

# BRAMM

BRASPA PROFESSIONAL - NUMMER 16 NAJAAR/WINTER - 2024

## Goede Groenten

Hoe stimuleer je kinderen  
meer groente te eten?

## Plantaardige eiwitten

Aardig voor mens, dier  
en natuur

## Plassen, poepen, potje?

Ontwikkelingen omtrent  
zindelijkheidstraining voor  
kind en milieu



8X

een tip voor  
plantaardige  
variatie

Braspa  
PROFESSIONAL



# in deze BRAM

## Column

**Natalie Feijen** ..... 10  
Plassen, poepen, potje?

**Ragnhild Visser-Vijfinkel** ..... 26  
Plantaardige eiwitten: Aardig voor mens, dier en natuur

## BRAM in gesprek met

**Anton Reinbergen** ..... 6  
Inkoopafdeling Braspa

**Jasper van der Lingen en Yvonne Verhulst** ..... 16  
KDV De Paddestoel

**Louise de Ruiter** ..... 30  
Kids Lodge Houten

NIEUW!  
Kindsgut  
Walvispotjes ..... 12

Creatief met BRAM  
Zelf zeepjes maken  
met de kinderen ..... 13

Nieuw bij Braspa:  
Goodies! ..... 14



Mepal  
Nieuwe innovaties  
2024 ..... 22

Recept  
Havermoutmuffins  
met spinazie en  
banaan ..... 33

Nieuwe  
leverancier:  
Lyreco Nederland ..... 34



BRAM stelt u  
voor aan:  
Sentipure ..... 36

Goede Groenten  
Tips om kinderen  
(meer) groente  
te laten eten ..... 40

Recept ERU  
Kleurrijke boterham  
met ERU Kids ..... 42





# Goodies

CRAFTED WITH GOODNESS.

**NIEUW!**

**TUSSENDOORTJES**  
WAAR JE **JJA** TEGEN ZEGT!



# BRAM

## BRASPA Magazine

Is een uitgave van  
BRASPA PROFESSIONAL

**Adresgegevens:**  
Schrijnwerkersweg 15  
1786 PC Den Helder

Tel 0223 66 88 70  
Fax 0223 66 88 71  
E-mail [info@braspa.nl](mailto:info@braspa.nl)  
Web [www.braspa.nl](http://www.braspa.nl)

**Directie & Medewerkers**  
John van 't Westeinde  
Vince van Dalen

**Concept & creatie:**  
Manita Schipper-Bon

**Vormgeving:**  
Desiree van Veen

**Met dank aan:**  
Pampers, A3 baby & kids, ERU,  
HERO, Mepal, Mondelez,  
Sлимпie, Seepje, Sentipure,  
Teva, Ragnhild Visser-Vijfvinkel,  
Natalie Feijen, Anton Reinbergen,  
Jasper van der Lingen | de Paddestoel,  
Louise de Ruiter | Kids Lodge

Op het moment van schrijven heeft Sifan Hassan net één van de mooiste medailles van de Olympische Spelen binnen gehaald. Wat een euforie! Zoveel mooie sportprestaties op allerlei verschillende onderdelen dat we zelfs op de 6e plek staan met de behaalde medailles. Daar mogen we als Nederlanders toch echt wel trots op zijn.

Het is net als je bedrijf (of je kinderopvanglocatie); je moet in alle facetten uitblinken om bij de top te horen en je moet nog harder trainen en werken om daar te blijven. Teamspirit en mindset moeten kloppen anders verlies je terrein op de competitie. En juist de teamspirit kan nét zorgen voor dat beetje extra wat je nodig hebt om met goud thuis te komen in plaats van zilver.

Zo zijn we bij Braspa ook altijd bezig om de teams te versterken, te verbeteren en efficiënter te maken. Dat gaat met alle nieuwe ontwikkelingen in de techniek en automatisering ook steeds sneller dan 20 jaar geleden. Zo heeft iedere professie zijn of haar eigen speerpunten waarbij je het verschil kan maken. Bij ons als leverancier is dat met name de lever performance; bij onze klanten is dat vaak het pedagogisch beleid en de organisatie zelf.

De belangrijkste factor daarin zijn altijd de mensen die het moeten uitvoeren en dat brengt ons weer terug bij het team. Je kan een prachtig mooie locatie hebben met een fantastisch beleid of in ons geval een hypermodern DC met een up-to-date wagenpark, maar het zijn de mensen die het moeten doen.

Als we daar allemaal even bij stil staan en proberen een beetje met elkaar mee te denken dan wordt het werk vaak een stuk leuker. Je zult zien dat er een wisselwerking ontstaat tussen alle partijen, wat meer werkgeluk zal brengen. En gelukkige collega's en medewerkers zijn goud waard; ze zijn productiever, positiever, presteren beter en verzuimen minder.

Ik wens jullie allemaal veel werkgeluk toe en zie jullie misschien wel op de komende Kindvak in Den Bosch op 19, 20 of 21 september. De koffie/thee staat klaar!

John van't Westeinde



# BRAM in gesprek met

Anton Reinbergen

Inkoopafdeling Braspa

## Kun je wat over jezelf vertellen?

"Mijn naam is Anton, 41 jaar en ik woon in Den Helder. Ik ben getrouwd met Debora en samen hebben we een dochter Falicia van 12 jaar oud. Ik doe graag aan sporten zoals fitness, maar kickboksen vind ik het allerleukste om te doen. Daarnaast doe ik af en toe een beetje hardlopen en gamen, al heb ik voor dat laatste niet heel veel tijd, want sporten gaat voor. Natuurlijk geniet ik ook van tijd doorbrengen met mijn gezin en heb ik een passie voor motorrijden."

## Hoe ben je bij Braspa terecht gekomen?

"Ik zat zonder werk thuis, dus ik zocht een baantje. Bij Vepa Bins zochten ze iemand voor het magazijn, dus ben ik begonnen bij Ontvangst Goederen. Daar heb ik 2,5 jaar met plezier gewerkt totdat er werd opgemerkt, joh, misschien kan jij wel meer! Toen werd er gevraagd of ik op de afdeling Inkoop wilde komen werken. In eerste instantie voor alle administratieve taken en uiteindelijk na een aantal jaar, meer ervaring en collega's die weg zijn gegaan heb ik steeds meer taken overgenomen. Uiteindelijk is er besloten om met twee man verder te gaan op de Inkoopafdeling en is de verdeling gemaakt dat ik verantwoordelijk zou worden voor Braspa. Inmiddels werk ik al bijna 11 jaar bij Vepa Bins, waarvan 8/9 jaar op de Inkoopafdeling."

## Kun je wat vertellen over je functie bij Inkoop?

"Mijn functie bij Inkoop is heel divers, waaronder uiteraard het hele inkopen. Mochten er nieuwe artikelen zijn en er wordt aan mij gevraagd; kan jij daaraan komen? Dan ga ik uitzoeken waar we het zo voordelig mogelijk

vandaan kunnen halen. Dat is een deel van mijn werk, maar ook zorgen dat het voorraadniveau op pijl is. We moeten zo min mogelijk mis grijpen zodat we niet onnodig na hoeven te leveren bij klanten, wat uiteraard ook weer kosten met zich meebrengt. Daarnaast alle administratie zoals het verwerken en inboeken van de goederen en het controleren en/of corrigeren van de boekingen. Dus eigenlijk het hele proces van A tot Z. Het enige wat ik niet hoeft te doen is betalen, haha!"

## Hoe ziet een typische werkdag of werkweek eruit voor jou?

"Mijn werkdag begint met het checken van mijn e-mail. Daarbij maak ik onderscheid wat wel of niet prioriteit heeft en de dringende zaken zal ik dan als eerste behandelen. Vervolgens is het per dag verschillend. Sommige dagen heb ik bestellingen die ik 's ochtends voor een bepaalde tijd moet doen in verband met een afspraak met de leverancier, dus dat doe ik dan eerst. Daarna ga ik verder met het verwerken van e-mails en het beantwoorden van telefoontjes van collega's uit het magazijn of kantoor over levertijden en bestellingen. Daarnaast houd ik me bezig met het inboeken van goederen, samen met mijn collega Rick. Verder ben ik eigenlijk de hele dag bezig met vragen beantwoorden van collega's en leveranciers, neem ik telefoontjes aan en monitor ik de goederenstroom. Voor nieuwe artikelen zet ik verzoeken uit naar nieuwe leveranciers. Ik hoef mij in ieder geval niet te vervelen op een dag. Uiteraard zijn sommige dagen wat minder druk dan andere dagen, maar doorgaans kan ik mijn werkdag goed vullen met de werkzaamheden."



