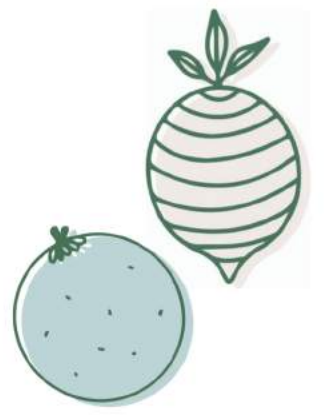


Voeding voor je (kinder)brein

Tips, adviezen en een aantal recepten om jou en je kind nog
verder op weg te helpen!



VITAL BY FOOD



Hallo,

Wat leuk dat je dit leest!

Dit Ebook schreef ik voor jou als naslagwerk bij het webinar: "Voeding voor je (kinder)brein"

Je kind is op een verjaardag, de tafel staat vol met allerlei lekkere dingen. Oeh. Wat ziet dat er lekker uit allemaal!

En wat is het lastig om te kiezen tussen al dat lekkers...

Je kind neemt iets en, als mamma/pappa even niet kijkt, nog iets en zo gaat het door...

's Avonds is je kind lusteloos, heeft het buikpijn of kan maar moeilijk in slaap komen en "stuitert" alle kanten op.

Je hebt enorm je best gedaan om tussen alle bedrijven door een gezonde en voedzame maaltijd klaar te maken voor je gezin. en op het moment dat je wilt gaat eten zegt je kind: "Bah mam/pap, dat lust ik ECHT NIET, dat ga ik niet eten!"

Je weet wel dat gezond eten, rust, ontspanning en beweging goed voor je is, maar toch schiet het er in de drukte van de dag vaak bij in. Jij of je kind ervaart regelmatig dat je je niet fijn voelt. Misschien hebben jullie regelmatig last van hoofdpijn, buikpijnklachten, een "vol hoofd". Of moeite met concentreren of om in slaap te komen en je voelt je vaak lusteloos...

Herken jij dit? Lastig he? Voor je kind en voor jou als ouder* ... Je wilt zo graag dat je kind, maar ook jijzelf, een gezonde relatie met eten heeft, meer energie en bovenal een beter zelfbeeld.

Zelf heb ik hier ook heel lang mee geworsteld, van mijn 10de tot mijn 38ste jaar. Na heel wat jaren zoeken, diëten enzovoort, was voor mij de grootste eyeopener dat ik te weinig goede voedingsstoffen binnen kreeg. Hierdoor raakte ik niet goed verzadigd en kreeg ik 's avonds enorme snaaitrek.

Daarnaast was er ook het stukje psychologie van eetgedrag; Waarom maak ik die keuze? Wat zit erachter? Het doorbreken van gewoonten en patronen; waarom doe ik wat ik doe? Wat helpt mij? In wie ligt mijn identiteit?

Mijn geloof heeft hier ook een grote rol in gespeeld. Ik weet mij geborgen bij God. Voor God ben ik goed genoeg, mag ik zijn wie ik ben in al mijn kleuren. Hij heeft mij talenten gegeven om anderen te helpen ontdekken wie ze zijn, waar ze goed in zijn en op hun beurt weer in mogen groeien. En dat gun ik jou en je kind ook. Dat je mag weten en VOELLEN hoe kostbaar en geliefd je bent! Zulk mooi en dankbaar werk om te mogen doen.

*Waar ouder staat, kun je ook verzorger lezen.

Wie ben ik?

Ik ben Anneke Hoek-Hoek, 44 lentes jong, getrouwd met Arjan en moeder van twee jongens (Dirk 17 en Tijn 14).

Ik ben enthousiast, vol ideeën, zorgzaam, flexibel en creatief. Ik heb een warm hart en houd van gekkigheid op zijn tijd;-).

Ik werk al jarenlang met kinderen en hun ouders. Eerst als kinderverpleegkundige en later als begeleidster op een kinderdagcentrum met kinderen met ontwikkelingsachterstand, verstandelijke beperking, autisme en ADHD.

Als moeder, maar ook vanuit mijn werkervaring, weet ik wat voor pittige, maar gelukkig ook dankbare taak opvoeden is. Een weg vol hobbels waarin je mag vallen maar ook weer mag opstaan. Daar zit je groei!

Na het volgen van de opleiding tot kindervoedingscoach en ADHD natuurlijk expert, heb ik een enorme drive; Zoveel mogelijk kinderen en hun ouders op weg helpen naar een gezondere eetpatroon en gezondere leefstijl.

Naar een betere (brein)gezondheid, een diepere connectie met jezelf, meer energie en van chaos naar meer rust. Ik wil je hier dolgraag bij helpen!

IK ZIE JOU!
IK ZIE JOUW KIND



Naast mijn eigen struggles rondom eten, liep ik ook tegen de nodige opvoedkundige dingen aan bij mijn jongste zoon. Hij was een moeizame eter, gevoelig voor bepaalde structuren. En hij heeft een snel schakelend 'Ferraribrein' met de nodige uitdagingen. Maar vooral ook heel veel mooie talenten!

Zowel bij mezelf als bij mijn kind heb ik ervaren wat de juiste voeding & lifestyle voor je lichaam en brein kan betekenen.

Beiden voelen we ons fitter, energiever, hebben we een helderder hoofd en meer zelfvertrouwen!
En vooral dat laatste gun ik elk kind en elke ouder!

Ik houd niet van diëten, maar kijk juist naar wat past bij jou en je kind. Welke voeding doet iets voor je en helpt jou verder? Waar voel je je goed bij en nog belangrijker, wat is haalbaar binnen je gezin?

Waar krijg jij energie van, wat heb jij als ouder of heeft je kind nodig? Maar ook; wat zijn jouw triggers? Waarom lukt het soms niet om iets voor langere tijd vol te houden?

Daarbij ga ik uit van 80% voedende voeding (dat iets doet voor je lijf) en 20% vullend ('lekkere dingen'). Toch een keer dat stukje taart, bakje chips en stuk pizza. Zo houdt je kind het ook beter vol! En kun je het beter implementeren in je dagelijkse 'structuur'.

