de wereld van een andere kant!

daarvan zijn de ligkussens voor baby's, stoeltjes die baby's laten zitten voordat ze het zelf kunnen en loopstoeltjes waardoor peuters verkeerd leren lopen."

Je zegt dat de basis voor de ontwikkeling in het bewegen van de baby en de peuter ligt?

"Ja, dat klopt. Kinderen leren zichzelf en de wereld ontdekken door te bewegen, vooral de jongste kinderen. Anders zien we later vaak problemen in de grove en fijne motoriek, zoals schrijfproblemen, verminderd ruimtelijk inzicht, houterig bewegen, slechte balans, weinig kracht en conditie en niet mee kunnen komen met leeftijdsgenootjes in sport en spel."

Wat is dan jouw advies?

"Eigenlijk willen baby's en peuters zelf graag bewegen, dus geef ze de ruimte. Speel met ze samen en daag ze uit. **Ga veel naar buiten.** Het is vaak moeilijk om de tijd te vinden. Gebruik daarom vaste momenten: bijvoorbeeld bij het aankleden, bij het opstaan, bij het verschonen. Kijk of het lukt om tien minuten eerder weg te gaan als je ergens heen moet, zodat je peuter kan lopen in plaats van in het wagentje te zitten. Laat je baby op zijn buik op de grond spelen als je ergens bent, in plaats van in een stoeltje. En vooral: bewegen is leuk! **Bewegen geeft plezier!** Geniet ervan, samen met je kind."

SPEELPLEZIER AAN HUIS

DOOR: HIND, MOEDER VAN EEN DOCHTER

Wat doe je als je kind nog lang niet moe is, nog lekker veel energie heeft en het buiten waait en regent? Lekker binnenspelen! Hier wat tips. En voor je het weet is het tijd voor het volgende dutje!

Spelen met zintuigen

Spelletjes waarbij je kind alle zintuigen gebruikt, zijn leuk en leerzaam. En friemelen, scheppen, schenken en pakken is **goed voor de motoriek**. Hieronder twee voorbeelden. Let op dat het wel rommel kan geven. Niet iets dus voor ouders/verzorgers met smetvrees ;-)

Pom poms met verrassing

Vul een bakje met verschillende kleuren pom poms en verstop er kleine dingen tussen. Je kind kan de verschillende kleuren en groottes zien en ontdekken hoe het voelt.



Witte bonen met verrassing

Doe hetzelfde als bij de pom poms, maar dan met witte bonen. De bonen zijn hard, waardoor ze verschillende **geluiden** maken als je kind ze in de bakjes doet.

Let wel op dat je altijd bij je kind blijft als het met kleine dingen speelt!



Kleine helper

Kinderen zijn vaak nieuwsgierig in de dingen die mama of papa doen. De was in de wasmachine doen, de schone was opvouwen, de vaatwasser uitruimen, afstoffen en ga zo maar door. Dit zijn allemaal dingen waarbij je kind kan meehelpen. Je zal wat langer bezig zijn, maar uiteindelijk heb je én de huishoudelijke taak én iets samen met je kind gedaan.

Zelf leren eten

Laat je kind lekker zelf met eten bezig zijn. Als ze wat kleiner zijn, kun je ze zelf een mandarijn of banaan laten pellen. Zijn ze wat groter? Laat ze dan zelf proberen te eten met mes, lepel en vork.

Kleurherkenning

Leg het speelgoed op kleur en noem de kleuren. Als je dit vaker doet, leert je kind de verschillende kleuren steeds beter kennen.



“UITEINDELIJK HEB JE ÉN DE HUISHOUDELIJKE TAAK ÉN IETS SAMEN MET JE KIND GEDAAN”

Gymnastieken

Dansen, stoeien, zingen, voetballen (met een zachte bal) zijn ideaal voor ouder en kind.

Leuk voor je kind én voor jou!

Spetter Spat jij wordt nat!

Ook in **bad** met twee bekertjes kan je kind veel leren. Het water van het ene bekertje in het andere bekertje doen. Het water vanuit het bekertje gieten in het bad - zie de kleine belletjes! Vraag om met het bekertje water op zijn of haar hoofd, schouders en knieën te gieten. Sommige kinderen vinden het niet fijn als hun hoofd gewassen wordt. Laat het lekker zelf doen; dan gaat het makkelijker.



KiekeBOE

Handen voor je gezicht en daarna kiekeboe roepen. Dat is leuk!

Als je kind wat groter is, kun je ook een doekje over het hoofd leggen dat je kind kan wegtrekken terwijl jij kiekeBOE roept.

Nog een paar maanden verder en dan wil je kind zich het liefst de hele dag **verstoppertje**. Je kunt hierbij ook de zintuigen noemen door te zeggen: ‘Waar ben je? Ik zie je niet met mijn ogen, ik hoor je niet met mijn oren, ik ruik je niet met mijn neus!’

‘ZO DOEN ZIJ DAT’ OVER TRADITIES, TABOES EN BIJGELOOF TIJDENS ZWANGERSCHAP EN KRAAMTIJD IN VERSCHILLENDE CULTUREN

DOOR: TUĞBA, MOEDER VAN EEN ZOON

Elke vrouw beleeft de zwangerschap en kraamtijd anders.

Tijdens deze bijzondere periode spelen er vaak verschillende gewoontes en tradities.