# “Niet zo streng en strikt, maar af en toe ook een lolletje..”

## Hoe werk je samen met andere afdelingen om inkoopdoelen te bereiken?

"In samenwerking met de verkoopafdeling wordt gekeken waar vraag naar is en welke items meer worden verkocht. Ik heb veel contact met de verkoopafdeling, maar ook met het magazijn. Het magazijn komt bij mij met vragen over de registratie en verwerking van binnengekomen goederen, terwijl de verkoopafdeling vooral wil weten wanneer bestellingen binnenkomen en of we artikelen kunnen bestellen. Wanneer er vraag is naar een nieuw product, gaat dat eerst langs de directie. Als een product een interessante toevoeging kan zijn, onderzoek ik waar we dit voordelig kunnen inkopen en vraag ik in sommige gevallen samples aan om het product te kunnen zien of proberen. Je moet natuurlijk weten wat je inkoop!"

## Wat vind je het leukste aan je werk?

"De diversiteit van mijn werk. Er is geen dag hetzelfde. De hele dag ben ik bezig met allerlei taken; niet alleen het inkopen, maar ook de bijbehorende administratieve taken. Het contact met collega's en leveranciers speelt ook een grote rol. Bovendien ben ik verantwoordelijk voor de transporten van leveranciers naar ons toe. Als een leverancier niet zelf levert, regel ik het transport en zo is het contact met transporteurs ook erg leuk. Eigenlijk het hele sociale aspect, want daar houd ik van. Door een goede relatie op te bouwen met leveranciers en transporteurs zorg je er ook voor dat als je ze een keer nodig hebt, ze ook wat voor je willen doen. Niet zo streng en strikt, maar ook gewoon af en toe met een lolletje een telefoongesprek kunnen voeren en dat je voor elkaar krijgt wat je wilt. Dat vind ik erg leuk aan mijn werk."

## Hoe ga je om met het beheren van leveranciersrelaties?

"Ik geef meestal de voorkeur aan bellen boven mailen. Tegenwoordig is dat niet standaard, maar voor mij wel een betere manier om op een wat lossere manier contact te hebben. Via de mail is het al snel strikt en formeel en wordt het al



**“Ik maak gebruik van wat ik vroeger in de winkel heb geleerd; je wilt niet dat mensen met lege handen weggaan en dat geldt hier eigenlijk ook, maar dan vanaf de andere zijde.”**

lastiger om het wat luchtiger te maken. Bij sommige leveranciers kan dat wel, maar dat is dan meer omdat ik met hun al een goede relatie op heb gebouwd en dat ik weet wat ik kan doen en zeggen. Bij telefonisch contact kan ik beter inschatten met wie je te maken hebt. Als ik de persoon nog niet ken, doe ik altijd wat research op Google of LinkedIn. Ik wil graag weten met wie ik contact heb en ik vind het prettig om er een gezicht bij te hebben. Het is mijn bedoeling om met iedereen goed door één deur te kunnen en als er iets is, om dat ook uit te spreken en te vertellen wat je dwars zit. Open en eerlijk zijn vind ik belangrijk.”

#### Wat zijn de grootste uitdagingen die je hebt gehad?

“Ik heb diverse uitdagingen gehad. Wat in het begin een uitdaging was, is ondertussen normaal geworden. Vooral in het begin was het moeilijk om een nieuw assortiment te sourcen en te ontdekken waar ik producten kon verkrijgen. Hierbij maakte ik veel gebruik van Google, mijn grootste vriend op dat moment. Als ik iets niet weet, zoek ik het liever zelf op dan dat ik het vraag. Soms is het lastig, vooral bij Braspa, waar je met bepaalde voedingsmiddelen met THT te maken hebt. Het is dan een uitdaging om de juiste hoeveelheden in te kopen zonder risico te lopen dat je ermee blijft zitten en het weggegooid of weggegeven moet worden. Dat is natuurlijk niet de bedoeling en dat is nog wel eens een grote uitdaging, vooral bij seizoensgebonden producten. Daarnaast zijn er producten die niet beschikbaar zijn. Dan vind ik het een grote uitdaging om toch te zorgen dat we het artikel kunnen aanbieden,

linksom of rechtsom. Dat je de klant alsnog het artikel kan aanbieden in plaats van een alternatief. Tenzij het echt niet anders kan, maar dan ga ik op zoek naar een passend alternatief. Daarbij maak ik gebruik van wat ik vroeger in de winkel heb geleerd; je wilt niet dat mensen met lege handen weggaan en dat geldt hier eigenlijk ook, maar dan vanaf de andere zijde.”

#### Hoe zie je de toekomst? Wil je nog verder ontwikkelen?

“Wat ik graag verder wil ontwikkelen is mijn kennis van digitale systemen zoals Excel. Ik kom uit een winkel waar ik niets met Excel hoefde te doen en hetzelfde geldt voor het magazijn, totdat ik op kantoor kwam. Hoewel ik snel leer als mij iets wordt uitgelegd, is dit zeker iets waar ik mij nog verder in wil ontwikkelen. Daarnaast wil ik het stukje sourcen van artikelen verbeteren zoals het vinden van de juiste producten en leveranciers. Ik wil vaker in gesprek gaan met leveranciers om er zelf zoveel mogelijk uit te halen, want dat vind ik leuk en uitdagend. Wanneer er een nieuwe uitdaging op mijn pad komt, wil ik er ook alles aan doen wat binnen mijn capaciteiten ligt om het in goede banen te leiden en om daar een succes van te maken. Daar wil ik nog verder in ontwikkelen en ik weet dat ik dat ook nog kan. Als iets is opgezet en alles loopt zoals gepland, zijn dat voor mij echt de succesmomentjes waarvan ik denk; dat vind ik leuk. Maar ook het zoeken naar goede aanbiedingen om groot te kunnen inkopen, zodat we onze klanten ook vaker acties kunnen aanbieden. De samenwerking met leveranciers en het doors tromen van voordelen naar de klant is waar we het uiteindelijk voor doen.”

Slimpie®

Kids  
SIROOP



NIEUW!



0% SUIKER  
& CALORIEËN

- ✓ Glutenvrij
- ✓ Vegan



# Column

## Plassen, poepen, potje?

*Natalie Feijen is medeoprichter & voormalig directeur van KinderVilla companies. In 2018 is KinderVilla overgenomen door Kindergarden Nederland. Met een kritische gepassioneerde ondernemersblik tekent zij recente ontwikkelingen in haar column op.*



Wie herkent het niet als ouder, verzorger of pedagogisch professional? Het zindelijk worden van jonge kinderen vraagt tegenwoordig een lange adem. Nu zijn we tegenwoordig ook steeds meer van het gemak. Waar we vroeger katoenen luiers met veiligheidsspelden stonden uit te wassen is vandaag de dag de wegwerpluier een prima oplossing. 's Nachts een luierbroekje om scheelt toch weer vele natte matrassen en slapeloze nachten. Overdag kun je nog eens met je "geluierde" kind ergens naar toe zonder de stress van acuut nodig plassen, poepen en wc's zoeken.

De wegwerpluier wordt ook steeds beter: anti-lek randjes, super absorptievermogen en dus minder irritatie aan de huid. Je kind merkt niet eens dat het in de luier heeft geplast. Ruiken doet het nog altijd na het draaien van een lekker drolletje; dat houdt zelfs een superluier niet tegen.

Inmiddels zijn we in 2024 beland en houden we regelmatig kritisch zaken tegen het licht, zo ook de wegwerpluier. Sinds een paar jaar wordt er druk gewerkt aan het recyclen van luiers, aangezien al dat plastic niet echt milieuvriendelijk is. Nu kun je natuurlijk de luier als product zelf gaan optimaliseren met het verbeteren van het milieu als uitgangspunt. Milieuvriendelijke (wegwerp)luiers zijn in opmars en het gescheiden aanleveren van

luiers in de kinderopvang komt ook de recycling ervan ten goede. Allemaal fijne initiatieven aan de productzijde, maar hoe zit het met de kindontwikkeling als het gaat om zindelijkheid?

Uit onderzoek is gebleken dat sinds het uitvinden van de wegwerpluier onze kinderen steeds later zindelijk worden. Was dat in 1930 nog gemiddeld 8 maanden voordat je zindelijk werd, in 1935, toen de eerste wegwerpluier werd geïntroduceerd, duurde het al gemiddeld 10 maanden. In 1980 gebruikten de meeste ouders in Europa en de VS wegwerpluiers. En wat is het gevolg? Op dat moment duurde het gemiddeld 2 jaar voordat een kind zindelijk werd. Momenteel, in 2024, duurt het 3 jaar voordat het zindelijkheidsproces is doorlopen en afgerond.

