E-BOOK

PUUR POWER KIDS Smoothies

GREEN UP !

puur power®

www.puurpowerKIDS.nl

Voor happy & healthy Kids

Kinderen kunnen vanaf de leeftijd van 9 maanden smoothies drinken met een beetje bladgroen.

Hun darmpjes kun je voorzichtig laten wennen aan rauwe groenten.

Smoothies optimaliseren
STAP voor STAP

Vaak hoor ik van ouders dat ze voor hun kinderen fruitsmoothies of milkshakes maken.

Heb je al wel eens smoothies gemaakt voor je kinderen?

Ik wil je graag helpen een stapje verder te gaan.
Een verbeterslag maken.

Ik wil de melk of yoghurt eruit halen en
(een beetje) groente er aan toe gaan voegen.

Door een beetje groente toe te voegen aan de fruitsmoothies voorzie je hun lichaam van een enorme dosis goede voedingsstoffen.

Groene Smoothies zijn een belangrijke en grote stap in het optimaliseren van het voedingspatroon van je kinderen.

Probeer het eens!
Je zult verbaasd zijn. Want veel kinderen vinden het super lekker.

Liefs Aniek

Vanaf welke leeftijd kan mijn kind beginnen?

Zodra je kind met fruithapjes mag beginnen, rond 9 maanden. Ik zou beginnen met een klein glas smoothie per dag. Voor kinderen is het belangrijk met veel fruit en weinig groente te beginnen, zodat ze de groente helemaal niet proeven. Als je kind het lekker vindt, wat waarschijnlijk zo zal zijn, en er zijn geen problemen met de darmen dan mag je de dosis verhogen naar een (flink) glas.

Kinderen staan veel dichter bij hun gevoel dan volwassenen, ze zullen waarschijnlijk zelf heel goed aangeven hoeveel ze willen hebben.

Groene smoothies geven veel voedingsstoffen voor bijvoorbeeld hun botgroei, opbouw van de darmflora en het immuunsysteem.

tip 1

koop samen

een mooie smoothie beker

Tip 2:

Maak samen met je kind een smoothie

Waarom

Als je ze een paar keer per week een bekertje smoothie geeft

- Ideale manier om dagelijkse portie groenten en fruit te verhogen.
- Een groene smoothie heeft de hoogste voedingswaarde en bevat veel vitamines, mineralen, anti oxidanten en enzymen
- Goed opneembaar voor hun darmpjes als je ze op de juiste manier klaarmaakt
- Bespaart je stofwisseling en metabolisme energie en stress
- Bevat veel vezels
- Het voedt de goede darmbacterien.
- Bevordert een goede stoelgang
- Vermindert darmklachten
- Vermindert huidklachten
- Boost voor het immuunsysteem
- Vult tekorten in vitamines en mineralen aan
- Voert afvalstoffen af
- Vermindert de drang naar snoep
- Het hydrateert
- Het bevat voeding voor hun botten (calcium, magnesium, vit K2)
- Verbetert hun nachtrust
- Vermindert hoofdpijn en migraine
- Verbetert hun humeur

Do's & don'ts

Do's

- Bouw het rustig op
- Een groene smoothie bestaat uit fruit en water en voeg daar een beetje bladgroenten aan toe
- Gebruik altijd een binder: banaan, perzik, mango, avocado, nectarine

Don'ts

- Een goede groene smoothie bevat geen milkshake, dus geen melk, yoghurt of kwark gebruiken
- Maak ze niet te koud
- Het gaat om de groenten, dus niet alleen fruit gebruiken

wat doe je erin

Groenten

Spinazie
Andijvie
Boerenkool
Snijbiet
Romeinse sla
Zakje gemengde sla
Komkommer
Broccoli cress
Tuinkers

Binder

Avocado
Banaan
Kaki
Mango
Nectarine
Perzik

Extra's

Walnoten
Cashewnoten
Lijnzaad
Hennepzaad
Kaneel
Gember
Citroen
Cacao
Kaneel

Fruit

Appel
Peer
Aardbeien
Kersen
Ananas
kiwi
meloen
blauwe bessen
frambozen
bramen
etc
etc

Liquid

Water
Kokoswater
Koude groene thee
Verse jus d'orange
Amandelmelk ongezoet
Havermelk ongezoet

Verboden

bonen
aardappel
aubergine
kool
spruitjes
champions

VARIEER !

Meest gestelde vragen

Wat is een groene smoothie ?

Een groene smoothie is een mix van **groente, fruit en water** in de blender gepureerd tot een egale smoothie. Het gaat om de groente, dus niet alleen fruit gebruiken!

De kleur hoeft niet groen te zijn, want aardbeien of kersen kunnen voor een roze kleur zorgen.

Welke blender kan ik het beste gebruiken ?