Hoe gaat dit bij verschillende culturen?

DE ZWANGERSCHAP

Nederlands

Veel **blauw dragen** om een jongetje te krijgen of wegkijken als je een haas ziet om een hazenlip te voorkomen zijn voorbeelden van bijgeloof in de Nederlandse cultuur. Nederlanders geloven soms ook dat je niet tegen de wensen van de zwangere vrouw moet ingaan, omdat de baby anders moedervlekken krijgt. En de **wieg buiten houden** tot na de bevalling is ook een oud bijgeloof in de Nederlandse cultuur.

Turks

Tijdens de zwangerschap gelooft men dat de aanstaande moeder naar **mooie mensen** moet kijken om een **mooie baby** te krijgen. Ook heeft men verschillende oude ‘trucjes’ om erachter te komen wat het geslacht van de baby is (voordat deze bekend wordt gemaakt). Eet de moeder veel zure producten, dan wordt het vast een meisje. Meer zoet? Dan komt er een jongetje. Of heel simpel kijken of de moeder mooier of lelijker wordt tijdens de zwangerschap, want een jongen geeft schoonheid aan zijn moeder, een meisje neemt haar schoonheid af.

Marokkaans

De meeste vrouwen van Marokkaanse afkomst houden de zwangerschap in eerste instantie geheim uit angst voor jaloezie, met als gevolg het ‘boze oog’. Dit gaat samen met een hoger risico op een miskraam in het eerste trimester. Nadat iedereen weet dat ze zwanger is, wordt de aanstaande moeder **verwend**. Zij mag eten voor twee en veel uitrusten.

Chinees

Chinezen kennen vooral veel soorten bijgeloof. Tijdens de zwangerschap vermijden Chinese vrouwen naalden en scharen om een hazenlip bij de baby te voorkomen. Ook vermijden zij het **eten van krab** omdat dit een koudbloedig dier is en volgens hun bijgeloof kan dat leiden tot een miskraam. Doordat er in China lange tijd sprake was van een één-kind beleid hoopte men op een jongetje. Een Chinees geleerde had hiervoor al in de 13e eeuw een conceptiekalender gemaakt. Volgens deze geslachtskalender wordt het geslacht van je baby bepaald aan de hand van de maand waarin de baby is verwekt en de leeftijd van de moeder op het moment van bevruchting.



TURKS/MAROKKAANS

Om Gods zegen te gedenken en Hem te vragen om de baby te beschermen, wordt een dier zoals een schaap of een geit geslacht. Ook wordt het hoofdje van de baby geschoren, zodat het haar gewogen en in goud aan de armen gegeven wordt. Allemaal ter bescherming van de baby.

DE KRAAMTIJD

Nederlands

Wie kent het niet, de ooievaar of de odebaar staat symbool voor het brengen van geluk. 'Ode' of 'ood' verwijst naar rijkdom en voorspoed. En de traditionele **beschuit met muisjes**, omdat anijs goed is voor de melkproductie. De minder bekende term **kraamschudden** komt niet meer zo vaak voor in de Randstad. Kraamschudden betekent op kraamvisite gaan bij de kersverse ouders en de pasgeboren baby. Tijdens dit bezoek nemen de gasten cadeautjes (krentenbrood) mee.

Turks

De kraamperiode duurt **40 dagen** bij de Turken. Na die tijd wordt de baby uitgebreid in bad gedaan. Er wordt goed voor de vrouw gezorgd en familie en vrienden brengen elke dag eten. Een van de veel voorkomende tradities is dat de afgefallen navelstomp wordt begraven. Bijvoorbeeld in de tuin van een schoolgebouw, zodat de baby later gaat studeren.

Marokkaans

Babyfeestjes zijn in de Marokkaanse cultuur zeer populair. Vroeger werden deze zeven dagen na de geboorte gehouden, maar tegenwoordig gebeurt dit later. Gastvrijheid is belangrijk, dus tijdens de kraamtijd wordt visite niet geweigerd en komen familie en vrienden langs om de kleine te bewonderen. Doordat ook na de geboorte gevreesd wordt voor het boze oog worden er objecten, zoals een **hand van Fatima** of een blauw oog, op de kleren of het kussen van de baby gespeld.

Chinees

Een Chinese vrouw wordt na de bevalling verzorgd door haar moeder of schoonmoeder. Die komt voor een tijd blijven slapen bij haar (schoon)dochter totdat de baby 3 maanden oud wordt. Een pas bevallen vrouw mag zich een maand lang **niet wassen**, omdat men gelooft dat alle poriën na de bevalling openstaan.

WIST-JE-DATJES OVER KINDERTANDEN

DOOR: ELSA, MOEDER VAN EEN ZOON



Wist je dat...

- een gezond melkgebit (de kindertandjes) nodig is voor een mooi en gezond volwassengebit.
- je start met poetsen als je baby het eerste tandje krijgt. Eén keer per dag in de avond voor het slapen, zodat ze met schone tandjes gaan slapen.
- als je kind 2 wordt, poets je 2 keer per dag met speciale peutertandpasta met fluoride.
- je als ouder/verzorger napoetst tot je kind 10 jaar oud is, goed zelf poetsen is daarvoor nog te moeilijk.
- het slecht voor de tandjes is als je kind met een flesje melk, diksap, appelsap of limonade naar bed gaat. Hiervan krijgt het gaatjes en verkleurde tanden.
- in appelsap, limonade, chocomelk ook heel veel suiker zit.
- maximaal 7 eet- en drinkmomenten op een dag het advies is.
- je kind tot 18 jaar recht heeft op gratis controle en behandeling bij de tandarts, als je als ouder/verzorger verzekerd bent.
- er in Amsterdam helaas toch nog steeds zo'n 25.000 kinderen niet naar de tandarts gaan.
- met een gezond melkgebit kinderen beter kunnen praten, eten en leren!