Ik kan mij zo voorstellen dat de noodzaak en daarmee motivatie voor kinderen om snel zindelijk te worden met de komst van de wegwerpluier grotendeels is verdwenen. Die luier zit namelijk meer dan prima en dient tevens het gemak van de volwassenen. Het is niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Want als er heel veel meer luiers per kind verbruikt worden is dat een regelrechte ramp voor het milieu. En niet alleen het milieu wordt daar niet goed van, ook de ontwikkeling van de kinderen lopen fors vertraging op, daar waar het

helemaal niet nodig zou hoeven zijn. De signalen van zindelijkheid, het werkelijk voelen van natte billen en vervolgens daar de aandacht voor vragen van een ouder, is door de luier weggenomen. En kennelijk is het voor een kind moeilijker om zindelijk te worden als het ouder is. Denk maar aan de 'peuter-eigenwijsheid-ik-wil-het-niet', bijvoorbeeld.

En laten we eerlijk zijn: hoe sneller je kind zindelijk is, hoe zelfstandiger, socialer en groter de eigenwaarde en hoe minder tijd en geld je als ouder en verzorger kwijt bent met luiers kopen, omdoen, afdoen en weggoeien. Alleen niet elk kind is hetzelfde. De één doet er langer over dan de ander en reageert heel anders op een potje of toilet. Hoe dan ook, tijd investeren lijkt hier het credo. En dan ook nog consequent zijn én met alle opvoeders tegelijk eraan werken. Anders ben je zo'n roepende in de woestijn en schiet het nog niet op.

Er zijn al een aantal initiatieven op dit gebied zoals bijvoorbeeld De Pot Op. Hun missie is om de wereld een beetje beter maken door vervuilende luiers uit te sparen en ouders en kinderen te helpen met

zindelijk worden. Zindelijk worden kan volgens hen eerder, makkelijker en leuker. Ze hebben een app ontwikkeld voor ouders en verzorgers en ook één voor kinderdagverblijven. Volgens De Pot Op zijn kinderen prima in staat om rond 18 maanden zindelijk te zijn. Je kunt zelf al testen via de bijbehorende app of je kind er klaar voor is. Dat scheelt nogal met de huidige 36 maanden! Fijn voor de ontwikkeling, het milieu én de portemonnee. De vraag is of de luierfabrikanten hier zo blij mee zijn. Je zou denken van niet, maar ook de luierfabrikant heeft een milieudoelstelling te halen. Overigens zijn er meerdere initiatieven op dit vlak. Zo is Partou een pilot gestart met uitwasbare luiers naast zindelijkheidstraining.

Deze "potty"- ontwikkeling zorgt er tevens voor dat innovatie bij meerdere partijen gestimuleerd wordt. Vooruitgang op welk vlak dan ook is niet tegen te houden. Ik ben benieuwd of De Pot Op binnenkort gaat samenwerken met bijvoorbeeld Pampers. Elkaar versterken ten bate van het milieu en de persoonlijke kindontwikkeling lijkt mij hier het ideale doel.

Bron: nrc.nl, ndna.org.uk, gopottynow.com, partou.nl





# Kindsgut Walvispotje

De mooie walvislook is niet alleen ter decoratie, maar biedt uw kind ook steun en maakt van potjestraining een geweldige ervaring. De ingenieuze rugleuning biedt het beste comfort in een aantrekkelijk design en de speciale rubberen noppen aan de onderkant van het potje voorkomen wegglijden.

De creatieve walvislook en de geweldige kleuren zien er niet alleen ongelooflijk goed uit, maar doen ook kinderharten sneller kloppen. Het gratis potjestrainingsboek van Kindsgut maakt potjestraining heel leuk voor u en uw kind. De binnenbak kan afzonderlijk worden verwijderd voor reiniging. Zo wordt de eerste potjesessie een schone ervaring, niet alleen voor uw kind, maar ook voor u!



**NIEUW!**

Bestellen op  
[www.braspa.nl](http://www.braspa.nl)

Walvispotje Grijs

Bestelcode

BR 720113

Walvispotje Zand

Bestelcode

BR 723107



# creatief met BRAM

## DIY: Zelf zeep maken met de kinderen

*Maak met slechts een paar natuurlijke ingrediënten in een handomdraai een lekker geurende en verzorgende zeep. Door het zelf te maken, kun je het naar eigen smaak vormgeven. Zo wordt handen wassen met hun eigen gemaakte zeepjes ineens een stuk leuker!*

### Ingrediënten

- **Zeepbasis**
- **Hydraterende, huidverzorgende oliën/vetten**
- **Gedroogde bloemen en/of kruiden**
- **Gietvormpjes:** Zeepvormen of kleine bakvormpjes
- **Schaaltjes**
- **Rasp,** wanneer je geen zeepvlokken gebruikt
- **Water**

*Let op: Voor kinderzeepen kun je beter geen etherische oliën gebruiken om de zachte kinderhuid niet te irriteren. Mocht je toch wel graag etherische oliën willen gebruiken, let er dan op dat ze geschikt zijn voor kinderen en je ze met mate gebruikt.*

### Wat moet je doen?

1. Schaaf de basiszeep met een rasp voorzichtig in kleine vlokken.
2. Laat de zeepvlokken boven een pan kokend water smelten. Gebruik hiervoor een hittebestendige kom/schaal. Het is beter om dit proces zelf voor te bereiden en niet door de kinderen te laten doen.
3. Roer de zeep regelmatig en voorzichtig door, maar zorg ervoor dat er geen luchtbellen ontstaan.
4. Voeg vervolgens de oliën, gedroogde kruiden, bloemzaadjes of honing naar wens toe. Wrijf de gedroogde ingrediënten wat fijn zodat hun aroma beter vrijkomt. Leg een deel van de gedroogde ingrediënten in de vormpjes.
5. Vul de vormpjes met de vloeibare zeep en strooi op het einde nog wat gedroogde blaadjes of bloemetjes erop, zodat deze later goed zichtbaar zijn.
6. Laat de zeep helemaal afkoelen voordat je het uit de vormpjes haalt. Klaar is je handgemaakte zeep!

Bron: welke.nl, c-and-a.com



# Goodies

CRAFTED WITH GOODNESS.

## GOODIES FOR KIDS: DE TUSSENDOORTJES-REVOLUTIE IS HIER!

### SAFELY YES TO SNACKING!

Snacken zou leuk moeten zijn. Telkens weer kan een tussendoortje een verantwoord én fijn moment zijn. Crafted with goodness, noemen we dat bij Goodies. Al onze tussendoortjes zijn zó lekker dat het kinderspel wordt om je peuter of kleuter vanaf 3 jaar te verwennen met een snackje zonder onnodige toevoegingen. Daar kan je geen nee tegen zeggen!

### WHY GOODIES?

Wanneer ouders op zoek gaan naar tussendoortjes voor kids in de supermarkt, zijn producten met een kinderlijke uitstraling al gauw eerste keus. Maar... die bevatten vaak veel suiker en zout. En ouders zijn zich daar misschien niet van bewust, maar feit blijft: de meeste snacks voor kinderen zijn ongezonder dan ze lijken.

### DE TUSSENDOORTJES-REVOLUTIE IS HIER!

Goodies neemt geen genoegen met de huidige stand van zaken. We creëren een nieuwe norm als het gaat om kids' snacks. We zijn niet zomaar een nieuw merk in het schap, we staan voor verandering. We zijn verandering! Onze missie is simpel, maar wel uitdagend: alle tussendoortjes voor kids moeten leuk, lekker én goed zijn. Dat doen we door echte, lekkere ingrediënten te gebruiken in onze snacks. Crafted with goodness. En goodness only, want we gebruiken geen kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen. En zeker geen palmolie! In plaats daarvan voegen we extra liefde toe, in de vorm van een gezellig vormpje, een gek figuurtje en een kleurrijke verpakking. Zo maken we echt lekkere snacks, én zorgen we voor heel veel fun! En oh my Goodies, dat betekent een assortiment vol peuter- en kids snacks waar je als ouder met een gerust hart 'JA' tegen kunt zeggen.

## DIT IS GOODIES' WONDERE WERELD VOL LEKKERS

Of je nu kiest voor één van onze ovengebakken chippies of sappige fruit smoothies zonder toegevoegde suikers, je zit altijd goed. Want wat je ook kiest: onze producten zijn altijd gemaakt van de lekkerste én beste ingrediënten.