Naast voeding draagt een gezondere leefstijl ook bij aan meer rust in je hoofd. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

Beweging

Slaap

Rust & ontspanning

Schermggebruik

In de Bijbel lezen we dat God ons lichaam geschapen heeft als tempel van de Heilige Geest, die in ons woont. Als je hier goed over nadent, hoe belangrijk is het dan om er goed voor te blijven zorgen? Met voeding die iets voor ons lichaam doet. Door te bewegen, maar ook door zorg te dragen voor rust. Door onze woorden zorgvuldig te kiezen en zorg te dragen voor een goede mentale gezondheid. We mogen ons lichaam zien als iets heel kostbaars.

I Korinthiërs 6:19-20 NBG51

Of weet u niet, dat uw lichaam een tempel is van de Heilige Geest, die in u woont, die gij van God ontvangen hebt, en dat gij niet van uzelf zijt?

Voeding

Welke voeding draagt bij aan een beter functionerend hoofd zgn. 'Brainfoods'

Als ouder ben je bijvoorbeeld vaak op zoek naar wat je je kind mee kan geven naar school. Natuurlijk kun je gaan voor de voorverpakte Liga, Sultana of chocoladekoekjes die volop te vinden zijn in de supermarkt schappen. Maar wil je dit ook? Ze bevatten vaak geraffineerde suikers en allerlei toevoegingen. Dit doet niets voor het lichaam van je kind en zeker niet voor ons brein wat het toch al zo zwaar te verduren heeft.

Dit leg ik vaak uit aan de hand van onderstaand voorbeeld 'DE ACHTBAAN'

Yeah!

Top!

Gaaaaaf!

Whoehoe



snoepje

blegh>Mars

Zo'n trek! > chips

Ik moet NU wat hebben!>Sultana

futloos/misselijk

Je bloedsuikerspiegel gaat de hele dag op en neer, alsof je in een achtbaan zit:

Je neemt een snoepje > je bloedsuikerspiegel stijgt > het karretje gaat omhoog.

Als het karretje op de top is aangekomen, dendert het weer naar beneden. Net als je bloedsuikerspiegel.

Als het karretje beneden is, krijg je weer trek. Je MOET iets hebben! Daardoor gaat het karretje weer omhoog enzovoort...

Als je nu een aantal keer in de achtbaan hebt gezeten, hoe voel je je dan denk je?

Waarschijnlijk voel je je misselijk. Of je hebt last van je maag, weinig energie en misschien ben je wel chagrijnig.

Dat is wat je bloedsuikerspiegel doet met jouw lijf.

Wil je een tussendoortje wat zorgt voor een langer gevoel van verzadiging? Kijk dan naar de samenstelling. Als je een combinatie hebt van koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten, zul je sneller vol zitten. En je bloedsuikerspiegel blijft stabiel waardoor je minder snel weer trek hebt. Eet bijvoorbeeld fruit en wat ongezoeten, ongebrande nootjes.

Kijk ook eens naar de bakproducten die je gebruikt. Steeds meer volwassenen en kinderen zijn gevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen als lactose, gluten, tarwe en suikers. Als je deze teveel binnenkrijgt, kunnen je darmen zo van slag raken dat je vervelende klachten kunt ervaren. Bijvoorbeeld een opgeblazen buik, eczeem, chronische ontstekingen. Maar ook een overprikkeld brein, focus verlies enzovoort.

Je darmen worden ook wel je tweede brein genoemd. Heel belangrijk dus om er goed voor te zorgen!

Ik maak zelf veel gebruik van vervangende meelsoorten als: amandelmeel, kokosmeel, glutenvrije havermeel (gemalen havermout) speltmeel of boekweit.

Als suikervervangers: agavesiroop, ahornsiroop, (rauwe) honing, kokosbloesemsuiker, banaan en Medjool dadels.

Zowel de meelsoorten als de suikervervangers bevatten voedingsstoffen die wat doen voor je lichaam in plaats van dat ze dingen ontregelen. Maar ook hier geldt uiteraard, met mate;-)



Lukt het jou of je kind minimaal 3 ons groenten per dag te eten? De grond raakt steeds meer uitgeput waardoor groenten en fruit een stuk minder vitamines en mineralen bevatten dan bijvoorbeeld 50 jaar terug. Hierdoor hebben we meer groenten nodig dan je zou verwachten.

Een aantal dingen die je kunt proberen om extra groenten binnen te krijgen:

- *Begin je dag bijvoorbeeld eens met een smoothie
- *Probeer wat extra rauwkost bij de lunch van je kind (mee) te geven. Of eet eens wat vaker een restje soep of omelet met groenten. Maak voor jezelf eens een lekkere salade.
- *Neem tussendoor of bij de warme maaltijd wat extra rauwkost met tzatziki of humus.
- *'Verstop' groenten in een baksel. Bijvoorbeeld: zoete aardappel brownie, banaan wortelcake, spinazie pannenkoekjes, pompoencake enzovoort. Kijk voor verschillende recepten op mijn site: www.vitalbyfood.nl of Instagram: vitalbyfood .
- *Vraag je kind welke groenten het wil eten. Betrek je kind zoveel mogelijk bij het eten. Kijk eens of je een keer samen kunt koken of bakken. Zo heb je meteen een I op I momentje (=aandacht) samen met je kind.
- *Het duurt soms wel 10-15x voordat je kind aan een bepaalde smaak gewend is. Geef dus niet te snel op en bied iets wat vaker aan, zonder te pushen. Hou het eetmoment vooral positief. En kijk ook eens naar je eigen eetgewoonten. Lust jij alles of vind je sommige dingen ook niet fijn om te eten?
- *Bied iets nieuws aan, naast dat wat je kind gewend is. (vertrouwd = veilig)
- *Schep niet teveel op
- *Stimuleer jonge kinderen zelf hun eten te ontdekken (evt. eten met de handjes / zelf een lepeltje in de hand geven).
- *Groenten bevatten vezels, vitamines en mineralen die je lichaam & hersenen hard nodig hebben om goed te kunnen functioneren.