VADERS VERTELLEN WAT DOE JIJ GRAAG SAMEN?

DOOR: DE REDACTIE



“Het eerste wat ze wil doen als ik thuiskom is voetballen, met de zachte bal. Ook spelen we graag samen met lego. En stoeien vinden we leuk. Ik stoei, ik kietel, zodat ze niet meer kan stoppen van het lachen.”

Mehmet, vader van een dochter (21 maanden)

“Voorlezen, fietsen, zwemmen, spelletjes, knutselen, reizen, tv kijken, de natuur in, eigenlijk alles. Geweldig ook om ze gewoon bezig te zien met spelen en leren.”

**Martin, vader van een zoon (4 jaar)
en een dochter (2 jaar)**

“Hij is pas twee maanden. Ons momentje samen is hem laten boeren na zijn voeding. De rest doet mijn vrouw vooral. Badderen doen we samen, maar verschonen - ik heb het een paar keer gedaan - durf ik niet zo goed. De eerste keer zat de luijer verkeerd en was alles nat. Maar het laten boeren is wel echt mijn ding, en ik vind het ook leuk, omdat ik dan echt contact met hem heb.”

Ali, vader van een zoon (2 maanden)

“We hebben heerlijke papa-zoon momentjes. We gaan samen naar zwemles, we stoeien, jongens onder mekaar. Ik geniet van zijn ontwikkeling.”

Alex, vader van een zoon (3 jaar)

EENTALIG OF TWEETALIG OPVOEDEN

WAT IS NOU WIJSHEID?

DOOR: GÜLCAN

Veel ouders twijfelen of ze hun kind eerst Nederlands of hun moedertaal moeten aanleren. Ze weten niet goed wanneer ze het beste kunnen beginnen met het aanleren van een tweede taal en vragen zich af of ze hun kind in de war brengen door het tweetalig op te voeden. Er wordt nog altijd ook gezegd dat het tegelijkertijd leren van twee talen voor taalachterstand kan zorgen. Maar is dat wel zo?

Hoe zit het nou met taalachterstand en tweetalig opvoeden?

Het is goed voor ouders om “uit hun hart” met hun kind te praten, dus met de taal waarin je denkt en voelt. Kinderen die twee talen tegelijk leren, lijken in het begin wat achter te lopen in hun taal, maar dit halen ze al vroeg in. De grote fout die vooral wordt gemaakt is dat eentalige kinderen vergeleken worden met tweetalige. Het is logisch dat tweetalige kinderen die thuis alleen de ene taal spreken en de rest van de tijd de andere taal, per taal niet dezelfde aantal woorden kennen als een kind dat de hele tijd één taal spreekt. Dat kan lijken op een taalachterstand. Maar bij **tweetalige kinderen worden twee taalsystemen tegelijkertijd ontwikkeld**. Zij kennen een woord in beide talen. Het kost hen alleen meer tijd om het juiste woord uit hun geheugen te halen. Uit onderzoek blijkt dat gedurende de basisschoolperiode de achterstand in woordenschat weggewerkt wordt. Bovendien heeft tweetalig opvoeden ook voordelen. Zo zijn tweetalige kinderen beter in vaardigheden als plannen, structuur aanbrengen, concentratie en creativiteit.





“WE KUNNEN ZEGGEN DAT BABY’S TOT HUN ACHTSTE MAAND WARE GENIEËN ZIJN”

Wanneer kun je het beste beginnen met het aanleren van een tweede taal?

Taalontwikkeling begint al heel vroeg. Vanaf de geboorte worden de hersenen van baby’s geprikkeld door allerlei geluiden en klanken. Baby’s zijn tot hun achtste maand echte genieën. Tot die tijd kunnen ze namelijk onderscheid maken tussen alle geluiden en klanken. Het maakt dan niet uit in welke taal ze dat horen. **Vanaf acht maanden beginnen baby’s onderscheid te maken in de geluiden die ze horen en proberen ze een betekenis te geven aan de woorden.** Dan beginnen ze zich meer te concentreren op de klanken en woorden van de taal waarmee de ouders hen aanspreken. Als baby’s na acht maanden nog steeds een tweede taal horen, kunnen ze later die taal sneller leren en accentloos spreken. Het maakt dus echt uit hoeveel taal een kind hoort. Een kind dat veel taal hoort, heeft grotere kans om een woord op te slaan. Veel gehoorde woorden laten een dieper spoor in de hersenen achter en worden daardoor beter onthouden.

Uitzondering

Uit onderzoek blijkt dat dit effect **niet hetzelfde** is als kinderen andere talen via de televisie of audio horen. Deze helpen dus niet bij de taalontwikkeling. Kinderen leren de klanken en talen alleen van echte mensen.

