

FRISDRANK KOMT ER NIET IN

VIJF FOODIES VERTELLEN WAT
ZE HUN KIND TE ETEN GEVEN.

interviews NEREW BRONS fotografie MARK UYL

'Ik wil niet zo'n
spastische moeder
zijn die snoep
verbiedt'

'We beginnen
de dag met een
fruitsmoothie'

'Als je honger hebt,
pak je maar een banaan'



'Ik heb ze
twee jaar
borstvoeding
gegeven'



‘Je hoeft niet zenuwachtig van ons te worden hoor’



net zoveel van gezond eten als ik. Een relatie met iemand die kookt uit blikjes en pakjes zou ik moeilijk vinden.’

VIVIAN top, short en veterschoenen **Zara** DAY top **Frankie & Liberty** rok **Petit by Sofie Schnoor**

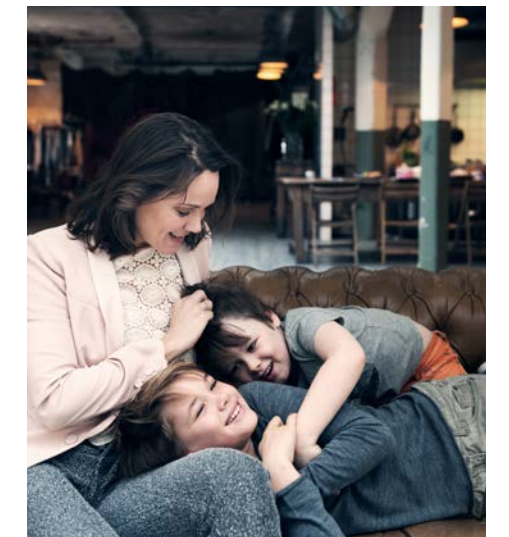
Mieke Kusters (42) heeft drie kinderen: Lise (11), Faas (9) en Jette (4) en woont samen met Jaap. Mieke schreef meerdere boeken, waaronder *Het geheim van slanke mensen*.

‘Ik werk als afvalcoach, dus ik krijg te maken met mensen die gewicht willen verliezen. Een aantal jaar geleden was ik zelf te zwaar. Ik gooide het roer om. Mijn moeder zei altijd: ‘Wij worden al dik van lucht’. Dat is onzin. Mijn theorie is dat je alles mag eten, als je maar keuzes maakt en jezelf niet over-eet: wel het allerlekkerst, niet al het lekkers. Die reep chocolade of pak koekjes hoeft echt niet helemaal op. En op een borrel moet je niet én de bitterbal én de kaas pakken. Wij eten thuis niet extreem gezond, maar gewoon ‘normaal gezond.’ Speltbrood, pure chocolade en groene smoothies staan bij mij niet op het menu. Ik maak voor de kinderen wel ’s ochtends een fruitsmoothie. Dat is vooral uit gemak, want dan zijn ze op tijd klaar met ontbijten en hebben ze alvast wat vitamines binnen. Mijn kinderen mogen alles eten, alleen niet alles nú. Ik heb altijd snoep, koek en chocolade in huis. Ik leer ze juist om daar keuzes in te maken en om er normaal mee om te gaan. En ik heb algemene regels: eerst je brood eten voordat je een snoepje krijgt. Een uur voor het avondeten krijg je niks meer. En na het eten wordt er ook niet meer gesnoept. Als je dan nog trek hebt, had je meer moeten eten. Ik wil dat ze

alles proeven, maar ze hoeven hun bord niet leeg te eten als ze dat niet willen. In mijn boeken zeg ik vaak: ‘Je lijf is geen klike, je hoeft niet alle restjes op te maken’. Zo werkt dat bij ons aan tafel ook. Daar worden vaak grappen over gemaakt. Als ik mijn man vraag of hij het laatste beetje uit de pan ook nog wil, roept hij meteen: ‘Geen klike!’ miekekosters.nl

MIEKE jurk **Esprit** pumps **Buffalo** via Zalando
LISE top **Frankie & Liberty** broek **Little Remix** via Orange
Mayonnaise FAAS overhemd **Bor*z** broek **Primark**
JETTE top **Pepe Jeans** rok **Name it**

Carina Noordervliet (39) is moeder van Sepp (9) en Maas (6). Zij en haar gezin eten zoveel mogelijk biologisch en veel groenten en fruit. Ze is getrouwd met Marius. Carina schreef het boek *Zondigen tot je een ons weegt*.