Ik houd zelf de 80% (voedend) - 20 % (vullend) regel aan.

Je lichaam heeft het nodig om gevoed te worden met de juiste voedingsstoffen ook wel WHOLE FOODS genoemd. Denk aan: groenten & fruit, noten, zaden, pitten, knollen, eieren, gevogelte, vis, schaal en schelpdieren, vlees (in wat mindere mate), gezonde vetten, peulvruchten. Kortom: puur & onbewerkt eten.

Daarnaast is er heus wel ruimte voor wat ongezonder lekkers (vulling). Een keer een zakje chips, patat of pizza, taartje ofzo. Het is vooral belangrijk dat je kind een gezonde relatie met eten blijft houden. En verandering in het eetpatroon niet gaat zien als een dieet, maar als een manier van eten die bij hem of haar past. En waardoor jij en je kind zich energiever voelen.

Een appel als tussendoortje is bijvoorbeeld al beter dan een pakje Sultana. Kijk ook eens op de website van het Voedingencentrum hoe je een betere eetswitch kunt maken.



*Drink voldoende water. Minimaal 2 liter per dag. Voor een kind is het al fijn als het lukt om 1½ liter water, thee of water met een smaakje te drinken. Drinkt je kind vaak zoete drankjes of limonade? Maak deze steeds iets minder zoet zodat je kind stapje voor stapje aan de andere smaak went.

*Voeg ook eens wat fruit toe aan je water, dat geeft net een wat andere smaak.

*Je kunt ook koude thee maken. Door thee te laten trekken en er wat fruit en een beetje honing aan toe te voegen.

*Wist je dat je hersenen voor 60% uit water bestaan? Je hebt dit dan ook nodig om een 'helder hoofd' te houden.

Daarnaast helpt het om je voeding beter te kunnen verteren.

Zorgt het ervoor dat je sneller vol zit. En het zorgt ervoor dat afvalstoffen sneller worden uitgescheiden.



➔ Probeer bij elke maaltijd of tussendoortje een combinatie van: KOOLHYDRATEN (speltbrood, speltcracker, groenten & fruit, spelt-, mais- of linzenpasta, zilvervliesrijst zoete aardappel) EIWITTEN (zuivelproducten, eieren, noten & zaden, bloemkool, broccoli, bonen enzovoort) en VETTEN (avocado, zalm, roomboter, extra vierge olijfolie, notenpasta, noten) te eten.

Hierdoor stijgt je bloedsuikerspiegel geleidelijker (verhaal achtbaan), waardoor je minder snel weer trek hebt in wat anders. Daarnaast zorgen de eiwitten en vetten voor een langer gevoel van verzadiging (je zit langer vol). Bijvoorbeeld tussendoor een appel en wat ongezoeten, ongebrande nootjes, een zilvervliesrijstwafel met 100% notenpasta, een plak bananenbrood of een van de andere tussendoortjes die terug te vinden zijn op mijn site of instagrampagina.



➔ KOOLHYDRATEN krijgen we vaak al volop binnen; uit brood, pasta, rijst, groenten en fruit. Maar ze zitten ook in allerlei lekkere 'vullende dingen als chips, taart, frietjes enzovoort'. Deze zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel (hoge glycemische index).

➔ EIWITTEN zijn heel belangrijk voor een kind in de groei. Het zijn belangrijke bouwstoffen van ons lichaam en zorgen er o.a. voor dat je je goed voelt. Mooie nagels, glanzende haren, goed voor je ogen, je huid, bouw van je lichaamscellen (dus ook voor je hersenen van groot belang).

Vergelijk het eens met die nieuwe jas die je hebt gekocht en het gevoel dat dit geeft als je deze aantrekt. Zo belangrijk zijn eiwitten voor je lichaam.

Eiwitten zitten o.a. in: eieren, kwark/zuivel, noten & zaden, bonen, notenpasta 100%. En ook in broccoli of bloemkool.

➔ VETTEN: Heel belangrijk voor onze hersenen. Vooral omega 3 is belangrijk voor een kind in de groei. Onze hersenen bestaan voor een heel groot gedeelte uit vet. Omega 3 zit onder andere in vette vis, lijnzaadolie en extra vierge olijfolie. Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat bij kinderen en volwassenen met AD(H)D/onrust in het hoofd, het gehalte omega 3, maar ook magnesium en vitamine D3 lager is dan bij kinderen en volwassenen zonder AD(H)D. En juist dit heeft ons brein hard nodig! Omega 3 draagt bij aan een gezonder hart & bloedvaten, immuunsysteem en een beter doorlaatbaar celmembran. Zo kunnen goede voedingsstoffen beter worden opgenomen in de cel. En afvalstoffen beter worden afgevoerd. Veel volwassenen en kinderen krijgen een tekort aan vetten binnen, het is dan ook aan te raden deze te suppleren. Laat je hierbij wel goed adviseren. Er zijn heel veel verschillende soorten op de markt. Je kunt er meer over lezen in dit artikel: 'Suppletie? Ik eet toch gezond?', op mijn website.

Wat doet ons lichaam met vet?

1. Bouwstof van onze lichaamscellen



2. Brandstof voor onze lichaamscellen



3. Vetweefsel onder de huid beschermt tegen kou & stoten



4. Vitamine A, D, K & E zijn in vetoplosbaar en krijg je daarom alleen binnen via vet.



De darmen

(ook wel ons tweede brein genoemd)

*Let op met gluten (uit brood, pasta's, sausjes, snoep enzovoort), bewerkte voeding, geraffineerde suikers, zuivel en soja. Deze kunnen de darmwand op langere termijn zo irriteren, dat deze lek raakt (dit noem je 'leaky guts') met laaggradige ontstekingen als verkoudheid, maar ook acne of pukkeltjes, oorontsteking enzovoort als gevolg. Er komen hierdoor verkeerde stoffen in de hersenen terecht. Wat daar ook weer ontstekingen kan veroorzaken (neuro-inflammatie).