OVER KLEURRIJKE GROENTE, ZELF DOEN EN PROEVEN DE PEUTERHAPJESWORKSHOPS VAN GEZONDHEIDSAMBASSADEUR ANNE

DOOR: FEMKE EN ANNE (MOEDER VAN EEN ZOON EN DOCHTER)

Groente in alle kleuren staan op tafel, en gezondheidsambassadeur Anne legt de bordjes en wafels klaar: het is tijd voor een peuterhapjesworkshop!

Het afgelopen jaar ging Anne regelmatig met haar peuterhapjesworkshop op bezoek bij de spelinloop. Mama's en papa's mogen daar samen met hun kind een **rijstwafel versieren** met allerlei lekkere en gezonde spreads en groente. Omdat er zoveel lekkers op tafel staat gaat het gesprek vanzelf over moeilijke eters en worden er tips en recepten uitgewisseld. Speciaal voor dit 1000 dagen tijdschrift beantwoordt Anne een paar vragen.

Vanwaar je interesse in voeding voor kleine kinderen?

“Voor mijzelf is gezonde voeding ontzettend belangrijk. Als ik de verkeerde dingen eet, krijg ik gezondheidsklachten. Daardoor ben ik me meer bewust van de invloed die voeding op ons heeft; direct en op de langere termijn. En maak ik me ook zorgen als ik kinderen in de speeltuin zie rondlopen met snoep en zakken chips. Zo'n kleintje staat nog open voor allerlei smaken. Je kunt als ouder volop laten proeven en **experimenteren met smaken en texturen**. Als hun smaak gewend is aan veel zout en zoet is het moeilijk dit weer terug te draaien. Ook weet ik uit ervaring dat als ze al de hele middag ‘lege’ calorieën (voedsel zonder toegevoegde voedingswaardes) hebben gegeten ze waarschijnlijk daarna geen trek meer hebben in gezond eten.”

“PROBEREN IS LEREN”,



Waarom ben je begonnen met de workshop peuterhapjes?

“Ik organiseerde bij mijn kind op de crèche samen met Gees van Asperen een ouderavond over gezonde voeding. Haar workshops en kookboeken zijn een aanrader voor ouders die zich afvragen wat ze op tafel moeten zetten. Wat zij vertelde was voor mij al redelijk bekend, maar voor veel ouders en verzorgers niet. Tegelijkertijd deed ik de cursus voor gezondheidsambassadeur en ontdekte ik de spelinloop. Een ontzettend fijne plek voor de buurt waar ouders van jonge kinderen elkaar kunnen ontmoeten en hun kleintjes kunnen spelen. Er is veel goed speelgoed (ook te leen!) en omdat die kleintjes zo lekker bezig zijn, heb je de kans om met andere volwassenen te kletsen. Daar had ik als moeder soms erg behoefte aan. Het is fijn om te **praten met andere ouders** die waarschijnlijk met dezelfde vragen zitten als jij. Zoals voeding: wat mag wel, wat niet, vooral bij de eerste hapjes? Hoe laat ik ze groente eten? Hoe zorg ik dat ze gezond en gevarieerd eten? ‘Proberen is leren’, zeggen we thuis vaak dankzij het kinderboek Knikkeruil. Het is een goed onderwerp onder ouders. Zo kreeg ik het idee een peuterhapjesworkshop te ontwikkelen en keek ik naar mogelijke plekken hiervoor. Al snel dacht ik aan de spelinloop, omdat het al helemaal ingericht is op die kleintjes. Samen met andere **gezondheidsambassadeurs** hebben we workshops gegeven. De meeste ouders vinden het moeilijk om hun kind groente te laten eten, dus sprak ik over hoe je groente leuk en lekker kunt maken.”



ZEGGEN WE THUIS VAAK”

Hoe?

“Door met veel **kleurrijke groentes** te werken en de kinderen zelf te laten smeren, versieren en proeven natuurlijk! Bij mijn eigen kinderen merkte ik dat ze in het begin vooral losse ingrediënten met hun handjes wilden eten. Dus werden het een heleboel kleurrijke bakjes met één ingrediënt per bakje. Zo leken het een heleboel tapas op tafel! Door samen met hen het eten klaar te maken, willen ze eerder iets nieuws proberen. Ze worden nieuwsgierig en als ze iets ouder zijn, kun je ook vertellen waar het voedsel vandaan komt. Vooral gekiemde zaadjes doen het goed. Leuk om mee te versieren, makkelijk om zelf te maken en veel ouders kennen het niet.”

“ZORG VOOR ‘SNELLE GROENTE-SNACKS’
ALS JE KINDEREN AL HONGER HEBBEN
TIJDENS HET KOKEN”

**RECEPT GAUCAMOLE****Ingrediënten:**

- 3 rijpe avocado's
- 3 el vers geperst citroensap (halve citroen)
- 3 el olijfolie (extra vierge)

Doe alles in een kom en mix het met de staafmixer

Eventueel toevoegen:

- 3 el crème fraîche
- halve tl milde paprikapoeder en/of komijn (let op dat dit de kleur wel wat bruiner maakt)

Wat moeten ouders volgens jou echt weten over peuterhapjes?

