monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

Dit e-boekje is samengesteld door: Aniek van www.puur-power.nl

monkeyPLATTER

Gezond eten wordt weer een feest!

WELKOM !

Ik ben er een groot fan van Monkeyplatters geworden en mijn dochtertje ook.

Door mijn eigen ervaringen en inmiddels kennis door diverse opleidingen en cursussen, weet ik hoe belangrijk voeding en vocht voor ons is. Aangezien mijn dochter verhoogde kans heeft op het krijgen wat ik heb (PDS, COPD, Lipoedeem en Fibromyalgie), vind ik het des te belangrijker om haar een gezonde basis aan te leren. Ik ben hier echter niet obsessief in, maar probeer haar wel zo gevarieerd mogelijk te laten eten. Elke leeftijd heeft zijn charmes en fases. Zo veranderde zij van een flinke goede eter, naar iemand die opeens amper tot niets meer wilde eten. Haar lievelingseten was niet lekker meer, spuugde diverse voeding uit of sloeg het aan de kant… Om radeloos van te worden. Zo vroeg ik op een Facebookgroep waar diverse moeders zitten die ook zo natuurlijk mogelijk opvoeden, of zij misschien raad wisten. Zo opperde iemand de ‘Monkeyplatter’. Ik ging mij er in verdiepen en werd gelijk helemaal enthousiast! Ik ben het gelijk de volgende dag gaan maken en dat koppie van mijn dochter bij het presenteren ervan… Priceless! Nu maken we het samen onder het gezang ‘aaapenbordje, aaapenbordje. Jajajaja, wij hebben een aaaapenbordje…’

Liefs Angela

Wat is een Monkeyplatter

Kinderen zouden voedsel dat bestaat uit zeven componenten en zes kleuren het meest waarderen. Dit is de hele basis van een MonkeyPlatter. Waarbij er verschillende componenten op een bord worden aangeboden. Geur, kleur, vorm en hoe het aanvoelt is zeer bepalend of het kind het gaat eten of niet. Alles draait om de prikkeling naar nieuwsgierigheid. Dat ze alles wel willen proeven als het zo gepresenteerd wordt. Beetje zoals wij ook hebben als we in een goed hotel aan een groot buffet worden gezet. Dan eet je ook meer dan thuis ;-)

Jij maakt dus het bordje, maar de truc is dat je je kind daarmee zelf laat bepalen wat het daarvan eet, hoeveel het eet en wanneer hij het eet. Je geeft hem dus een stuk zelfstandigheid en dat vinden ze geweldig! Het mooie is dat je ze zo niet alleen kennis geeft over verschillende voedingsmiddelen, maar ook gevarieerder laat eten en ze dus ook diverse essentiële vitamines en mineralen binnen krijgen wat weer enorm belangrijk is om een gezonde basis te creëren.

Jij bepaalt wat er op het buffet, uhh bordje, gepresenteerd wordt, wanneer je dit doet, hoeveel en hoe je dit doet. En je kan het op elk moment van de dag presenteren.

Voordelen van de Monkeyplatter methode:

- Je kinderen proberen meer verschillende voeding (variatie!)
- Ze eten meer
- Zijn erg trots op zich zelf, wat weer goed is voor hun eigenwaarde
- Ze eten meer pure en gezonde voeding
- Ze eten zelf!
- Ze eten een stuk beter, gevarieerder en gezonder.
- Minder stress aan tafel, doordat eten nu gezellig is en geen strijd.
- Geen moeten, maar willen.
- En weet je wat je ook zult gaan merken… Kinderen uit de klas zijn enthousiast en willen mee eten uit de lunchbox of gaan hun ouders vragen om ook zo'n gevarieerde trommel.