Als je al een kind hebt met AD(H)D, verminderde concentratie, of juist futloos en zonder energie. Of jijzelf deze klachten ervaart, komt dit alles zeker niet ten goede.

Er zijn helaas steeds meer kinderen en volwassenen met een gluten, tarwe of lactose gevoeligheid of intolerantie. Gelukkig zijn daar steeds meer goede vervangende producten voor te vinden.

Wist je dat de darmen, net als ons brein, ook stofjes aanmaken die jou helpen je fijn/blij te voelen?

Zogenaamde neurotransmitters. Boodschapperstofjes die verantwoordelijk zijn voor de uitwisseling van informatie tussen zenuwcellen. Deze communicatie verloopt via de hersen- darm as. Wat je kunt zien als een verbinding tussen je eerste brein (in je hoofd) en je tweede brein (in je buik). Dit zorgt ervoor dat je lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar hierin dus ook kunnen beïnvloeden.

Denk maar eens aan de spanning die je kunt voelen als je iets nieuws gaat ondernemen. Je denkt van alles en ervaart buikpijn of moet misschien wel wat vaker naar het toilet...

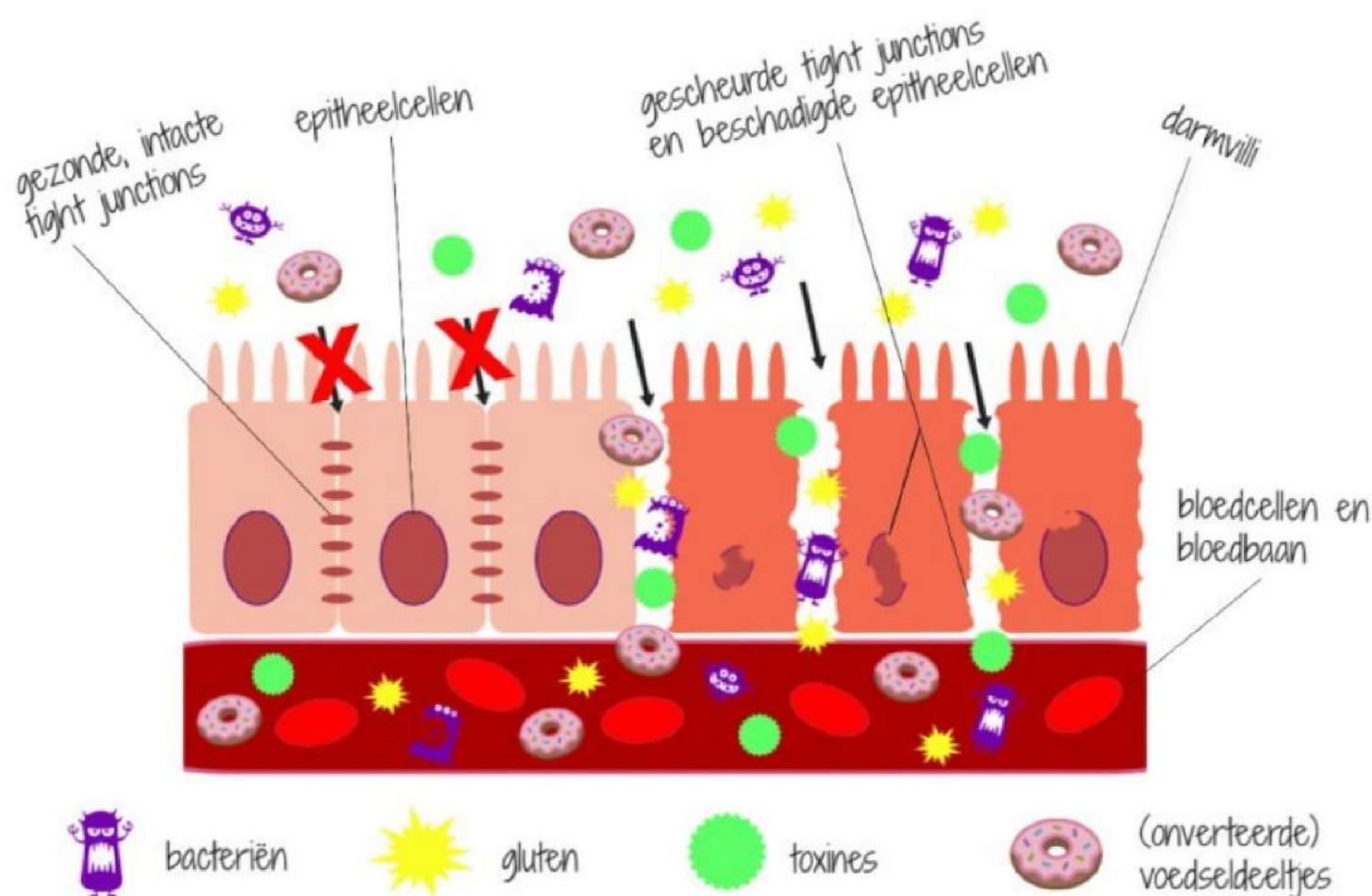
Deze neurotransmitters worden door onze darmen aangemaakt:

GABA (rustgevend, remt angst en stress)

Dopamine (oa motivatie, concentratie en energie)

Serotonine (ook wel ons 'happy hormoon' genoemd, belangrijk voor een fijne stemming, tevredenheid en goede nachtrust).

Suuuuperbelangrijk dus om onze darmen te voeden met de juiste voedingsstoffen!



Leaky guts

*Bewerkte voeding zit veelal vol met omega 6 (ontstekingsbevorderend). Bijvoorbeeld plantaardige oliën zoals zonnebloemolie, halvarine, bak- en braadvetten. Hier worden veel producten mee bereid of in gebakken. Omega 6 heb je wel nodig maar de mate waarin wij dat nu binnenkrijgen is zo hoog dat de verhouding omega 6/omega 3 flink verstoord is.

Een normaal is 4:I. Het gemiddelde ligt nu ongeveer op 20:I. Hierdoor zijn we onder andere veel vatbaarder voor ontstekingen.