“Gezond eten is leuk! Het hoeft niet moeilijk te zijn. Gewoon simpele ‘kale’ groente (liefst vers) doet het eigenlijk het best. En ook je kind, hoe klein ook, **betrekken in het eten klaarmaken**. Groente laten wassen of onder begeleiding een courgette laten snijden vinden ze soms al geweldig! Het is ook goed om te zorgen dat er alleen gezonde keuzes zijn. En zorg ook voor ‘snelle groente-snacks’ als je kinderen al honger hebben en je nog aan het koken bent. Denk aan stukjes **komkommer, snoeptomaatjes en reepjes puntpaprika**. De laatste jaren eten wij thuis ook heel eenvoudig. Geen ingewikkelde sauzen bijvoorbeeld. Kinderen willen zien wat ze eten. En dan doet die volwassene er maar even een lekkere sambal of chutney op. Gewoon gekookte of gestoomde groentes zijn altijd het hoofdgerecht op ons avondmenu.”

Ga je door met de workshop?

“Na de tweede serie workshops ben ik weer aan het werk gegaan; daarom ben ik gestopt. Ik deed het ook, omdat ik mijn kinderen erbij kon betrekken. Nu mijn oudste naar school gaat, is er een nieuwe fase aangebroken. Af en toe nog een workshop geven lijkt me wel leuk en als mensen het willen overnemen geef ik graag het stokje door! Mensen kunnen me mailen op anne.gentenaar@gmail.com.

Zou je een recept hier met ons willen delen?

“Voor de workshop rijstwafels versieren gebruikte ik verschillende kleuren hummus en guacamole. Deze versierden we met ‘regenbooggroente’ als paprika, tomaatjes, komkommer en andere kleurrijke soorten. Het voordeel van zelfgemaakte hummus is dat je het zonder zout kan maken. Guacamole is ook heel simpel en lekker te maken. Deze hier is uiteraard voor peuters bedoeld, dus misschien anders dan je gewend bent. Probeer maar eens!”

RECEPT HUMUS

Ingrediënten:

- 4 el versgeperst citroensap
- 400 g kikkererwten in blik of pot (uitlekken en omspoelen)
- 2 el tahin sesampasta
- 3 el olijfolie of sesamolie (koudgeperst/extra vierge)
- halve tl komijn

Doe alles in een kom en mix het met de staafmixer

Eventueel toevoegen:

- teentje knoflook
- 1 el geroosterde sesamzaadjes
- halve tl milde paprikapoeder
- 2 el crème fraîche
- beetje water om het smeug te maken

Voor roze hummus:

- voeg bietjes (voorgekookt uit vacuümverpakking) toe

Voor groene hummus:

- verse koriander en/of peterselie fijngeknipt erdoor doen

COLUMN

“WANNEER BEN IK EEN OUWE ZEMELAAR GEWORDEN?”

DOOR: SUZANNE, MOEDER VAN TWEE ZOONS

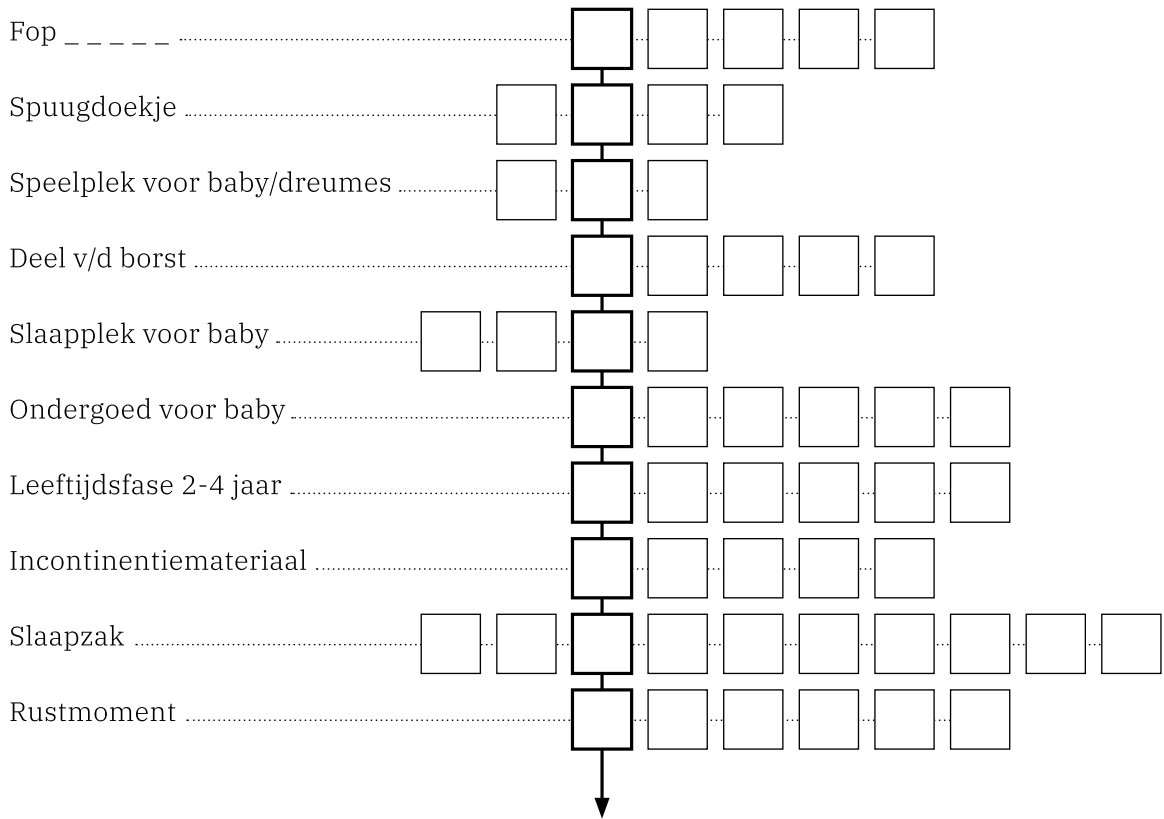
Op het moment dat ik dit schrijf, is de herfst in volle gang. Ik lees graag bedtijdverhaaltjes voor, die passen bij de tijd van het jaar. In dit geval dus over egeltjes, paddenstoelen, regen en die mooie gekleurde herfstbladeren. Jip en Janneke **spelen in plassen, duiken in een berg bladeren** en ja, ze zijn soms zwart van de modder. Ik hoor mezelf eerder die dag nog zeggen: ‘speel maar met de lego, het is veel te koud buiten’. Of: ‘het regent pijpenstelen, ik zet wel een filmpje op’. Ik herinner me na dit Jip en Janneke verhaal, dat er voor mij als kind een hele nieuwe wereld openging als de herfst begon. Spinnenwebben vangen, eikels zoeken, in plassen springen, het zandbakzand plakte supergoed. De kou en regen deden me niets. En het mooiste was als we weer binnenkwamen, dan moesten we onder de warme douche en ging de pyjama of het joggingpak over de verwarming die we dan na het douchen warm aantrokken. Thee of warme choco met een koekje. Het was ge-wel-dig.

