



‘HET BESTE GESCHENK VOOR JE (KLEIN-)KIND’

Eten voor je kind laat helder zien dat voeding vóór, tijdens en na de zwangerschap grote invloed heeft op de gezondheid van je kind. Zo wordt de kans op overgewicht in de rest van zijn of haar leven voor een belangrijk deel al bepaald in de periode vóór de bevruchting, in de zwangerschap, tijdens de borstvoedingsperiode en in de eerste levensjaren. Goede reden dus om juist in die periode bewuster naar je voedingspatroon te kijken.

Dit boek helpt daarbij en doet dat op een positieve manier, dus zonder te vervallen in veel don'ts. *Eten voor je kind* is bijzonder informatief en compleet en geeft antwoord op alle vragen over voeding in en rondom de zwangerschap. Ter inspiratie vind je in dit boek ook nog eens een royale verzameling voedzame én heerlijke recepten.

MARIËL CROON, VERLOSKUNDIGE EN WETENSCHAPSJOURNALIST, SCHRIJFSTER VAN O.A. *ZWANGER WORDEN – HANDBOEK VOOR KINDERWENSERS EN TWIJFELAARS*:

Wat kun je al voor de zwangerschap doen om bij te dragen aan de gezondheid van je baby? Welke voedingsmiddelen zijn belangrijk en welke moet je juist mijden? Wist je dat je voeding in de zwangerschap generaties lang kan doorwerken op de gezondheid van je nageslacht? Een gynaecoloog, een hoogleraar, een kokkin-schrijfster en een fotografe vertalen de nieuwste wetenschappelijke inzichten naar je keuken en je eettafel. Interviews en verhalen maken het tot een boek dat leest als een roman. Een aanrader voor alle kinderwensers, zwangere vrouwen én hun partners.

UIT HET VOORWOORD VAN DICK SWAAB, HOGLERAAR NEUROBIOLOGIE, SCHRIJVER VAN O.A. DE BESTSELLER *WIJ ZIJN ONS BREIN*:

‘Dit boek is een prima tegenwicht voor goedwillende, maar slecht onderbouwde adviezen die iedereen in deze periode ongevraagd geeft.’

DAPHNE DECKERS, TELEVISIEPERSOONLIJKHEID, COLUMNISTE EN SCHRIJFSTER VAN O.A. *DE GEBOORTE VAN EEN MOEDER*:

‘*Eten voor je kind* is echt heel leuk en verrassend. Geen “makkelijk” boek, maar wel erg interessant en informatief. Ik heb het met veel plezier gelezen.’



FONTAINE UITGEVERS



Eten voor je kind

KEES BOER
ANNETTE VAN RUITENBURG
RÉGINE STEEGERS-THEUNISSEN

KEES BOER | ANNETTE VAN RUITENBURG | RÉGINE STEEGERS-THEUNISSEN

Met een voorwoord van Dick Swaab

Eten voor je kind

Kook- en voedingsboek voor (aanstaande) zwangeren en jonge ouders



FONTAINE UITGEVERS



DR. KEES BOER is gepensioneerd gynaecoloog en was als universitair hoofddocent verbonden aan de afdeling Verloskunde van het amc in Amsterdam. Zijn aandachtsgebieden binnen het vak waren infecties, hoge bloeddruk en drugsgebruik in de zwangerschap. Na zijn pensioen is Kees zich (verder) gaan verdiepen in de effecten van voeding op de zwangerschap.

ANNETTE VAN RUITENBURG is van origine GGZ-verpleegkundige, maar heeft zich sinds enige jaren toegelegd op het schrijven van kookboeken, waarbij ze altijd de Slow Food-gedachte uitdraagt. Annette was voorzitter van Slow Food Texel en is een verwoed tuinierster met veel kennis van de Wadden, streekproducten en natuurlijk koken. Annette is inmiddels ook weer werkzaam als GGZ-therapeute in de kinder- en jeugdpsychiatrie.



PROF. DR. RÉGINE STEEGERS-THEUNISSEN is arts en epidemioloog en als hoogleraar verbonden aan de afdeling Verloskunde en Gynaecologie van het Erasmus MC in Rotterdam. Zij heeft een actieve onderzoeksgroep die onder andere het effect bestudeert van voeding op de vruchtbaarheid en de ontwikkeling van het kind in de zwangerschap. Régine stimuleert gezond eten al vóór de zwangerschap door middel van websites en interactieve coachingprogramma's voor de mobiele telefoon.

RUTH DE RUWE woont en werkt op Texel, en dat is ook haar grootste inspiratiebron. Ruth fotografeert vrijwel dagelijks de Texelse natuur. Door haar verleden als kunstschilder kijkt ze nét even met een andere blik. Dat levert prachtige, indringende natuurfoto's op, soms bijna schilderijen. Daarnaast fotografeert zij al jaren voor de kookboeken van Annette van Ruitenburg.



Zie eerst de leeswijzer op pagina 11