*Bij een volwassene of kind wat al moeite heeft met concentreren, een verminderde energie heeft. Of overgewicht of weinig zelfvertrouwen heeft, dus extra belangrijk om hier alert op te zijn!

Tips

(Voeding)

→ -Wat zou jij of je kind graag willen veranderen? Waar mag je aandacht naartoe? Kies één ding uit waar jouw aandacht naartoe gaat. Zo heb je meer focus en behaal je sneller 'succesjes' waardoor je het langer volhoudt.

-Ga samen met je kind naar de supermarkt en laat hem of haar kiezen tussen twee soorten nieuwe voeding welke hij wil hebben. Zo heeft het kind het idee ook nog een keuze te hebben.

-Zet eens een snackplank neer op een verjaardag of in het weekeinde, zo hebben jij en je gezin de keuze uit verschillende gezonde dingen naast 'lekkers'.

-Is jouw kind een moeilijke eter? Kijk dan eens naar de eerder genoemde adviezen.

Sommige kinderen zijn gevoelig voor bepaalde structuren: fijn, glad, korrelig enzovoort. Ook dit kan ervoor zorgen dat een kind moeite heeft met bepaald eten.

Het kan ook zijn dat je kind in het verleden een nare ervaring heeft opgedaan over eten. Bijvoorbeeld spugen van bepaald eten, langdurig sondevoeding als baby, reflux enzovoort. Ik kijk graag samen met jou verder wat je kind kan helpen.

-Let ook op de grootte van de portie die je aan je kind geeft. In tegenstelling tot volwassenen, kunnen kinderen nog goed voelen wanneer ze genoeg hebben. Zogenaamd intuïtief eten. Is jouw kind geen fan van ontbijt in de ochtend? Zorg dan in ieder geval voor iets te drinken (thee bijvoorbeeld) en geef een voedzaam tussendoortje mee (bananenbrood, speltbrood met 100% notenpasta en plakjes banaan, havermoutkoekjes enzovoort).

-Probeer nieuwe dingen uit. Een kind kijkt, zeker als het jong is, naar wat jij als ouder doet. Hoe ziet jouw eetpatroon eruit? Is dat gevarieerd? Of eet jij regelmatig frietjes, weinig groenten? Help je kind door zelf ook op dezelfde manier te gaan eten. Je bent als ouder de spiegel van je kind. Zien eten, doet eten.

-Kijk eens of je wat vaker samen iets kunt bakken of koken. Maak er een I op I activiteit van.

Kinderen kunnen echt genieten van de aandacht die jij hen als ouder geeft. En zeker als datgene wat ze gemaakt hebben nog eens lekker is. Complimentjes geven over wat je kind gemaakt heeft, laten je kind groeien.

-Plan regelmatig I van de gezondere baksels in. Of iets wat jij of je kind echt lekker vindt, minstens een IO waard, dan voelt gezonder eten niet als een straf.



-Heb jij of je kind moeite met het maken van keuzes? Wil jij of je kind het liefste de hele dag door eten? Kijk naar de basis > is deze voedzaam genoeg? Eet jij of je kind veel koolhydraten/bewerkte voeding? Dan zal je lichaam steeds meer vragen om hetzelfde fijne gevoel te krijgen (verhaal bloedsuiker/exorfines)

-Kijk eens wat jou of je kind triggert? > Waar eet je? Hoe eet je? Uit verveling? Uit gewoonte? Bij spanning?

-Heeft jouw kind moeite om stil te blijven zitten onder het eten? Geef je kind een opdrachtje tussendoor. Laat hem of haar even iets uit de keuken pakken of doe een elastiek of fietsband om de stoelpoten zodat je kind even kan wiebelen. Laat je kind niet onnodig lang aan tafel zitten. Heb je een etentje met familie? Laat eerst de kinderen eten. Neem wat kleurtjes mee of iets anders waardoor 'wachten' minder lang duurt. Spreek met je kind af hoelang het aan tafel blijft zitten. Komt je kind niet tot eten? Zet een timer of kookwekker. Als het piepje gaat, is het eetmoment klaar. Geef er verder niet teveel (negatieve) aandacht aan. En beloon je kind dat het zijn best heeft gedaan.

Tips

(Leefstijl)

→ -Bij kinderen en volwassenen met AD(H)D en neurodiversiteit is suppletie met omega 3, vitamine D3 en magnesium aan te raden. Uit onderzoek is gebleken dat ze dit vaak tekort komen.

-Zorg ervoor dat jij en je kind voldoende slaap krijgen! Afhankelijk van de leeftijd. 's Nachts herstelt je lichaam zichzelf. Dit gebeurt pas na gemiddeld 6 uur in je diepe slaap. Je hersenen kunnen tot wel 60% krimpen (ze bestaan voor een groot gedeelte uit water, ook wel het 'breintoilet' genoemd). Zo reinigen ze zichzelf van alle opgedane prikkels van overdag. En alle voedingsstoffen die binnen zijn gekomen waar de hersenen niets mee kunnen. (dit merk je aan de ochtendadem en sterk geurende urine). Slaap is zo belangrijk om goed te kunnen functioneren.

-Kijk of je kind elke dag minimaal een half uur kan bewegen. Dit is niet alleen goed voor je lijf maar ook om je hoofd 'leeg te maken'. En door te bewegen maakt je lichaam stofjes aan (neurotransmitters): endorfine (goed gevoel/ helpt bij verminderen van pijn), serotonine (invloed op zelfvertrouwen, stemming, slaap, eetlust), dopamine (motivatie & doorzettingsvermogen) en BDNF aan; een soort 'Pokon' voor je brein.