Dus nu is het uit, afgelopen met dat gezemel (= gezeur). **Morgen gaan we allemaal die natte lege speeltuin in.** En ja, ook de kleinste mag kruipen in het natte gras en daarna (wel met skipakje aan) in die natte zandbak zitten en we verzamelen 1001 mooie bladeren, ik neem er speciaal een tas voor mee. Wel even voordat we vertrekken voor ons allemaal, ook voor mama, dikke sokken en een pyjama over de verwarming, en de Benco (chocomelkmix) op het aanrecht. Stop het gezemel, zing luidkeels “onder moeders paraplu...” en “het regent, het regent...” niemand hoort je want geluid stompt af in de regen (dank je wel regen, want ik win geen Voice of Holland). En volgend jaar geen pruilende gezichten, dan joelen mijn kinderen niet voor de komst van de Sint, maar voor de komst van de herfst. Héérlijk.



PUZZEL

DOOR: ELSA, MOEDER VAN EEN ZOON



Oplossing is een heerlijk wandelgebied:



Antwoorden: 1 Speen 2 Slab 3 Box 4 Tepel 5 Wieg 6 Romper
7 Peuter 8 Luijer 9 Trappelzak 10 Slapen **Oplossing:** Sloterplas

EEN SLAAPCOACH VERTELT 6 TIPS OM JE KIND BETER TE LATEN SLAPEN

DOOR: GÜLCAN EN RUKIYE (MOEDER VAN EEN ZOON)

Als droomritme-, slaap- en onrustcoach in opleiding wil Rukiye Özdemir-Çinar ouders met jonge kinderen graag tips meegeven voor een betere slaap. En zeg nou zelf, wie wil dat nou niet lezen!

Goed slapen is voor ouders en kinderen heel fijn en belangrijk. Soms ben je radeloos en uren bezig je kind in slaap te laten vallen. Soms werkt het, soms niet. Het gevolg: korte slaapjes en gebroken nachten.

Het belangrijkste bij het leren slapen van je kind is dat je heel goed kijkt naar de signalen die je kind geeft en je kind laat slapen wanneer zij/hij slaperig is. Maar het kan wel handig zijn om een vaste routine te proberen op te bouwen. Daarom zijn hier 6 tips die kunnen helpen bij een succesvol slaappatroon!

1 Maak een slaaroutine

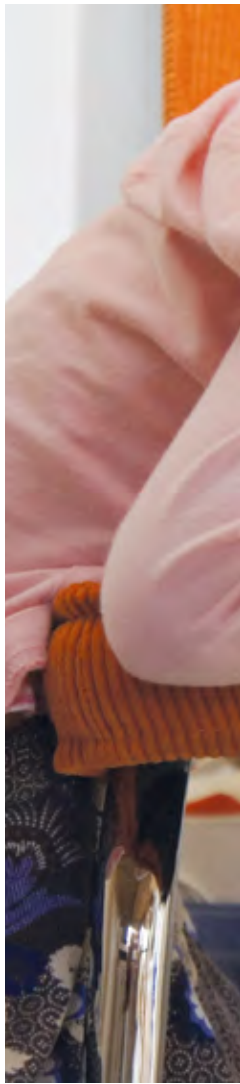
Een vaste slaaroutine helpt je baby om te gaan slapen. Een warm badje, massage, voorlezen of zingen zijn voorbeelden van fijne dingen waar je een routine van kunt maken voor het naar bed gaan. Je kunt hier al mee beginnen als je baby heel klein is. Vanaf acht weken gaat hij dit steeds meer herkennen en zal hij makkelijker inslapen na zijn vaste bedtijd routine. Extra tip: luisteren naar witte ruis (zoals geluid van de stofzuiger) voor en tijdens de slaap kan zorgen dat je baby kalmeert en beter slaapt. Baby's zijn vanuit de baarmoeder gewend aan een ruis. Door de herkenbaarheid kan dit een rustgevend effect hebben.