Met dit E-boek leer ik je hoe je een perfecte MonkeyPlatter maakt en presenteert.
Heel veel plezier ermee!
Liefs Angela

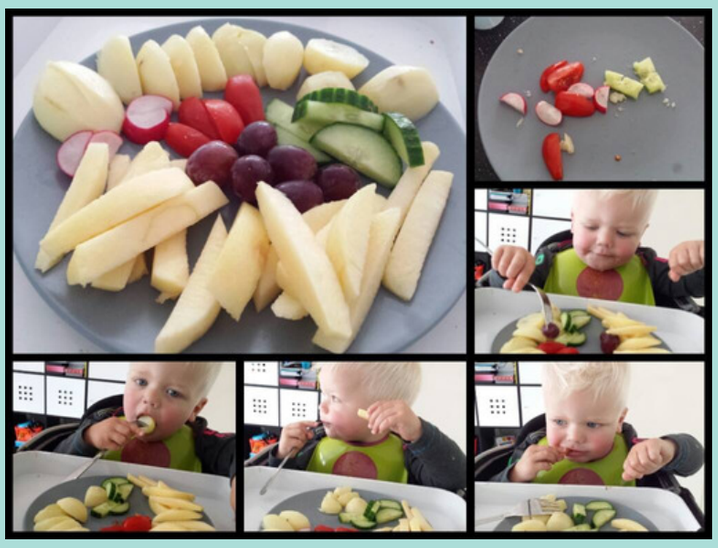
monkeyplatter
Gezond eten wordt weer een feest!

Probeer eerst eens een Monkeyplatter bij de lunch.

Pak een bord met diverse vakjes of als je deze niet hebt kan je ook muffinvormpjes gebruiken, schaaltjes of bakjes en doe er verschillende soorten groenten en fruit in. Hou het voor de 1e keren vooral simpel. Kies producten die je kind kent.

Bijvoorbeeld;

- komkommer schijfjes
- stukjes appel
- snackworteltjes
- cherry tomaatjes



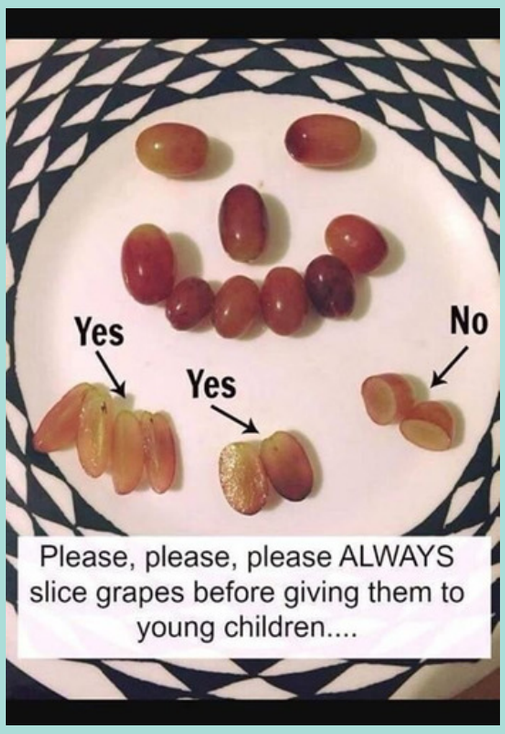
Zorg dat groenten de overhand hebben.

Maak het af met een paar nootjes **

Zorg voor diverse kleuren en dat het er feestelijk uit ziet. Dit kan je eventueel nog meer opleuken door stickers erop te plakken of leuke instekers of met een parapluutje..

Let vooral op wat je kind als 1e pakt, hoeveel het opeet en wat hij/zij opeet en schrijf dit op. Niet alles hoeft op en ook niet in 1x. Blijft er iets over? Bied dit dan weer aan bij het avondeten of maak er voor jezelf een lekkere salade van.

** Notitie!
Kijk vooral naar je kind zelf. De leeftijd en wat hij kan. Het ene kind van 2 kan beter kauwen en slikken dan een ander kind van 2. Tot 4 jaar is het verstandig om in ieder geval druifjes doormidden te snijden (in de lengte!) en eventueel qua noten zachte noten te geven als cashewnoten te geven (vanaf minimaal 2 jaar), geen pinda's i.v.m. verslikken en kans op overgevoelige reactie.



monkeyplatter
gezond eten wordt weer een feest!

Verander niet te snel

Sommige kinderen vinden het wat vreemd en durven nog niet zo goed andere dingen te proeven en blijven liever bij het oude vertrouwde. Dit is helemaal prima en ook meer dan logisch. Het is daarom ook verstandig om het stap voor stap te doen. Is je kind alleen crackers en brood gewend? Blijf dit dan ook aanbieden, maar dan met een Monkeyplatter van fruit en groente erbij. Elke keer iets meer fruit en groente en minder van de crackers en brood.