### SPOILER ALERT

Verantwoord snacken is niet saai!

## THE POWERRRRRRR OF GOODIES!



EEN KILLER COMBINATIE, AL ZEGGEN WE 'T ZELF. EEN LEKKERE BRON VAN VEZELS IN EEN HANDIG KNIJPZAKJE OM MEE TE NEMEN!



APPEL EN PEER, ZOALS BERT EN ERNIE EN SAMSON EN GERT ONLOSMAKELIJK MET ELKAAR VERBONDEN. EN VOOR EEN GOEDE REDEN, WANT DEZE TWEE SMAKEN HEERLIJK SAMEN.



PERZIK, BANANAAN EN APPEL ZORGEN VOOR EEN ZACHTE, SMAKELIJKE TEXTUUR. GEMAAKT MET ÉCHTE INGREDIËNTEN EN HEEL VEEL LIEFDE, EN UITERAARD ZONDER GEKKE TOEVOEGINGEN.



WE MIXEN ZOETE ABRIKOOS MET FRISSE APPEL EN DAT ZORGT VOOR EEN HEERLIJKE, ZACHTE SMOOTHIE IN EEN HANDIG KNIJPZAKJE!

## BAKED, NOT FRIED!



GEZELLIGE LLAMATJES DIE GESCHIKT ZIJN VOOR ALLE KLEINE SMIKKELKONTJES! GEMAAKT MET 100% VOLKOREN GRANEN EN LEKKERE KRUIDEN.



AN APPLE A DAY... JE WEET HOE DIE VERDER GAAT! EEN APPEL ALS SNACK, IS DAT NOU NIET LEUK? WÉL ALS JE ER LEKKERE CHIPJES VAN MARKT!



WE POFTEN DE RIJST SAMEN MET LEKKER SAPPIGE RODE VRUCHTEN, EN TA-DA: DEZE CRUNCHY, CHUNKY CIRKELTJES ZIJN WAARSCHIJNLIJK DE NIEUWE FAVO VAN JOUW KIDS!



JE HOORT HET NIET VAAK, MAAR DEZE LLAMA'S KOMEN UIT ITALIË! DEZE HEERLIJKE SMAAK, GEMAAKT MET VOLKOREN GRANEN, MAAKT ALLE KLEINE PIZZA-LOVERS BLIJ. BUON APPETITO!



VERKRIJGBAAR BIJ

Braspa  
PROFESSIONAL





# BRAM INTERVIEWWT



Vandaag heeft BRAM een interview met Jasper van der Lingen en Yvonne Verhulst van kinderdagverblijf de Paddestoel in Berkel en Rodenrijs.

## Wie ben je en wat doe je?

"Mijn naam is Jasper van der Lingen, 31 jaar oud en algemeen directeur bij kinderopvang De Paddestoel. Ik houd me bezig met alle zaken die niet direct met de kinderen te maken hebben zoals het personeel, het wagenpark, de panden en overige praktische zaken. Ons uitgebreide team

doet al het overige werk wat beleid, kinderen en planning betreft. Daarnaast heb ik een lieve vriendin en een prachtige dochter van 4 jaar en wonen we dichtbij onze locaties."

## Hoe ben je in de kinderopvang terecht gekomen?

Lachend: "Eigenlijk door mijn moeder. De Paddestoel bestaat net zo lang als ik, dus het bedrijf is altijd een rode draad in ons leven geweest. Mijn eerste baantjes hier waren schoonmaken en de dieren verzorgen. In eerste instantie wilde ik graag profvoetballer worden. Ik heb bij Haarlem en ADO Den Haag gespeeld, maar uiteindelijk is dat net niet gelukt en dan moet je toch gaan nadenken over wat je verder wilt met je werk carrière. Vervolgens ben ik allerlei opleidingen en cursussen gaan volgen met als doel het bedrijf van mijn moeder over te nemen. Ik kende de branche en het werk al en de afwisseling trok me wel aan."

## Wat voor soort organisatie is De Paddestoel?

"We zijn als eerst een familiebedrijf met een hart voor de kinderopvang. Naast mijn moeder Yvonne, werken ook mijn zusje Fenna en mijn broertje Vincent bij De Paddestoel. Als stichting stroomt alles wat we verdienen weer terug in de organisatie en komt ten goede aan de kwaliteit. Daarnaast zijn we een platte organisatie met korte lijntjes,

waardoor we voor iedereen, zowel ouders als collega's, goed bereikbaar zijn en voelt het als een tweede thuis. Misschien een beetje saai, maar mensen weten wat ze aan ons hebben."

## "We houden van het persoonlijke gevoel en willen dat iedereen gezien wordt."

Moeder Yvonne komt net binnen en vult aan: "We houden erg van het persoonlijke gevoel en willen dat iedereen gezien wordt." Yvonne geeft een voorbeeld: "Vorige week was ik ergens in de buurt lunchen en het meisje dat daar in de bediening werkt kende ik nog bij naam, omdat ze als peuter bij ons op het kinderdagverblijf heeft gezeten. Op zulke momenten weet ik weer wat een warm en bijzonder bedrijf we zijn. Ik houd van een persoonlijke aanpak en vind dat iedereen het verdient om echt 'gezien' te worden. Er zijn in de loop der jaren best wel wat collega's verderop gaan kijken, maar veel zijn ook weer teruggekomen vanwege het warme gevoel dat hier heerst."

## Hoe ben jij in de kinderopvang terecht gekomen?

"Ik was lerares in Delft en had de ambitie om school-directeur te worden. Daarvoor had ik allerlei opleidingen gevolgd. Op een gegeven moment kwamen er echter schoolfusies en nam de behoefte aan schooldirecteuren sterk af. Inmiddels was ik in verwachting van Jasper en zocht ik naar een goede kinderopvang in de buurt van Berkel en Rodenrijs, maar die was er niet. Op oudejaarsavond vertelde ik hierover aan mijn vriendin en riep ik dat ik het beter zelf kon doen. Mijn vriendin viel me bij en zei: "Als je dat doet, word ik je eerste klant." En zo geschiedde."



Yvonne glimlacht: "In januari 1993 richtte ik kinderopvang De Paddestoel op met één vrijwilliger, één leidster en mezelf. De gemeente was erg meewerkend en stelde als enige voorwaarde dat we een nieuw gebouw zouden betrekken. We zijn dus eerst begonnen in een portacabin, in afwachting van ons eigen nieuwbouw, die twee jaar later een feit was. Dat werd toen ook wel tijd, want het noodgebouw pulde helemaal uit. Een prachtige tijd was dat."

## Hoe is het als er zoveel familie bij een bedrijf betrokken is? Gaat het dan vaak over werk?

Jasper lachend: "Tja, ik denk het eigenlijk wel. Het is toch de rode draad in ons leven. De kinderdagverblijven houden ons altijd bezig, dus vaak gaat het er wel over."

Yvonne: "Inmiddels is alle aanhang er gelukkig ook aan gewend dat dit nu eenmaal bij ons hoort. In het begin was het misschien een beetje wennen, maar het is natuurlijk niet zo dat we over niets anders kunnen praten."





# Broodwinners

Maak het beste uit je broodresten met



SCAN EN ONTDEK ALLE RECEPTEN

## Wat vind je het leukste aan je vak?

Jasper: "De dagen vliegen voorbij. Soms heb ik een training, dan ben ik weer bezig met de tuinrichting of de onderhoudsplanning. De afwisseling en de breedte van het werk zorgen ervoor dat de dagen altijd anders zijn. We werken ook met meer dan 100 collega's, dus het is nooit saai."

## Wat vind je het minst leuke aan het vak?

Yvonne: "Toch wel al die administratieve zaken en regelgeving. Soms lijkt het wel meer om de vastlegging en procedures te gaan dan om het welzijn van de kinderen en dat stoort me wel eens."



## Hoe ziet de kinderopvang er over 5 jaar uit denk je?

Yvonne: "Heel eerlijk denk ik dat er niet eens zoveel zal veranderen. Er zal nog steeds een tekort aan personeel zijn, vooral hier in de regio. Ook de huisvesting van meer kinderen zal een uitdaging blijven, maar hopelijk worden sommige regels wat versoepeld."

Jasper vult aan: "Neem bijvoorbeeld de diploma-eisen. Iemand die 20 jaar kraamverpleegster is geweest, mag niet direct meehelpen op de groepen, terwijl iemand die een half jaar stage heeft gelopen dat wel mag. Nou, dat soort dingen zouden mogen veranderen."