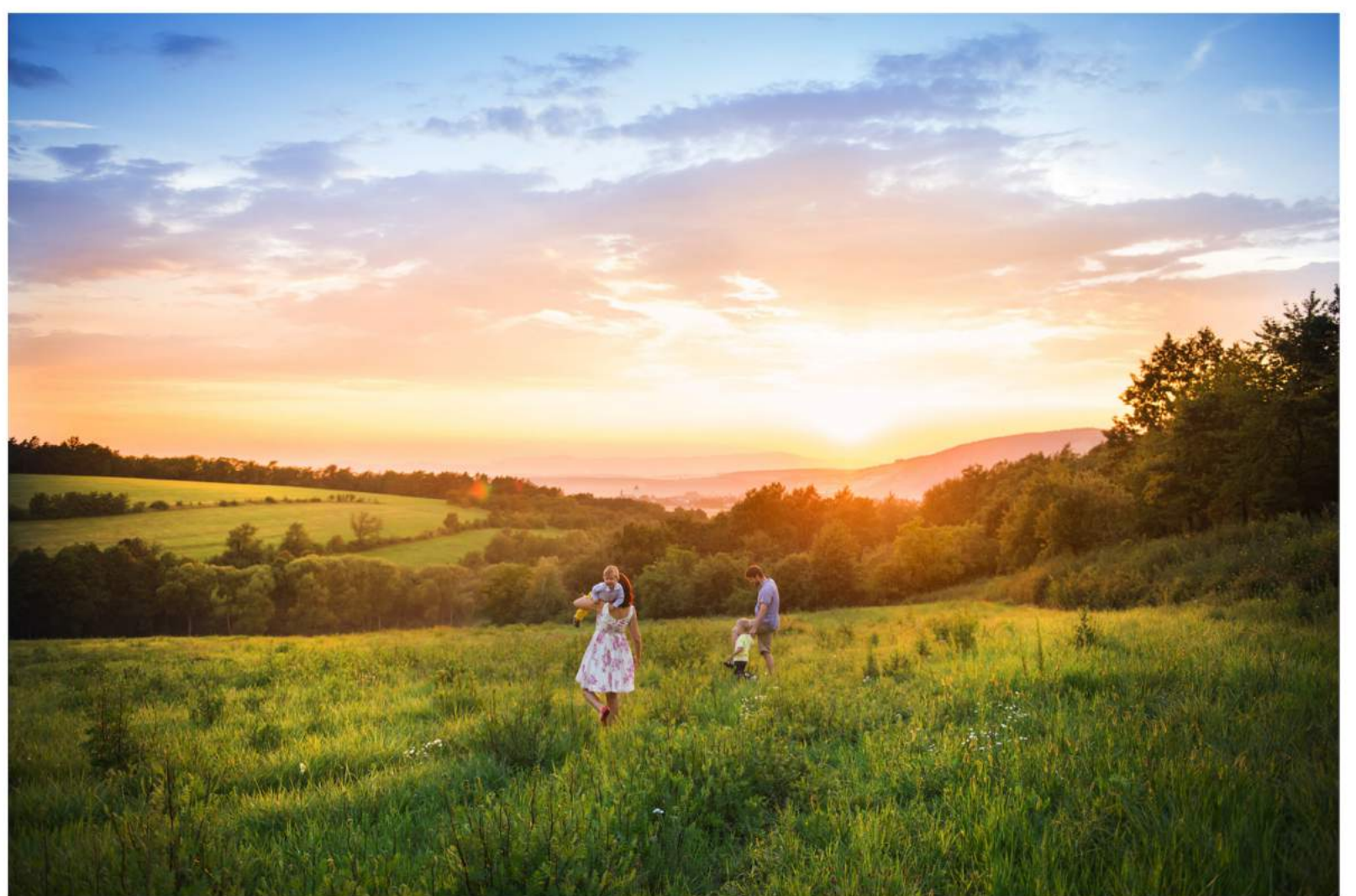
-Onderzoek eens wat jou en je kind kan helpen te ontspannen. Plan echt wat tijd voor jezelf in. Gun jij jezelf die ruimte?

Wat geeft jou/je kind energie, waar word je ECHT blij van?

Lees een boek, bid, schrijf. Luister wat vaker muziek, ga een keer uitgebreid in bad of onder de douche, maak een lange wandeling in de natuur. Of maak gebruik van (zintuigelijk)sensopatisch spel om te ontprikkelen: als verf, klei, kinetisch zand of samen iets bakken. Heel fijn om je brein te ontprikkelen tijdens of na een drukke werk- of schooldag.

Momentjes van rust en ontspanning kunnen jou helpen om nog beter voor je kind(eren) en man te zorgen. Door liefdevol naar jezelf te kijken zoals God jou ziet, kun je zoveel meer geven aan anderen.

-Let op schermtijd! Teveel aan schermtijd (vooral mobiel en PlayStation) geven zoveel prikkels aan de hersenen dat het nog lastiger wordt om informatie te verwerken. Het is aan te raden een uur voor het slapen gaan niet meer achter een scherm te zitten. Het zorgt ervoor dat je hersenen weer 'aangaan'. Nog even kijken op Instagram of Facebook wie wat gepost heeft, en voor je het weet ben je weer een half uur verder. Het blauwe licht verlaagt je melatoninegehalte waardoor je slechter in slaap kan komen, of sneller wakker wordt 's nachts.



Oefening

(zelfvertrouwen)

Plan samen met je kind een moment in waarin je echt even de tijd voor elkaar hebt.

Nodig:

Wit vel A4/A3

Stiften

Evt. stickers

Magazines



1. Schrijf in het midden de naam van je kind in mooie letters, of laat je kind dit zelf doen.
2. Bespreek samen met je kind waar het goed in is. Schrijf dit op rondom de naam van je kind of laat je kind er tekeningen of plaatjes bij zoeken.
3. Prijs je kind met de prachtige kwaliteiten die het bezit.
4. Als je een lamineermachine hebt, lamineer het vel. Je kind kan deze gebruiken als placemat. Of ophangen in zijn/haar kamer zodat, als het zich wat minder fijn voelt, het zien van deze mooie dingen of woorden hem/haar weer dat fijne gevoel kan geven.



Aandacht, liefde en een knuffel van jou als ouder, helpt om oxytocine aan te maken. Dit hormoon zorgt ervoor dat je gevoelens van geluk, kalmte en blijdschap gaat associëren met sociale interacties. Het kan je kind helpen als het gespannen is.

Bij pijn en bij jonge kinderen speelt het een belangrijke rol in de hersenontwikkeling.