Blijft je kind toch hierom vragen? Geef geen 2e portie (vul dus niet het brood aan). Eten ze niet meer? Prima, maar laat het bordje even staan. Zien doet namelijk eten en maakt ze misschien opnieuw geïnteresseerd. Waarschijnlijk dat je kind het de volgende keer wel probeert, omdat je kind weet dat je niet iets anders geeft. Neem hier wel tijd voor en niet de volgende dag al gaan veranderen, maar stap voor stap. Ook pushen zal tegenstrijdig gaan werken. Het moet echt een feestje blijven anders verliest het zijn charme.

Verschillende manieren van het presenteren van een Monkeyplatter.

Met een(gourmet) bord

Je hebt de welbekende borden met diverse vakjes hier en daar wel eens gezien, maar je kan ook platters maken met verschillende bakjes/ schaaltjes, een gewoon bord zelf verdeelt in vakjes, een muffinbakvorm, muffinvormpjes en bekers.

Lunchtrommel

Je hebt tegenwoordig superhandige lunchboxen als de Bentoboxen en Yumboxen met diverse vakjes, maar je kan zelf ook hele kleine bakjes of muffinvormpjes kopen en die erin doen. En voilà, je eigen Monkeyplatter lunchbox voor je kind én ideaal voor jezelf. Je hebt je eigen feestje overal bij je.

Verjaardag- en picknickplatters

Beide worden gezien als 1 groot feest met plezier en gezelligheid. Helaas zie je bij 90% van deze gelegenheden voornamelijk alleen ongezond eten waardoor de link vaak ook onbewust wordt gelegd als 'ongezond is luxe, gezellig en feest'. Als je ditzelfde nu doet met gezond eten wordt net zo goed deze link gelegd alleen dan met gezonde voeding.

Tip: Heb je nog een babypoedertoren? Vul hem met verschillende producten en je hebt altijd je eigen Monkeyplatter mee voor onderweg!

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

Wanneer kun je de Monkeyplatter aanbieden?

Tijdens het avondeten wordt de meeste strijd gevoerd.
Over het algemeen zie je regelmatig dat dit kan komen door:

- Oververmoeidheid van de lange, mogelijk drukke, dag
- Te weinig gegeten over de dag en daarom een gebrek aan energie en prikkelbaar
- Teveel snelle en lege suikers gehad zoals: brood, koek, snoep, suikerhoudende dranken, crackers... Hierdoor kan het lichaam ook een teveel en te snel aan energie hebben gekregen en signalen afgeven niet meer te hoeven of alleen maar suikerrijk te willen hebben om meer energie binnen te krijgen.
- Te weinig drinken wat vermoeidheid en prikkelbaarheid kan opleveren
- Drinken bij het eten wat kan zorgen voor een vol gevoel, pijn in de maag / buik door het doorslikken van niet volledig gekauwd eten
- Zelf willen doen
- Spanningen aan tafel
- Fases
- Het moeten, maar nog geen zin in hebben...

Genoeg dingen dus die het gezellig eten en voldoende eten kunnen belemmeren.

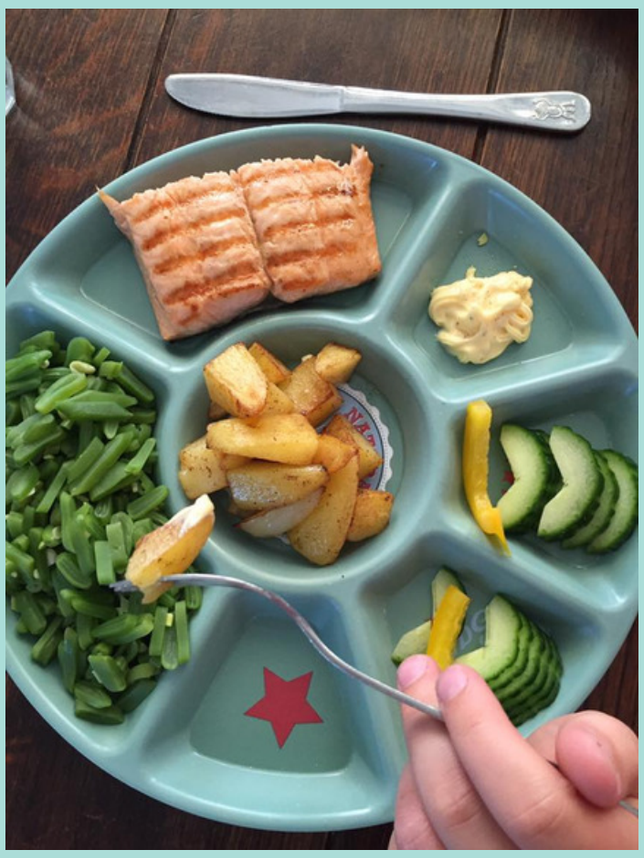
Angela: "Toen mijn dochtertje 1,5 was en niet goed at, paste ik het iedere dag toe. Als ik vrij was ochtend en avond, en als ik moest werken middag en avond. Soms als tussendoortje, maar zodra zij weer goed at en ik het speciaal wilde houden ging ik over naar 3 x in de week en dat doe ik nu nog. Soms vaker als ze er zelf om vraagt of weer even een momentje heeft dat ze moe is of niet lekker in haar vel zit".