Voor het maken van een groene smoothie dien je een blender te gebruiken. Kinderen houden van een gladde structuur, zonder stukjes. Bijvoorbeeld, boerenkool is super super gezond! Heeft geen smaak, dus de fruitsmaak blijft overheersen. Maar wel een stug blad. Daar heb je echt een goede blender voor nodig.

Maakt jouw blender geen gladde smoothies of gebruik je nog een staafmixer? Dan adviseer ik je een blender aan te schaffen met minimaal 1000 watt. En eventueel met meeneembekers is erg handig. Wij gebruiken de Ninja Blender van 1000 Watt. Dat is een betaalbare blender.

Koop je een Ninja Blender bij PUUR POWER dan krijg je als deelnemer van PUUR POWER KIDS een speciale korting. Vraag me ernaar als je interesse hebt.

Een groene smoothie is geen milkshake!

Een groene smoothie is een plantaardige 'drinkmaaltijd' en maak je met water of een plantaardig alternatief zoals:

Kokoswater
Koude groene thee
Verse jus d'orange (niet uit een pak!)
Wortelsap
Amandelmelk ongezoet
Havermelk ongezoet

Dierlijke producten zoals zuivel, zijn zeer belastend voor je darmen en belemmeren de voordelen van een groene smoothie.

De hoeveelheid water die je gebruikt bepaal je zelf. Wat lust je kind het liefste, een dikkere romige of dunne smoothie...

Kan ik alle groenten gebruiken voor de smoothie?

In de smoothies voor je kinderen kan je het beste bladgroentes gebruiken. Bladgroente bevat geen zetmeel. Ga je namelijk wel een zetmeelrijke groente zoals bijvoorbeeld de wortel met fruit mengen, dan kan je kind er buikkramp of een opgeblazen buik van krijgen.

Bladgroentes zijn alle groentes die je om je vinger kunt wikkelen. Een uitzondering op deze regel is bleekselderij en komkommer. Die kun je ook gebruiken, want die bevatten ook geen zetmeel.

Kijk op pagina 7 om te zien welke groentes je het beste kunt gebruiken.

Krijgen ze zo niet teveel nitraten binnen?

Nitraten zijn inderdaad aanwezig in bladgroentes maar nitraten zijn vooral gevaarlijk wanneer ze omgezet worden tot nitrieten. Deze omzetting gebeurt door warmte. Doordat je de bladgroentes in hun rauwe vorm verwerkt zonder ze te verwarmen valt het dus mee met de werking van nitraten. Tevens zullen de vitamines in de rauwe groentes en fruit de omzetting deels tegengaan.

Elke bladgroente bevat een kleine hoeveelheid giftige stoffen om zichzelf te beschermen. **Daarom is het belangrijk om elke dag af te wisselen met de groentes die je gebruik**t. Het lichaam van je kinderen krijgt dan elke keer de kans te ontgiften van deze stoffen en dan is het totaal geen probleem.

Hoe krijg ik een fijne zachte structuur?

Gebruik altijd een binder (zie pagina 7) in de smoothie. Die zorgt voor de gladde structuur. Binders zijn:
Avocado, Banaan, Kaki, Mango, Nectarine, Perzik

Naast de binder kun je nog een ander stuk fruit toevoegen voor de zoete smaak.

Welk fruit kan ik gebruiken?

Dat is eigenlijk heel simpel. Al het fruit kun je gebruiken. Varieer, want elk fruit en elke kleur heeft weer andere voedingsstoffen. Pak altijd een binder en dan kun je er nog een anders stuk fruit bij doen naar smaak. In het begin gebruik je veel fruit en een beetje groente om te wennen, maar uiteindelijk is het de bedoeling dat je de groente hoeveelheid gaat verhogen, want daar gaat de groene smoothie ten slotte om.

Is zoveel fruit wel gezond?

De natuur heeft fruit zo gecreëerd dat wij er optimaal gebruik van kunnen maken en het is samen met groenten het meest ideale voedingsmiddel voor de mens. Helemaal voor kinderen in de groei en kinderen die veel bewegen.

Een stuk fruit vs suiker :

- Om suiker te verteren zijn enzymen nodig, waar vers fruit vol van zit. Een suikerklontje bevat echter geen één enzym aangezien die tijdens het productieproces vernietigd zijn.
- Voor de vertering van suiker heb je ook vitamines en mineralen nodig, die zitten in een stuk fruit wel, maar niet in een suikerklontje.
- Van suiker krijg je dorst en laat er in vers fruit nu juist veel water zitten die er ook direct voor zorgt dat je maag zich vult en zo tevens je honger sneller stilt.
- Dan zitten er nog vezels in fruit die niet alleen positief werken op je stoelgang en je een langer verzadigd gevoel geven, maar ook zorgen dat de suikers uit fruit geleidelijk aan het bloed worden afgegeven. Het suikerklontje daarentegen laat je bloedsuikerspiegel pieken en vervolgens weer crashen waardoor je het gevreesde achtbaan effect krijgt.