‘Ik wil niet dat mijn kinderen stadskinderen worden die het verschil tussen boerenkool en spinazie niet kennen. Ze moeten weten wat ze eten. Smeerworst was ooit een varken en kipfilet komt niet in plastic uit de fabriek. Met onze biologische groenten uit de krat doe ik vaak een spelletje met hen: wat is dit? ‘Koolraap!’ gillen ze dan in koor. Mijn filosofie is dat je alles kunt eten, als je het maar bewust doet en de balans bewaakt. Dat leer ik mijn kinderen ook. Doordeweeks eten ze wat ik kook, dat is vrijwel altijd biologisch. We eten pasta of aardappelen en vlees, met daarbij veel groenten. Ik laat ze zoveel mogelijk nieuwe dingen proeven. Ze mogen ook zelf een keer per week iets gezonds kiezen. In het weekend mogen ze uit alles kiezen en eten we dus vaak friet, pizza

of pannenkoeken. Dat vind ik prima, omdat ze de rest van de week zo goed eten. Sepp en Maas eten goed en klagen niet. Volgens mij komt dat omdat ze eigen inbreng hebben. Een paar jaar geleden was dat wel anders. Sepp at toen hij klein was vrijwel niks, behalve fruit en yoghurt. Nadat ik alles had geprobeerd, heb ik het maar zo gelaten. Fruit en yoghurt zijn zo slecht nog niet. Inmiddels eet ook hij normaal mee. Mijn kinderen vinden me streng. Ze mogen alleen in het weekend chips, popcorn, snoep of chocola. Dan maar streng. Soms zie ik na de zwemles andere kinderen met pakken koek of zakken chips. Of na de voetbal met een fles energiedrank. Dat leer ik mijn kinderen niet aan. Ze krijgen gewoon een banaan en als ze dorst hebben drinken ze water, melk of Roosvicee. Laatst kwam ik in het nieuws doordat ik me kritisch had uitgelaten over het Nationaal Schoolontbijt. Ik vind dat een goed initiatief, het is belangrijk om kinderen te leren ontbijten, maar dit keer sloeg de organisatie door. Opeens stonden er allerlei light-producten op tafel en was de hagelslag verdwenen. Demonstratief postte ik een foto op Facebook van mijn kinderen die wit brood met vlokken aten. Gezond eten is goed, maar we moeten niet doorslaan met z'n allen.'

carinanoorderoliet.nl

CARINA colbert **G-sel** top **Gant** broek **WE SEPP** trui **Zadig & Voltaire** via Orange Mayonnaise broek **Garcia** MAAS T-shirt **Bobo Choses** via Orange Mayonnaise broek **IKKS**

Amber Albarda (40) is moeder van Grace (4) en Finn (2). Ze is getrouwd met Tom en zwanger van hun derde, een meisje. Ze schreef onder meer *Eet jezelf mooi, slank en gelukkig*. Amber en haar gezin eten natuurlijk, onbewerkt en vers.



'Al voordat ik zwanger was van Grace begon ik met detoxen met groentensappen. Mijn man deed gewoon mee met al het gezonde eten. Als wij gezond waren, werd de baby dat immers ook. Tijdens mijn zwangerschap lette ik extra goed op. Daarna heb ik beide kinderen twee jaar borstvoeding gegeven. Ik geloof heilig dat mijn dochter dankzij deze combi nooit ziek is. Bij Finn at ik tijdens de zwangerschap iets minder correct, omdat Grace nogal wat tijd in beslag nam, en verhip, hij heeft vaker een loopneus. Nu eten ze met ons mee: vers, gezond, veel groenten. Soms zegt een ouder: 'Je hebt mazzel dat je kids water lusten.' Mazzel? Het is gewoon wat je ze aanleert. Ik herinner me nog goed dat ik vroeger paaseieren zocht, maar ze van mijn vader niet mocht opeten. Slecht voor de tanden. Rond mijn achttiende sloeg ik volledig door en at ik alleen maar drop en M&M's. Geen wonder dat ik er ziek van werd. Ik stopte radicaal met het eten van suiker. En nam me voor om mijn kinderen niet zo achterlijk aan banden te leggen. Het lukte me niet meteen om het extreem gezonde eten los te laten. Op haar eerste verjaardag kreeg Grace in plaats van taart een avocado met een kaarsje erin. Inmiddels lach ik daarom, ik ben nu soepeler geworden. Nog steeds heb ik liever niet dat ze snoept, maar af en toe koek of taart vind ik prima. Al maak ik dat het liefste zelf, omdat ik dan weet wat erin gaat: kokosbloesemsuiker in plaats van geraffineerde kristalsuiker.'