monkeyplatter
Gezond eten wordt weer een feest!

Variatie

Je kan het dus op elk moment aanbieden met alle soort ingrediënten of dit nu warm of koud is. In de ochtend, middag, avond of als tussendoortje. Je kan elk eetmoment platteren. Kijk hierbij vooral naar je kind hoeveel het zou kunnen eten en wanneer het goed uitkomt op de dag.

Daarom geeft de Monkeyplatter ook zo geweldig effect, omdat je dan elke keer dat je het aanbiedt een feestje maakt! Daarmee zorg je door de Monkeyplatter dat ze gezond eten gaan linken met feest en gezelligheid.



Voor een gezond kind is het natuurlijk van belang dat je op een Monkeyplatter (pure) voeding legt. En veel variatie. Zo krijgt je kind diverse vitaminen en mineralen binnen die het nodig heeft en leert je kind verschillende smaken en producten (her)kennen.

Tip! Maak lekkere dipjes

Fijn is bij de Monkeyplatter ook gezonde dips te kunnen aanbieden. Maak stengels van bijvoorbeeld wortel, paprika, komkommer, selderij en laat ze lekker dippen in kwark met bieslook, mayonaise, yoghurt met bieslook en stukjes komkommer, humus, avocado met snufje zout, pure chocolade >72%

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

Maar wat doe ik nou als er iets overblijft of ze zijn niet zo enthousiast

Maak je vooral niet druk als je kind niet alles geproefd heeft of niet voldoende gegeten heeft. Je kind kan dit namelijk heel goed zelf aanvoelen. Redenen kunnen zijn:

- Ze moeten wennen aan iets nieuws
- Ze verwachten dat ze toch wel wat anders (meer bekends) van jou krijgen
- Het kan ook zijn dat je de stap te groot hebt gemaakt. Van producten die je kind altijd gewend is naar totaal iets nieuws.
- Je kan teveel op het bord hebben gelegd. Drukte geeft stres in het hoofd en een signaal afgeven hier weg te blijven
- Het kan ook zijn dat je kind aanvoelt dat een bepaald product niet goed is voor zijn lichaam. Zo laten sommige kinderen bijvoorbeeld tomaten liggen doordat dit een nachtschade is en een stofje bevat waar je overgevoelig op kan reageren.
- Haal het bord ook niet te snel weg. Kinderen zijn snel afgeleid en hebben niet altijd stevige trek. Echter zien eten, doet eten, dus laat het gerust een aantal uur staan.

Blijft er toch wat over? Gebruik dit dan voor de volgende maaltijd / platter of neem het lekker in je eigen salade o.i.d.

Herhalen doet wonderen. Geef niet gelijk op als je kind iets niet lust of niet wil. Blijf het (zo nu en dan) aanbieden.

We hopen dat jullie geïnspireerd zijn geraakt. Zo niet, dan moet je de volgende bladzijdes nog maar even bekijken ;-)

Liefs Angela en Aniek

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

We geven je graag nog een paar foto's van lekkere Monkeyplatters

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyPLATTER

gezond eten wordt weer een feest!

monkeyPLATTER

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyPLATTER

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyPLATTER

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

monkeyplatter

Gezond eten wordt weer een feest!

NOTE Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.

monkeyplatter
Gezond eten wordt weer een feest!