Tip: Voeg vet toe aan de smoothie als je de suikerpiek wil afremmen:
Gebroken lijnzaad
Kokosolie
Olijfolie
Avocado
Walnoten of cashewnoten

Waarom zijn groene smoothies goed voor de darmen van je kind?

Met het koken van groenten nemen de nutriënten af. Rauwe groenten hebben de hoogste voedingswaarde. Daarbij zijn smoothies gemakkelijk opneembaar voor je darmen omdat je blender de cellen van je groenten en fruit heeft opengebroken, zodat hun darmen gemakkelijk bij alle voedingsstoffen kunnen komen.

Daarnaast bevat fruit en groente veel vezels en is het voeding voor je darmflora (bacteriën in je darmen).

Ze zeggen toch wel eens: "Je bent wat je eet".

Ik wil daar iets aan toevoegen.
Je bent niet wat je eet. Maar wat je eet, verteert en opneemt...

Help! Mijn kind heeft groene poep! Is dat normaal?

Door het hedendaagse voedingspatroon van veel kinderen, de fabrieksvoeding, de lage dagelijkse porties verse groente en fruit, verlaagt het gehalte maagzuur. Maagzuur zorgt ervoor dat de voeding die je binnenkrijgt in je maag al begint voor te verteren. Als het maagzuur van je kind te laag is kan het daardoor zo zijn dat je stukjes onverteerd eten in hun stoelgang zult vinden en zie je soms de kleur van hun eten terug in de wc-pot;-).

Daarbij is hun darmflora nog niet toereikend om alle voeding goed op te nemen in de darm.

Wanneer je start met groene smoothies kan het daarom zijn dat hun stoelgang groener kleurt. Pas na een tijdje zal je merken dat hun stoelgang minder groen wordt.

Bouw het rustig op. Niet teveel geven in het begin. Start met een klein glaasje.

Normale stoelgang is middenbruin van kleur, stinkt niet, worst vormig, laat geen remsporen achter in de wc en mag geen moeite of ongemak veroorzaken.

De eerste dagen kunnen ze een beetje last krijgen van bijwerkingen als:
Buikkrampen,
Misselijk,
Diarree,
Groene poep

Deze klachten verdwijnen na een paar dagen als je het rustig opbouwt.

Hoe lang kan ik een smoothie bewaren?

Maximaal 24 uur in de koelkast of een koeltasje met koelelement. Zorg dat je de groene smoothie afgedekt bewaart. De voedzaamheid gaat wel steeds meer achteruit. Dus als ze hem direct opdrinken, nadat je hem gemaakt hebt is wel het allerbeste.

Kan ik ijsblokjes en bevroren fruit en groenten gebruiken?

Een koude smoothie klinkt misschien lekker fris, maar is erg belastend voor hun maag, want die moet namelijk de smoothie eerst verwarmen naar 37 graden (lichaamtemperatuur). En wanneer de smoothie erg koud is, is dat een flinke klus. Dat kost erg veel energie van hun lichaam en dus worden ze er moe en vervelend van. En we willen juist dat de smoothie hun energie stabiel houdt, in plaats van energie rooft, nietwaar?

Geef de smoothie daarom het liefste op kamertemperatuur!

Je kunt diepvriesgroente en -fruit gebruiken, maar doe er dan heet kraanwater bij of laat het eerst ontdooien.

Geen tijd? Smoesjes...

Het maken van een smoothie kost je enkele minuten. Maak het jezelf nog makkelijker en bereid in het weekend de smoothies voor de hele week voor. Maak zakjes met alle ingrediënten en vries in. Elke avond leg je een zakje uit de vriezer op je aanrecht of alvast in de beker van je blender. In de ochtend hoef je er alleen nog water bij te doen en de AAN-knop in te drukken.

Pfff, kind kan de was doen. Geen reden meer om niet elke ochtend een smoothie te maken...

Een paar recepten ter inspiratie!

- 1 banaan, 6 aardbeien, handje andijvie, water
- handje romeinse sla, handje kersen (uit de vriezer), 1 banaan, water
- 1 Mango, 1 handje ananas, handje snijbiet, water
- 1 Avocado, 1 appel, kaneel, water
- 1 avocado, 1 sinaasappel, handje spinazie, water
- 1 banaan of avocado, 1 perzik, handje boerenkool, water

Appeltaartsmoothie

- 2 appels
- 2 dadels
- hand bladgroente
- snuf kaneel
- snuf nootmuskaatpoeder
- glas amandelmelk

De recepten heb ik gegeven ter inspiratie, maar ik daag je uit om vooral zelf te gaan testen wat ze lekker vinden. Ieder kind heeft zijn eigen smaak.

Heel veel succes ermee!

Liefs Aniek

Hi hi ;-)

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.