amberalbarda.nl

AMBER vest **Zara** top **Noppies** rok **Esprit** gympen **Invito** FINN overhemd **Bor*z** broek **Finger in the Nose** via Orange Mayonnaise GRACE trui en jurk **Bengh** kousen **Bobo Choses** via Orange Mayonnaise

Sharon Numan (29) is moeder van Keela (3) en Judah (6,5 maand). Ze is getrouwd met Sebastiaan. Judah krijgt nog borstvoeding. Sharon en haar gezin eten geen tarwe, biologisch, glutenvrij, weinig koolhydraten en veelal zonder suiker. Sharon schreef de boeken *100% suikervrij drinken en 100% suikervrij naar jouw natuurlijk gewicht en blogt op voedzo.nl*.

'Mijn dochter Keela is een slechte eter. In het begin deed ik nog moeite om iets te koken waarvan ik zeker wist dat ze het lustte. Gepureerde groentesoep of iets met maïs bijvoorbeeld. Tevergeefs, zelfs dan at ze niet. Ik voelde me zo gefrustreerd dat ik het liefst zelf



van tafel wilde. Nu denk ik: dan eet je maar drie happen en een beker yoghurt, gemaakt van rauwe melk. Die is ongepasteuriseerd en zit vol met goede voedingsstoffen. Heeft ze 's nachts tenminste geen honger. Snoep komt er bij ons niet in. Vergif is een groot woord, maar te veel suiker en kunstmatige kleurstoffen zijn volgens mij erg ongezond. Mijn dochter eet rozijntjes, fruit of een hand noten. Als ze dorst heeft, drinkt ze water. Laatst kreeg ze een traktatie mee van de peuterspeelzaal: tumtum en een pakje Wicky. Toen heeft ze voor het eerst gesnoept. Het pakje drinken heb ik 'gesaboteerd'; de helft heb ik er stiekem uit gegooit. Het eerste snoepje vond ze veel te zoet en de rest heeft ze twee dagen laten liggen. Toen heb ik het weggegooid. Een gezond voedingspatroon voor kinderen begint al bij de moeder, tijdens – en zelfs al voor – de zwangerschap. Vooral bij mijn zoontje deed ik daar erg mijn best voor, omdat ik de laatste jaren heb gelezen hoe belangrijk dat is. Puur, onbewerkt eten. Tegen alle adviezen van verloskundigen in at ik bijvoorbeeld veel lever, gerookte wilde zalm en dronk ik rauwe melk en yoghurt. Heel voedzaam. Dat laatste was het enige wat ik kon verdragen als ik misselijk was en ik heb nooit last gehad van maagzuur. Anderen worden soms zenuwachtig als wij op bezoek komen. Ik hoor ze denken: die mensen eten zo strikt, wat zetten we ze voor? Onnodig, op zo'n moment eten we wat de pot schaft. En dat is vaak pasta, rijst of zelfgemaakte pizza. Thuis doen we wel weer normaal. Margarine is het enige wat ik echt weiger. Zo vies, dat bewerkte vet. En op vakantie in Amerika liet ik mijn patat staan. Veel te zout. Thuis gebruiken we mild Keltisch zeezout. Mijn man is net zo gehecht aan gezond voedsel als ik. Behalve op een verjaardag, dan eet hij slagroomtaart.'

SHARON top en broek **Sissy-Boy** KEELA vest **Cakewalk** rok **Oiily** JUDAH trui **Disana** broek **Etsy**