## Nog iets toe te voegen?

Yvonne: "We hadden het over een tweede huis, maar eigenlijk zijn we een tweede thuis voor iedereen die hier komt en dat moet lekker zo blijven. Het is een fijne gedachte dat als ik in de toekomst met pensioen ga, De Paddestoel in de familie blijft."



**"We zijn eigenlijk een tweede thuis voor iedereen die hier komt.."**





# Hoe de babyhuid reinigen en verzorgen

## De kracht van Pampers® babydoekjes

Niets is zo schattig en perfect als de huid van een baby, maar niet alles wat perfect lijkt, is het ook. Hoewel de babyhuid gevoelig en kwetsbaar is, moet deze zachte en sponsachtige barrière van zodra de baby ter wereld komt, hard werken om de baby te beschermen tegen infecties, irritaties en zo veel meer.<sup>1,2</sup>

**Wist je dat de hoornlaag bij de geboorte tot 30 % dunner is dan op volwassen leeftijd? En dat de huid van een baby zich ook nog na het derde levensjaar verder blijft ontwikkelen?**<sup>3,4,5,6</sup>

Niet alleen is de babyhuid nog niet volledig ontwikkeld, gedurende pakweg de eerste tweeënhalf levensjaren zijn babybiljetjes 24 uur per dag gehuld in een luier, waar de huid blootgesteld is aan vocht en irriterende stoffen zoals urine en ontlasting ... **Daarom is het onze verantwoordelijkheid de gevoelige babyhuid vanaf dag één te beschermen!**

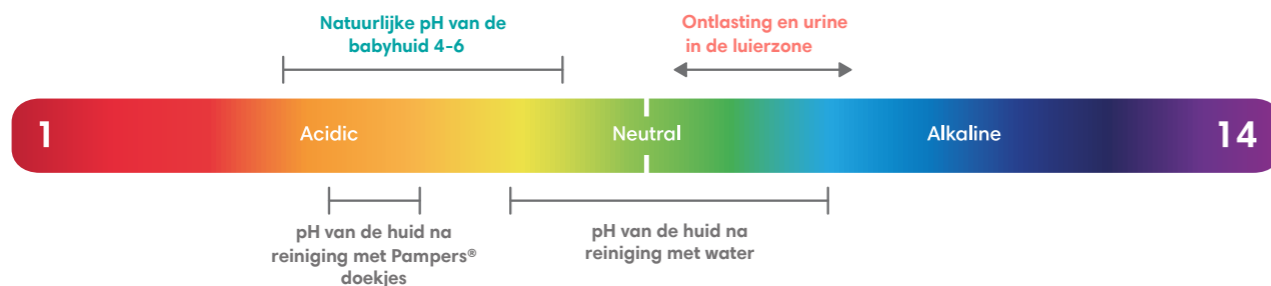
## pH-evenwicht voor een gezonde babyhuid

### Evenwichtige pH-waarde (4-6)

- Een gezonde babyhuid is van nature zuur.
- Tijdens de eerste levensdagen ontwikkelen baby's een beschermende laag - de zuurmantel - die bijdraagt tot de gezonde ontwikkeling van de hoornlaag en beschermt tegen infecties.<sup>7</sup>

### Verhoogde zuurtegraad van de huid (> 6.0)

- Verhoogt de activiteit van fecale enzymen die de huidbarrière afbreken
- Beschadigt de hoornlaagbarrière, verandert de microbiële flora en verhoogt het risico op infecties<sup>8</sup>



## Waarom volstaan water en katoen mogelijks niet?

De manier waarop de huid gereinigd wordt, speelt een belangrijke rol in het herstel van de natuurlijke pH-waarde van de huid

De babydoekjes van Pampers® zijn gemaakt van een zacht, stofachtig materiaal met een **unieke combinatie van vezels van verschillende vormen en formaten** die ervoor zorgen dat de doekjes **absorberend en soepel blijven, zodat ze zacht vuil kunnen verwijderen uit alle plooiën en krommingen van de huid**. Doordacht ontworpen doekjes met lotion - zoals de babydoekjes van Pampers® - bevatten een aantal ingrediënten die helpen **de huid te reinigen en een gezonde pH-waarde van de huid te herstellen**.<sup>8,12</sup> Water is een fundamenteel bestanddeel van de babydoekjes, maar water alleen biedt geen optimale verzorging van de babyhuid.

### Bestanddelen van Pampers® doekjes

- pH** **pH-buffersysteem**  
Helpt de natuurlijke pH-waarde van de huid te herstellen
- Emulgatoren**  
Verwijderen efficiënt urine en zachte ontlasting
- Conditioners**  
Helpen de huid te herstellen en zorgen ervoor dat de doekjes beter aanvoelen
- Bewaarmiddelen**  
Remmen de groei van kiemen af

Met een buffersysteem op basis van citroenzuur dat helpt de natuurlijke zuurtegraad van de huid te herstellen en fecale enzymen te inactiveren

Bevatten water en emulgatoren om zowel wateroplosbare als olieachtige substanties te verwijderen

Zacht met conditioners om zachtjes over de huid te glijden

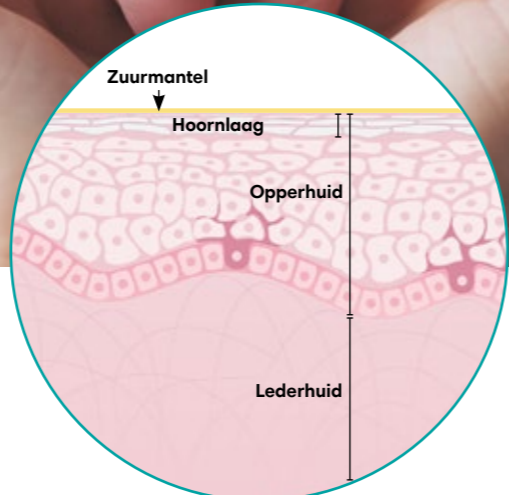
Mild bewaarmiddel om de groei van kiemen te helpen voorkomen

Water: een pH-bufferend vermogen en een neutrale pH-waarde; kan de natuurlijke pH-waarde van de huid niet herstellen en de activiteit van fecale enzymen niet verminderen<sup>3,9,10</sup>

Gering reinigend effect, met name op de olieachtige substantie in de ontlasting en op de huid<sup>3,9,11</sup>

Wassen met alleen water kan een uitdrogend effect hebben op de babyhuid<sup>3,10</sup>

Volstaat niet om de groei van bacteriën te stoppen



# Babydoekjes van Pampers® - hoogpresterende producten die veilig zijn voor dagelijks gebruik

Pampers® heeft de laatste decennia geïnnoveerd om hoogpresterende producten te ontwikkelen die veilig elke dag gebruikt kunnen worden. We ontwerpen niet alleen producten om de babyhuid te beschermen, maar onderwerpen alle babydoekjes van Pampers® en hun bestanddelen ook aan strenge testen om te garanderen dat ze veilig, doeltreffend en zacht zijn voor de tere babyhuid. Elk product dat we maken moet voldoen aan de hoogste standaarden.

## Zachte huidbescherming Helpt de natuurlijke pH-waarde van de huid te herstellen, gemaakt met 99% water

- ✓ Dermatologisch getest
- 100% plantaardige vezels
- Geschikt voor gebruik van dag één
- Aanbevolen door dermatologen van de Skin Health Alliance
- Produced in Europe

- Wat zit er NIET in Pampers® Harmonie Aqua**
- ✗ Parabenen
  - ✗ Kleurstof
  - ✗ Ethanol/Ontsmettingsalcohol
  - ✗ Natuurrubberlatex
  - ✗ Methylisothiazolinone
  - ✗ Sulfaten
  - ✗ Geurstoffen
  - ✗ Phenoxyethanol

## We zijn sneller op weg naar plasticvrije doekjes

Onze Harmonie doekjes zijn nu volledig plasticvrij  
En daar zal het niet bij blijven!



Wij blijven ons inzetten voor **correcte afvalverwijdering**  
Met een duidelijk "Niet doorspoelen-logo" in ons hele assortiment en een SUP-logo op plastic bevattende referenties, in overeenstemming met de EU-verordening.

## Waarom zeggen we dat de biologische afbreekbaarheid van doekjes misleidend kan zijn?

Hoe de doekjes ook samengesteld zijn...