Het geeft het kind een gevoel van waardering en bevordert het zelfvertrouwen.

Zo werkt het ook met het geven van complimentjes; ons brein is er dol op en het geeft je een fijn gevoel!

Wist jij dat er tegenover 1 negatieve opmerking wel 4/5 positieve opmerkingen 'moeten' staan om iemand weer hetzelfde fijne gevoel te geven?

Als jij of je kind zich niet fijn voelt en kijkt naar al deze prachtige dingen die je hebt opgeschreven, kan dat jou of je kind helpen om je net weer wat fijner te voelen!

Uitdaging: Oefen eens aan tafel, samen met je gezin, met het geven van complimentjes en zie en voel wat dat met je doet...

Voor jou als ouder:

Soms is het lastig om de mooie kant en van je kind te blijven zien. Als je continu het gevoel hebt strijd te moeten leveren of je je kind niet goed begrijpt. Houd vol, bid, deel je ervaringen met andere ouders. Je bent niet alleen!

Het geeft jou als ouder houvast en de wil om deze prachtige door God gekregen talenten verder te mogen helpen ontwikkelen.

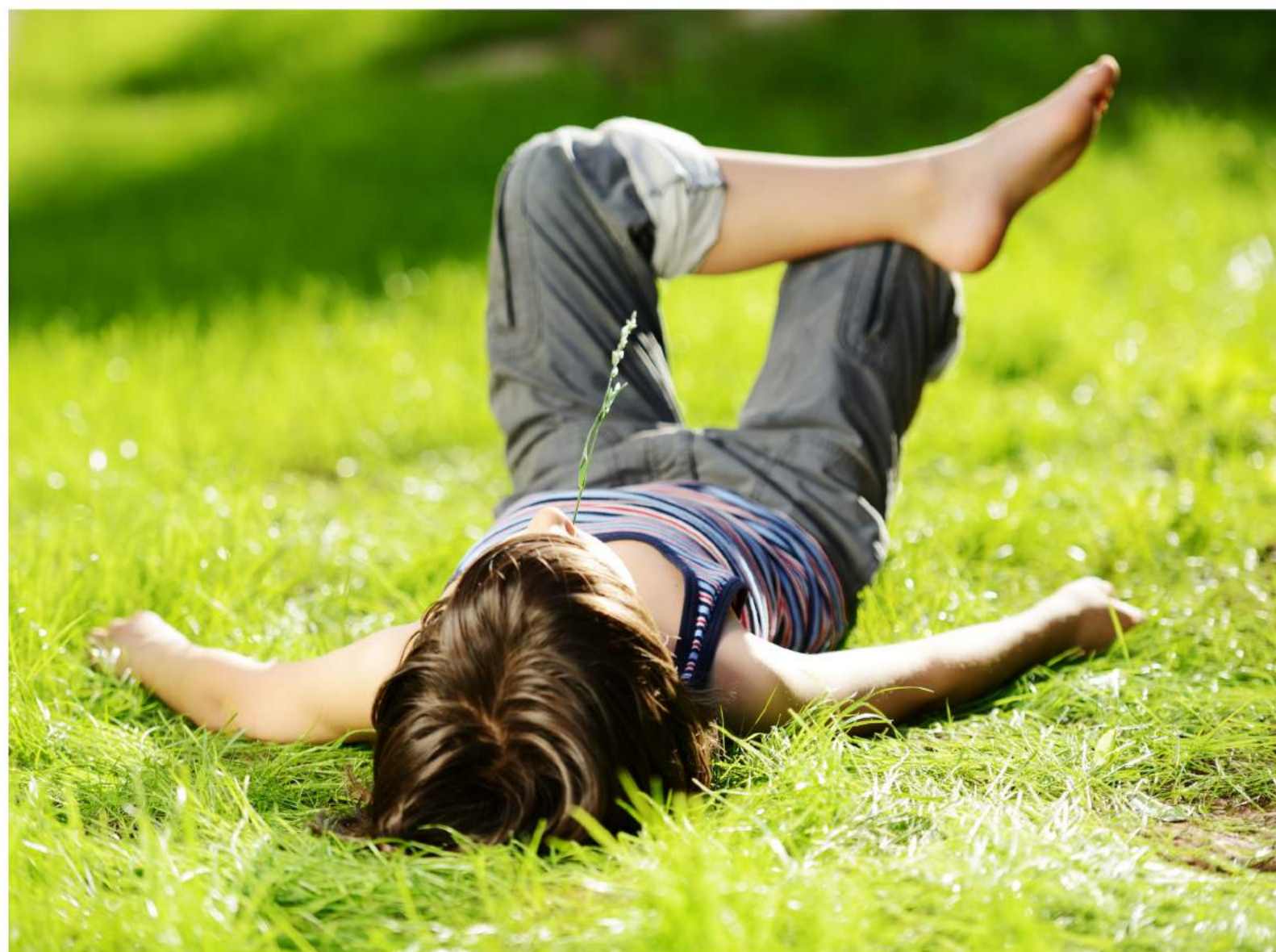
Tip:

Je kunt dit voor jezelf ook doen wanneer je minder zelfvertrouwen hebt of je minder fijn voelt in je rol als moeder, vrouw, werkneemster, vriendin enzovoort. Het kan enorm helpen op te schrijven wat je eigenlijk allemaal voor mooie dingen doet.

Vind je dit lastig? Vraag eens aan goede vriendinnen om een aantal kwaliteiten en talenten van jou op te noemen, je zult verbaasd zijn!

Oefening

(ademhaling / ontspanning)



Diep ademhalen is goed voor je brein. Zo komt er verse zuurstof in je hoofd. En leer jij of je kind zich te concentreren op de ademhaling waardoor andere gedachten naar de achtergrond drijven...

Superfijn! En je ademhaling heb je altijd bij je, dus deze oefening kun je altijd en overal inzetten.

Merk jij aan je kind dat het snel gespannen is? Niet meer uit zijn woorden kan komen? Regelmatig moet zuchten. Bleek ziet en stillletjes is, of juist druk en een rood hoofd heeft. Of geeft je kind zelf aan een 'vol of zwaar hoofd' te hebben? Of misschien ervaar je zelf deze klachten met enige regelmaat?