2 Voorspelbaar

Houd een voorspelbaar dagprogramma aan. Elke baby is anders, maar de meeste baby's houden van voorspelbaarheid. Dit helpt ze om de wereld om hen heen steeds beter te begrijpen. Maak je kind elke ochtend op hetzelfde tijdstip wakker en probeer het overdag op dezelfde tijdstippen moe, maar wakker in bed te leggen om te slapen.

3 Pas het aan

Als je kindje ouder wordt krijgt hij andere (slaap)behoeften. Het aantal slaapjes, de lengte daarvan en de maximale wakkertijd veranderen met de maanden en jaren. Pas de routine daarop aan.





TIPS VAN OUDERS

Tip 1: Niet té vaak naar je kind toegaan als het 's nachts wakker wordt. Vertrouw op je eigen gevoel.

Tip 2: Vaste slaaproutine (tijden) en slaapritueel aanhouden (bijvoorbeeld pyjama, tandjes poetsen, voorlezen, muziek aanzetten, knuffel).

Tip 3: Je kindje een beetje moe maken met een activiteit helpt bij het slapen.

Tip 4: Je eigen verhaal verzinnen. Bijvoorbeeld een slaapverhaaltje met de knuffel die je kind heeft: "Jouw beertje let op jou als je slaapt, dus je bent niet alleen. Beer gaat pas slapen als jij wakker wordt."

Tip 5: Je kind masseren voor het slapen. Je kunt hierbij gebruik maken van amandel- of lavendelolie. Door de liefdevolle aanraking en het contact wordt een kind ontspannen en kan het rustiger in slaap vallen én doorslapen.

4 Donker en rustig

Zorg ervoor dat de kinderkamer goed geventileerd, stil en donker of weinig verlicht is. Zorg voor een goed matras en voor weinig afleiding.

Wist je dat een baby snel oververmoeid raakt?

Als hij te moe wordt, kan hij juist niet goed inslapen. Leg hem daarom moe maar wakker in bed, voordat hij té moe wordt.

Hoe zie je dat een baby moe, of té moe is?

Slaperig (en dus bedtijd)

- Minder actief
- Weg kijken, geen oogcontact maken
- Jammeren
- Gapen
- Staren
- Gebalde vuisten

Oververmoeid (en dus te laat op bed)

- Druk doen
- In de ogen wrijven
- Aan het oortje wrijven
- Geïrriteerd reageren
- Dikke oogjes
- Wegdommelen

5 Niks anders aan de hand?

Soms zijn er andere problemen waardoor kinderen minder goed slapen zoals een verkoudheid of reflux. Deze problemen moeten dan eerst worden aangepakt om je kind beter te kunnen laten slapen. Het Ouder en Kindteam (het consultatiebureau) of de huisarts kunnen je hierbij helpen.

6 Denk ook aan jezelf

Doe ook zelf een dutje als je kind slaapt, zodat je wat meer energie hebt. Als jij lekker in je vel zit, is dit ook goed voor je gezin!

KINDVRIENDELIJKE FOODSPOTS IN OSDORP

DOOR: HIND, MOEDER VAN EEN DOCHTER

Als ik met mijn kind buitenshuis ga eten, zijn dit mijn favorieten. Niet uitgebreid dineren; dat doe ik wel een andere keer alleen :-). Bij deze foodspots in Osdorp gaat het om 'snel', 'praktisch' en 'kindvriendelijk'. Dat zal de meeste ouders als muziek in de oren klinken.

Food court Westmarket

Bij Westmarket vind je veel verschillende foodstands. Je kunt met de kinderwagen langs alle stands om je uiteindelijke keuze te bepalen. Het eten is snel klaar en daarna kun je met de lift naar de tweede verdieping, waar je kind kan spelen met de speeltoestellen.

Adres: **Osdorplein**

Website: westmarket.nl



Theehuis de Akermolen

Dit theehuis wordt gerund door twee vrouwen die vroeger in de zorg hebben gewerkt.

In de keuken helpen medewerkers met een verstandelijke beperking. In het theehuis is een kinderhoekje met een keukentje en ander speelgoed.

Adres: **Zwarte Pad 30**

Website: deakermolen.nl



Leziz Restaurant

De Turkse keuken, met op de tweede verdieping een ruime kinderhoek. Zorg ervoor dat je bij het reserveren dus om een tafel vraagt op de tweede verdieping!

Adres: **Pieter Calandlaan 945**

Website: leziz.nl

Keyf Café & Restaurant

Je kunt hier zowel voor een drankje, voor zoetigheid als een maaltijd uit de Turkse keuken terecht. Er is een (open) speelkamer, naast een trap. Zorg dat je dichtbij de speelkamer reserveert voor een rustige(r) maaltijd.

Adres: **Pieter Calandlaan 244 A-B**

Website: keycaferestaurant.nl



Tuincentrum Osdorp

Naast alle mooie planten kun je hier ook terecht voor een drankje of lunch met je kind, want bij het restaurant is er een speelruimte. Niet geschikt voor de allerkleinste kinderen; wel voor oudere broers of zussen.

Adres: **Osdorperweg 247**

Website: osdorp.nl

OK, EN DAN ZIJN DE 1000 DAGEN VOORBIJ GEFELICITEERD WANT JE HEBT EEN PEUTER!