Gebruikte doekjes worden doorgaans in de vuile luier gewikkeld en weggegooid bij het huishoudelijk afval, dat meestal in een verbrandingsoven of op een stortplaats belandt. De biologische afbreekbaarheid doet er dus niet toe

In veel Europese landen mogen er geen menselijke uitwerpselen weggegooid worden bij het biologisch afval

Babydoekjes worden gebruikt om de babybillen schoon te maken. Ze bevatten dus menselijke uitwerpselen (urine en ontlasting) en bijgevolg ziekteverwekkers, waardoor ze een biologisch gevaar vormen in geval van thuiscompostering

Claims betreffende biologische afbreekbaarheid kunnen opgevat worden als een vrijgeleide om plastic in het milieu te gooien<sup>13</sup>



# MEPAL



## On the go met Mepal .....

Recyclebaar, robuust, duurzaam en functioneel, dit zijn de nieuwe producten in het Mepal assortiment voor onderweg. De nieuwe Mepal Vita drinkfles komt qua vorm overeen met de succesvolle drinkflessen uit het thermo-assortiment van Mepal. Het ontwerp van de sluiting biedt concrete voordelen: er zijn twee openingen. De grotere opening biedt de mogelijkheid om de fles met bijvoorbeeld ijsblokjes of stukjes fruit te vullen en de fles makkelijk schoon te maken (mag ook in de vaatwasser). De dop van de fles beschermt de drinkrand en houdt hem schoon. De Mepal Vita waterfles is gemaakt van het hoogwaardige materiaal Tritan. Dit materiaal is geur- en smaakneutraal en is beschikbaar in Nordic Black, Nordic Sage, Nordic Blue, Vivid Mauve en Vivid Blue. Naast de varianten met een inhoud van 500 ml en 700 ml, is op verzoek van consumenten een 900 ml versie aan het assortiment toegevoegd.



## Mepal. Voor altijd.

Mepal is een slim, handig en innovatief merk voor thuis en onderweg en werd opgericht in 1950. De producten zijn te herkennen aan hun goed doordachte oplossingen, functionele en eigentijds design. Mepal zorgt ervoor dat genieten op belangrijke momenten in het leven heel gemakkelijk wordt.

Daarom vind je bij Mepal niet zomaar bewaardozen, maar echt slimme voorraaddozen. Geen simpel bakje om je yoghurt en muesli mee te nemen, maar een gegarandeerd lekvrije yoghurtbeker. Geen eenvoudig trommeltje voor mee naar school, maar een lunchbox met uitneembare bentobakjes, zodat variatie in de schoollunch kinderspel wordt.

Natuurlijk is er ook een bijpassende (en lekvrije!) pop-up drinkfles of schoolbeker. En wil je die lekkere latte macchiato meenemen onderweg? Ook dan vind je bij Mepal de perfecte isoleerbeker, die je maximaal laat genieten van het aroma.

## Samen op weg naar een duurzame toekomst

Duurzaamheid zit in het DNA van Mepal. Daarom zijn we trots om te melden dat we officieel het B Corp certificaat hebben ontvangen. Dit certificaat bevestigt hoe Mepal bijdraagt aan een duurzamere samenleving. Het helpt ons niet alleen om ambitieuze doelen te stellen, maar ook om onze voortgang nauwkeurig te meten. Bij Mepal geloven we dat duurzaamheid begint met kwali-

tatieve producten die lang meegaan, voedselverspilling verminderen en wegwerpplastics vervangen. Samen maken we een positieve impact op de wereld.

Bij Mepal klinkt duurzaamheid niet alleen door in de producten, ook bij de productie wordt hiermee rekening gehouden. Zo worden vrijwel alle producten in Nederland geproduceerd en in elkaar gezet door ruim 400 mensen in verschillende sociale werkplaatsen in Nederland. Door deze lokale productie bespaart Mepal ruim 2.500.000 kilo CO2 uitstoot per jaar. Het hoofdkantoor wordt daarnaast duurzaam verwarmd doormiddel van een warmtepomp en ze maken gebruik van zonnepanelen.



## Mepal innovaties 2024

Mepal heeft dit jaar een nieuwe serviesserie gelanceerd en selectieve aanvullingen op het assortiment voor het bewaren, meenemen en serveren van eten en drinken. De productie van de nieuwe producten vindt in Nederland plaats, om de transportroutes zo kort mogelijk te houden.

## Mepal Silueta servies

Silueta is de naam van de nieuw ontwikkelde serviesserie dat recyclebaar, lichtgewicht en robuust is. Het assortiment bestaat uit borden, kopjes, mokken en schalen met verschillende inhoudsmaten. De schalen met een inhoud van 4 en 5 liter worden geleverd met een transparante deksel. Perfect om buiten te gebruiken, zoals tijdens een picknick of op de camping. Omdat de kommen en borden in de magnetron gebruikt kunnen worden, is het servies ook thuis goed te gebruiken. Het Silueta servies is verkrijgbaar in vier rustige kleuren: Nordic Sage, Nordic Black, Nordic White en Vivid Mauve.







## Mepal Mio: lekker zelf doen!



- Alle bekers, bordjes en bestek zijn oersterk en kunnen tegen een stootje.
- Slimmigheidsjes in de bekers en borden, voor zorgeloos leren eten en drinken.
- Lekker lichtgewicht en BPA vrij.
- Vaatwasserbestendig.

**MEPAL**  
mepal.com



### Mepal Vita Bento lunchbowl

De nieuwe Mepal Vita Bento lunchbowl is een absolute aanwinst voor gevarieerde lunches. De kom is lekvrij en heeft in totaal vijf verschillende vakken, waarvan twee met een goed sluitende deksel. Bovendien zijn de drie compartimenten uitneembaar. Zo kun je volop variëren in de lekkerste gerechten voor onderweg.

De drinkflessen en de Bento lunchbowl zijn BPA-vrij, uiteraard mogen ze in de vaatwasser en worden ze in Nederland gemaakt. Bovendien zijn ze volledig recyclebaar.

### Coming soon: Mepal Mio baby collectie

Mepal lanceert in 2025 een prachtige nieuwe collectie voor de allerkleinsten. Perfect om het leven van zowel ouders als baby's makkelijker en leuker te maken. Houd je ogen open voor deze schattige en praktische toevoegingen aan ons assortiment en geef kleintjes het allerbeste vanaf de eerste dag!

### Mepal Campus fruitbox

De uiterst succesvolle lunchproducten voor kinderen uit de Campus-serie is dit jaar aangevuld met een mooie ronde fruitbox en uiteraard weer voorzien van nieuwe decors. De nieuwe fruitbox is 100 procent lekvrij. Het kleine ronde boxje met veilige schroefdop is makkelijk door kinderen te openen en te sluiten en heeft precies de goede inhoud voor het fruitmoment op het kinderdagverblijf, op school en voor onderweg. De fruitstukjes prikken de kinderen eenvoudig met de meegeleverde fruitvork, zonder dat de handen plakkerig worden. Uiteraard zijn de fruitboxen ook beschikbaar met de nieuwste prints van de tijger, het paard en de kleine dieren van Little Farm. Het nieuwe decor dat een logisch vervolg is in de samenwerking van Mepal met Little Dutch. Little Farm met zijn koeien, schapen, kippen en lammetjes vind je ook terug op het Mepal Mio kinderservies.



### Mepal Mio kinderservies

Mepal Mio is speciaal ontworpen om de dagelijkse maaltijden van kleintjes nog leuker en veiliger te maken. De kleurrijke bekers, borden en bestek zijn gemaakt van duurzame, hoogwaardige materialen die bestand zijn tegen een stootje. Perfect voor kleine handjes en grote avonturen aan tafel. Elk item is niet alleen praktisch en stevig, maar ook ontworpen om de ontwikkeling van kinderen te ondersteunen. Met ergonomisch gevormd bestek leren ze zelfverzekerd eten en drinken. Kies voor Mepal Mio en geef kinderen de beste start, met servies dat is gemaakt om mee te groeien en te genieten van elke maaltijd. En goed nieuws: de huidige Mepal Mio collectie wordt volgend jaar uitgebreid met nog meer innovatieve producten.





# Plantaardige eiwitten

## Aardig voor mens, dier en natuur



Ragnhild Visser-Vijfvinkel  
Eigenaresse VoedingVeilig  
[www.voedingveilig.nl](http://www.voedingveilig.nl)

### Plantaardige eiwitten

De eiwittransitie is een term die steeds meer aandacht krijgt de laatste tijd. In het kort houdt dit in dat we minder eiwitten uit dierlijke bronnen gaan consumeren en juist meer uit plantaardige bronnen halen. Dit verschuivende dieetpatroon heeft tal van voordelen, niet alleen voor onze gezondheid, maar ook voor het welzijn van dieren en de duurzaamheid van onze planeet.