Diep ademhalen kan helpen!

Doe deze oefening elke dag een paar keer en help je brein te ontspannen.

1. Ga rustig zitten of liggen en doe je ogen dicht.

2. Leg je hand op je buik

3. Let goed op je ademhaling. Adem diep in door je neus. Voel dat je buik zich opblaast als een ballon en hou je adem even vast.

4. Adem dan weer uit door je mond. De ballon loopt langzaam leeg: ssssss.

5. Doe dit een paar keer achter elkaar.

Merk je dat zo ademhalen je vanzelf rustiger maakt? Zo fijn voor je brein!

OF

Bij gevoel van spanning/stress of meer ontspannen inslapen, kan de 4-7-8 ademhaling jou of je kind goed helpen.

Ga liggen of zitten in een comfortabele houding.

Laat je tong ontspannen rusten tegen je gehemelte net achter de bovenste voortanden

Adem een paar keer rustig in en uit volgens je eigen ademritme.

Dan begin je met de oefening; adem voor 4 seconden in via je neus.

Houd de adem vervolgens voor 7 seconden vast.

Nu adem je via de mond voor 8 seconden uit.

Indien gewenst, kun je deze set nog voor één tot maximaal vier keer achter elkaar herhalen.

Deze oefening ondersteunt ons parasympatische zenuwstelsel dat ons helpt meer in rust en tot ontspanning te komen!

Probeer dit eens een aantal keer met je kind of doe 'm samen/zelf en kom tot rust!

Gezondere twixtaart



Hoe maak je het?

*Verwarm eerst de oven voor op 175 graden en beleg een kleine bakvorm (ongeveer 15 cm vd HEMA) met bakpapier. Gebruik je een grotere bakvorm? Maak dan een dubbele portie.

*Smelt de kokosolie in een pannetje.

* Meng in een bakje het kokos- of amandelmeel met de ahornsiroop en kneed als laatste de gesmolten kokosolie en een snufje zout door het mengsel.

*Verdeel het mengsel over de bodem van de bakvorm, maak glad met een lepel en zet deze voor 13 minuten in de oven.

*Laat de bodem volledig afkoelen.

Toffee laag:

*Ontpit de dadels en snijd in kleine stukjes.

*Mix alle ingrediënten voor de tweede laag door elkaar met een sterke blender, tot een toffee achtig mengsel.

*Verdeel dit over de bodem.

*Smelt de chocolade au bain marie en verdeel dit over de toffee laag. Zet de Twix taart minimaal een uur in de koelkast om op te stijven.

Tip: Garneer met wat gevriesdroogd fruit, kokosrasp of noten dit geeft een extra leuk effect.

ENJOY!

Wat heb je nodig?

Voor de bodem:

75 gr. kokos- of 80 gr. speltmeel

50 gr. kokosolie

(gebruik je amandelmeel?

dan 40 gr kokosolie)

3 el. ahornsiroop

Snufje zout

Toffee laag:

150 gr. Medjool dadels

60 gr. kokosolie (gesmolten)

snufje zout

1 el. ahornsiroop

Chocotopping:

30 gr. pure chocolade

Noten o.i.d. naar wens



Nou dit waren behoorlijk wat tips & adviezen toch?

Dit zijn allemaal dingen die ertoe kunnen bijdragen dat jij en je kind je fijner mag gaan voelen. Maar niets 'moet'. Kijk vooral naar wat past bij jou en je kind. Als ouder weet jij dat het beste! Ik hoop in ieder geval dat ik jullie een stukje meer op weg heb kunnen helpen in wat voeding & lifestyle voor jou en je kind kunnen doen!

Nu is ieder kind uniek en ook elk gezin is anders.

In mijn coaching pas ik de begeleiding aan op wat werkt voor kind & gezin.

Ik focus bijvoorbeeld NIET op het getal op de weegschaal. Maar kijk vooral naar het totaalplaatje. Wat zit er achter de hulpvraag die jij hebt? Op welk vlak kan ik jou en je kind nog meer ondersteunen?

Wat heb jij of heeft je kind ECHT nodig?

Dit doe ik spelenderwijs, stapje voor stapje en met een vleugje humor.

Belangrijk is om te kijken waar jij of je kind nu staat, wat heb je nodig?

En wat wil je samen met je kind bereiken?

Daarvanuit kunnen we stapjes gaan maken!

Ik help ouders en kinderen zelf de hobbels op de weg te overwinnen om zich weer 'FIJN' & energiek te voelen.

Dit doe ik door:

*I op I coaching

*EMBTesten (bloedtest om te kijken of iemand voedingsstoffen tekort komt, gevoelig is voor bepaalde producten, meet stressparameters enzovoort).

*Trainingen, presentatie / voorlichting op scholen of voor bedrijven

*Workshops

Het is mijn grootste passie om jou en je kind te helpen groeien naar meer zelfvertrouwen, meer rust en ontspanning en positieve energie.

Je bent prachtig zoals God jou heeft gemaakt!

Heb je vragen of wil je hulp? Je kunt me altijd bellen voor een (gratis) miniconsult (max. 30 minuten).

Dit is wat blijft: geloof,
hoop en liefde, deze drie,
maar de grootste daarvan is
de liefde. IKor 13:13



Voor jou, als moeder/ouder/verzorger, heel goed dat je je aan het verdiepen bent in welke voeding & lifestyle daadwerkelijk iets kan doen voor lichaam en hoofd van jezelf en je kind. Door meer te weten te komen over hoe onze hersenen en darmen werken, kunnen we het ook beter uitleggen aan onze kinderen en er samen zorg voor dragen dat we ons beter gaan voelen. Zowel lichamelijk als mentaal.

Door meer met liefde naar onszelf te kijken vanuit de ogen van God, mogen we die liefde ook meer ervaren en doorgeven. Dat is wat ik jou en je kind ten diepste toewens

Dikke knuffel.

Anneke Hoek / VitalbyFood

Coach voor moeder en kind