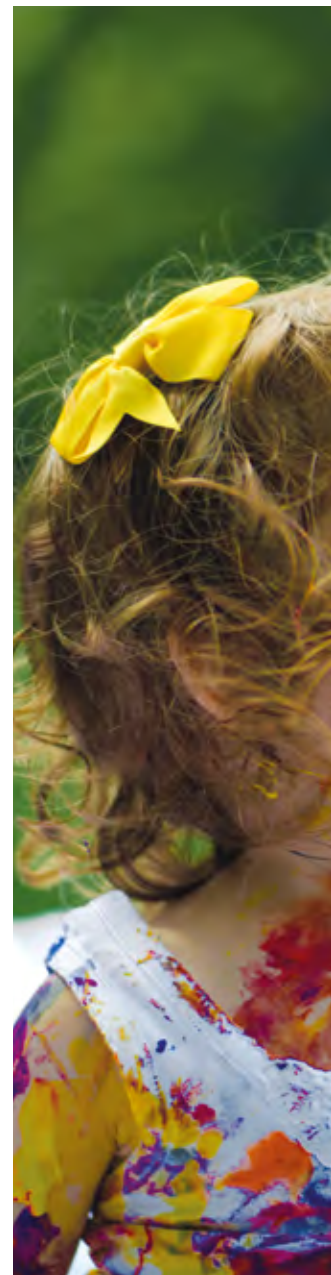
DOOR: SUZANNE, MOEDER VAN TWEE ZOONS

Onderstaand Peuter-to-do-lijstje vond ik op internet, maar eerlijk, ik verzin het niet, mijn peuter heeft deze week al 26 van de 28 punten van dit lijstje afgevinkt en het is pas donderdag.

Ook een nieuwe hobby tegenwoordig is alles waarvan hij denkt dat het eetbaar is heel snel pakken, wegreppen en meteen in zijn mond stoppen. Deze week onder andere een Spaanse peper, een citroen en de gehaktbal van zijn broertje. Maar je krijgt er ook wat voor terug. Die lieverd vond 10 minuten geleden een markeerstift op het bureau en heeft een mooie tekening gemaakt voor mama... op onze beige stoffen bank. Geniet maar even van wat je nog te wachten staat na de 1000 dagen, dan ga ik kijken of ik onze bank nog kan redden.

Ik ben 2 en ik moet van mezelf:

- 1 Heel vroeg wakker worden.** Negeren dat het nog nacht is.
Negeren dat mama he-le-maal niet blij is.
Sam de Brandweerman eisen.
- 2 Direct nadat sokken zijn aangetrokken,** sokken uittrekken.
En kwijtraken.
- 3 Brinta weigeren.** Cruesli van mama opeisen.
Haar ervan weerhouden zelf een hap binnen te krijgen.
- 4 Alle lego-poppetjes** in de wc kieperen.
- 5 De lengte van** het wc-papier meten.
- 6 Tegen de kat schreeuwen,** hem aan zijn staart van de trap trekken.
- 7 Een stuk loshangend behang** eraf scheuren.
En daar trots op zijn.
- 8 Op de tablet** gaan staan.
- 9 Gillen. Om niets.** Kijken hoe omstanders daarop reageren.





- 10 Luiers weigeren.** Zeggen dat je op het potje wilt.
Niet plassen op het potje. Plassen op de bank.
En dan opstaan en lopend doorplassen.
- 11 In de supermarkt** snotneus afvegen aan het been
van een bejaarde mevrouw.
- 12 Een slok diksap nemen** en niet doorslikken,
maar gewoon uit je mond laten lopen. Keihard lachen.
- 13 Als je gevraagd wordt te wachten** bij de rand van de stoep,
gewoon oversteken. Uitkijken is voor mietjes.
- 14 Helemaal uit je plaat gaan** als je moeder zegt dat je
niet nog een Nijntjekoeke mag.
- 15 Niets anders willen eten** dan pindakaas (pimmiekaas).
Maar dan alleen in combinatie met hagelslag.
- 16 Nooit** je speelgoed delen met andere kinderen.
Wie het ook vraagt.
- 17 Tijdens het badderen** zoveel mogelijk water over de rand
zien te werken.
- 18 Groot verzet plegen** als ze je uit bad willen halen.
- 19 Bijten** is optioneel.
- 20 Vasthouden aan de theorie:** alles is te bereiken,
als je maar lang genoeg volhoudt.
- 21 Tijdens het verschonen** in je eigen poep graaien.
De kleur benoemen. Dat vinden ouders leuk.
Als je kleuren kent.
- 22 Zoveel mogelijk** weglopen.
- 23 Zand verzamelen** in je schoenen.
- 24 Je shirt onherkenbaar vies maken.** Het liefst met onuitwis-
bare stiften, aardbeienvocht en lippenstift van je moeder.
- 25 Niet reageren** als je moeder uit haar plaat gaat.
Op je allerliefst lachen.
- 26 De telefoon van je vader stelen** en rotzooien met
de instellingen.
- 27 Of de snaren van zijn gitaar** trekken.
- 28 Nooit meewerken** als ze zeggen: “We gaan je zo naar bed
brengen.” Vlucht naar uithoek in huis. Verstop je.
Houd je muisstil.