### Huidige stand van zaken

Op dit moment haalt de gemiddelde Nederlander ongeveer 60% van de eiwitten uit dierlijke producten zoals vlees, vis, zuivel en eieren, terwijl slechts 40% afkomstig is van plantaardige producten zoals peulvruchten, granen, noten, pitten, zaden en groenten. De Nederlandse overheid streeft ernaar om deze verhouding tegen 2030 gelijk te trekken naar 50:50.

### Eiwit als bouwsteen

Eiwitten zijn essentiële bouwstenen voor ons lichaam. Ze zijn belangrijk voor de groei en het herstel van cellen, de productie van enzymen en hormonen en het ondersteunen van het immuunsysteem. Vooral voor kinderen, die in de groei van hun leven zijn, is eiwitname van groot belang. Eiwitten zijn aanwezig in alle lichaamscellen en vervullen tal van belangrijke functies die bijdragen aan een gezond en sterk lichaam.

### Eiwitbronnen

Eiwitten kunnen afkomstig zijn van zowel dierlijke als plantaardige bronnen, waarbij over het algemeen dierlijke eiwitbronnen vaak rijker zijn aan eiwitten. Aan de andere kant zijn plantaardige eiwitbronnen veelzijdiger en bieden ze een scala aan andere voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen.

### Dierlijke bronnen

- Vlees
- Kip
- Vis
- Zuivel
- Eieren

### Plantaardige bronnen

- Peulvruchten (bonen, linzen en kikkererwten)
- Granen (quinoa, rijst en haver)
- Noten
- Pitten
- Zaden
- Groenten (spinazie, broccoli en boerenkool)

### Tips voor variatie

De overstap naar meer plantaardige eiwitten kan gemakkelijk worden gemaakt door enkele simpele veranderingen in de dagelijkse voeding:

1. Vervang een glas koemelk door sojadrink.
2. Smeer 100% pindakaas in plaats van smeerkaas op je boterham.
3. Kies voor een boterham met notenpasta in plaats van kaas.
4. Maak een boterham met zelfgemaakte hummus in plaats van salami.
5. Gebruik plakjes appel, banaan of aardbei in plaats van smeerworst.

### Bij de warme maaltijd kan gekozen worden voor de volgende variaties:

6. Kip vervangen door tofu.
7. Een normale portie vlees halveren en de rest aanvullen met peulvruchten.
8. Minstens één keer per week een maaltijd met peulvruchten plannen.





# Recept voor zelfgemaakte hummus

Kant-en-klare hummus uit de supermarkt bevat vaak (te) veel zout, zeker voor kleine kinderen. Zelf maken is leuk, lekker en gezond.



## Ingrediënten

- 400 gram kikkererwten (= 1 blik, uitgelekt)
- 3 eetlepels tahin (= sesampasta)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 teentje knoflook
- Olijfolie
- Peper, zout en eventueel wat paprikapoeder

## Bereiding

1. Doe de kikkererwten, tahin, citroensap en knoflook in een mixer of keukenmachine.
2. Voeg langzaam kleine scheutjes olijfolie toe tot er een mooi glad mengsel ontstaat.
3. Voeg naar smaak peper, (beetje) zout en eventueel paprikapoeder toe.

## voor echte bokkontjes

bij aankoop van  
Sudocrem 250 g

gratis  
nijntje  
slabbetje



teva

Sudocrem is een medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing. KOAG 2977-1114-1569. NLSUD/20/0013

# LIEF VOOR JE BABY EN JE WERELD.

Was babykleertjes met wasmiddel dat zacht is voor je baby, maar hard tegen vlekken. Seepje producten zijn gemaakt met zo veel mogelijk natuurlijke ingrediënten. Want schoon is pas écht schoon als je voor duurzame en eerlijke ingrediënten gaat.

- ✓ De schoonste zeep: 97,5% natuurlijke oorsprong, flessen van gerecycled plastic en eendeloos navulbaar;
- ✓ Geen onnodige fossiele troep: vrij van microplastics en synthetische geur- en kleurstoffen;
- ✓ Lief voor jou en je baby: sensationele zeep, die heerlijk ruikt en fijn is voor je huid.



Nu: **ALLE SEEPJES 2+1 GRATIS BIJ BRASPA!**  
Scan de code en bestel!

Wees er gauw bij! De actie loopt tot en met 25 oktober 2024.







# BRAM interviewt

Louise de Ruiter van Kids Lodge in Houten

Vandaag zit BRAM, lekker buiten in het zonnetje, bij Kids Lodge in Houten met de oprichter en eigenaar van Kids Lodge: Louise de Ruiter.

## Wie ben je en wat doe je?

"Mijn naam is Louise de Ruiter. Ik ben gelukkig getrouwd, moeder van vier kinderen met aanhang en oma van vier kleinkinderen. Ik doe alle dingen vanuit mijn hart, ga af op mijn onderbuikgevoel en heb een helicopterview waarmee ik graag alle touwtjes in handen houd. Maar bovenal geniet ik van het leven."

## Hoe ben je in de kinderopvang terechtgekomen?

"Vanwege het werk van mijn man hebben we een jaar in Engeland gewoond, waar onze vier kinderen naar een Engelse boarding school gingen. Daar was alles aanwezig; goede educatie, eten op school, sport en muzieklessen. Dit zorgde ervoor dat ik dat jaar redelijk mijn handen vrij had. De kinderen vonden het ideaal en hadden het naar hun zin en ik dus ook."

Met de ervaring die ik in Engeland heb opgedaan, mijn levenservaring en mijn passie voor kinderen ben ik toen op mijn 47ste met het concept en idee Kids Lodge begonnen.

Kids Lodge was één van de eerste locaties met een interactieve gamehal, de zogenaamde E-fit zone. In een mum van tijd wilde alle kinderen uit de omgeving hier komen, waardoor ik wist dat mijn idee en opzet een schot in de roos was. We begonnen met 2 kinderen en 2 medewerkers en inmiddels hebben we ongeveer 500 medewerkers verdeeld over meer dan 25 locaties."



“ Kids Lodge is een familiecentrum waarbij ontmoeten en ontzorgen de belangrijkste pijlers zijn. ”

## Wat is Kids Lodge voor soort organisatie?

"Kids Lodge is een familiecentrum waarbij ontdekken en ontzorgen de belangrijkste pijlers zijn. We werken volgens onze vier O's: Ontdekken, Ontwikkelen, Ontmoeten en Ontzorgen. Iedereen die hier werkt, volgt onze vijf gouden regels: werken met passie, wees gastvrij, innovatief, duurzaam en gezond en zorg voor een veilige omgeving. Kinderen kunnen hier alles. We sporten, geven muziekles, zwemles (in het eigen bad) en hebben natuurlessen met moestuintjes en eigen dieren. Kortom, een enorme afwisseling om te blijven ontdekken."

## Wat vind je het leukste aan je vak?

"Zonder aarzelen dit." *Terwijl we uitkijken over een groot speelveld waar verschillende groepjes kinderen aan het spelen zijn.* "Dit is het mooiste wat er is en kan ik enorm van genieten. Mijn kantoor kijkt ook altijd uit op dit speelveld, daar doe je het voor."

## Wat vind je het minst leuke aan het vak?

"Het lezen van alle beleidstukken, GGD rapportages, enzovoort. Dit kost enorm veel tijd als je het goed wil doen en gaat allemaal ten koste van mijn creatieve tijd. Daarnaast hebben we ooit eens pech gehad dat de aannemer tijdens de verbouwing van dit pand failliet ging, waardoor we heel veel ellende over ons heen kregen. Dat heb ik ervaren als het meest nare moment ooit als ondernemer, omdat je er zelf helemaal niets aan kunt doen. Dat voelt altijd super oneerlijk."







### Hoe ziet de kinderopvang er over 5 jaar uit denk je?

"Ik denk dat scholen en kinderopvang veel meer gaan samenwerken; dat zullen ze ook moeten. Mijn ideaalbeeld is om ooit een eigen school te starten waarbij VSO, TSO en BSO geïntegreerd zijn in de dagelijkse gang van zaken. Een school hoort thuis in een mooie groene omgeving zodat kinderen vrijheid ervaren. Veel scholen staan momenteel in betonnen wijken met afgebakende speelpleintjes waar alles tussen de lijntjes moet gebeuren. Ik vind dat kinderen na 1,5 uur rekenen eerst eens lekker buiten moeten kunnen spelen, dan lekker eten, wat ook super belangrijk is voor een goede ontwikkeling, om daarna bijvoorbeeld een uur te kleien en daarna een taalles te volgen."

Met veel passie vertelt Louise: "Nog even over dat eten; soms zie je kinderen die uit school komen nog met halfvolle broodtrommeltjes. Dan begrijp je gewoon dat ze te weinig tijd hebben om normaal te kunnen eten en drinken."

### Nog iets toe te voegen?

Lachend: "Jazeker, ik zou willen dat mensen wat meer tijd voor elkaar zouden maken. Gewoon even een praatje met oprechte interesse naar elkaar en wat meer genieten van alles. Oh, en ik heb nog een ander leuk idee dat we gaan uitvoeren: de "Lazy Sunday". Dan stellen we het terrein open zodat de kinderen lekker kunnen ravotten, terwijl ouders op het terras kunnen genieten van een hapje, een drankje en tijd hebben om met elkaar te kletsen."

Terwijl BRAM naar huis rijdt denkt hij; zo'n boarding schoolidee in combinatie met af en toe een Lazy Sunday is eigenlijk zo gek nog niet!



### Ingrediënten

- 3 bananen (rijp)
- 175 ml amandelmelk (Alpro)
- 175 gram bloem
- 150 gram spinazie (vers)
- 100 gram havermout
- 60 ml zonnebloemolie
- 1 ei
- 3 theelepels bakpoeder

*Optioneel: honing of appelstroop voor een extra zoetje*

Bestellen op:  
[www.braspa.nl](http://www.braspa.nl)

# Recept

## Havermout muffins met banaan en spinazie

*Lekker als tussendoortje of als traktatie. Deze muffins zijn ook nog eens 'kinderdagverblijf-traktatie-proof'!*

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden boven- en onder warmte.
2. Meng de banaan, amandelmelk, spinazie, ei en zonnebloemolie in een blender of keukenmachine en mix dit tot een glad beslag.
3. Voeg als laatste de havermout, bloem en bakpoeder toe en spatel dit voorzichtig door.
4. Optioneel: meng er naar smaak nog een beetje honing of appelstroop door voor een iets zoetere muffin.
5. Giet het beslag in de muffinvormpjes en bak ze voor 20-25 minuten in de oven. Check of ze gaar zijn door er een satéprikker in te steken. Als deze er schoon uit komt, zijn je muffins goed!
6. Laat de muffins even afkoelen en eet smakelijk!

### Tip:

Heb je teveel gemaakt en wil je ze bewaren? Je kan ze ook prima invriezen. Dan heb je altijd een snack achter de hand!

Bron: eefkootzo.nl





# Nieuwe leverancier:

## Lyreco Nederland



### Samenwerking met Lyreco

Sinds 2008 bieden we kantoorartikelen aan bij Braspa. Daar waar we begonnen met het aanbieden van balpennen, ordners en kopieerpapier om aan de behoeftes van onze relaties te voorzien, bestaat het assortiment inmiddels uit meer dan 300 artikelen.

Om meer eenheid in het assortiment te krijgen en om te zorgen dat we al deze artikelen niet meer bij verschillende leveranciers hoeven te bestellen, zijn we vanaf 1 juli 2024 een samenwerking gestart met Lyreco Nederland.

### Totaalleverancier voor kantoor- en werkoplossingen

Lyreco, opgericht in 1926 in Frankrijk en nu actief in 42 landen, is een toonaangevende totaalleverancier op het gebied van kantoor- en werkoplossingen. Een groot voordeel van deze samenwerking is dat Lyreco dankzij hun diverse locaties in Nederland snel kan leveren. Bovendien beschikt Lyreco over heel veel kennis, waardoor we onze klanten nog beter kunnen adviseren. Wij hebben met hen afgesproken dat wij voor de kinderopvang in Nederland hun officiële partner zijn.

Voor onze klanten biedt deze samenwerking enkele voordelen:

- **Betere producten tegen scherpere prijzen**
- **Een breder assortiment aan artikelen**
- **Mogelijkheid om specifieke kantoorartikelen voor je eigen organisatie in het assortiment op te laten nemen**
- **Snellere leveringen**
- **Meer duurzame alternatieven binnen het assortiment**

De huidige kantoorartikelen zullen de komende tijd geleidelijk worden vervangen door de nieuwe producten van Lyreco. Heeft u speciale wensen of bent u op zoek naar specifieke kantoorartikelen? Neem dan gerust contact met ons op, zodat we samen de mogelijkheden kunnen bespreken. U kunt ons bereiken via de telefoon 0223 - 66 88 70 of via e-mail naar [info@braspa.nl](mailto:info@braspa.nl).



## VERWIJDEERT STANK EN NARE GEURTJES SUPER SNEL

PAST IN BIJNA ELKE LUIEREMMER ✓

ABSORBEERT GEURTJES RAZENDSNEL ✓

RESULTAAT: 30 DAGEN GEEN STANK ✓



100% RECYCLEERBAAR ✓

GEMAAKT IN EUROPA ✓

VERKRIJGBAAR IN 1 EN 3 MAANDEN VERPAKKING ✓



# BRAM stelt u voor aan:



# Sentipure®

## Geschiedenis

De geschiedenis van CRP-International BV gaat terug naar de jaren zestig, toen grootvader Obermann na de oorlog begon met de ontwikkeling van kunstharsen. Dit familiebedrijf, dat nu gerund wordt door de zoon en kleinkinderen, heeft een lange traditie van innovatie en kwaliteit.

Sinds de oprichting in 1993 is CRP-International BV een pionier in de productie van hoogwaardige kunstharsen, bekend onder de merknaam "Resin". Al 31 jaar wordt dit unieke product wereldwijd gebruikt als exclusief filtermateriaal voor waterzuiveringssystemen in aquariums en vijvers. Onder leiding van de familie Obermann heeft CRP-International BV sinds 1993 het bedrijf naar nieuwe hoogten gebracht. In 2014 breidde ze hun expertise verder uit. Het bedrijf ontwikkelde een baanbrekend luchtfilter, speciaal ontworpen om ammoniakgassen te absorberen. Dit innovatieve filter, dat 25 keer effectiever is dan de beste actieve koolfilters, markeerde een belangrijke mijlpaal in de geschiedenis van het bedrijf. Het jaar daarop, in 2015, lanceerde ze een nieuw luchtfilter speciaal voor kattenbakken. Dit product wordt vandaag de dag door miljoenen kattenliefhebbers gebruikt over de hele wereld.

## Productie

De productie en verpakking van de producten vindt plaats in België, wat zorgt voor hoogwaardige Europese kwaliteit. De familie Obermann staat bekend om hun gastvrijheid; de koffie staat altijd klaar, ze

houden van een babbel en de gesprekken gaan vaak over geurfilters. De broers Obermann hebben elk hun eigen specialisatie binnen het bedrijf. De een is verantwoordelijk voor marketing, terwijl de ander zich richt op productie. Hun vader houdt toezicht en zorgt ervoor dat alles op rolletjes loopt. Eén van de broers heeft zich volledig toegelegd op de luieremmer filters en kent elk detail van dit product.

CRP-International BV blijft voortdurend innoveren, met gezondheid als prioriteit. Recent introduceerde het bedrijf de Sentipure luieremmer filter; een universeel filter dat ammoniak en organische stoffen tot een maand lang effectief opneemt en vasthoudt. Deze ontwikkeling is speciaal ontworpen om de hygiëne en het comfort in babykamers te verbeteren. Ze zijn begonnen in de dierenbranche en breiden nu uit naar de babybranche.

## Over Sentipure

Ouders kennen het probleem maar al te goed: de onaangename geuren die uit de luieremmer ontsnappen. Gelukkig biedt de Sentipure luieremmer filter een effectieve oplossing. Het Sentipure filter is een zeer effectief geurfilter dat speciaal is ontworpen om onaangename geurtjes in en rond de luieremmer te absorberen en te neutraliseren.



## Voordelen

- 1 Luchtzuivering:** De Sentipure luieremmer filter zorgt voor een goede luchtzuivering. Het filter absorbeert en houdt tot 80% van de gevaarlijke ammoniakgassen en vieze geurtjes vast. Deze luchtzuiveringsfunctie draagt bij aan een gezondere omgeving voor je baby, wat essentieel is voor hun welzijn en gezondheid.
- 2 Compatibel met standaard luieremmers:** Het filter is eenvoudig te bevestigen aan de meeste standaard luieremmers. Met behulp van de meegeleverde zelfklevende strip is de installatie snel en gemakkelijk. Het filter is compatibel met luieremmers van bekende fabrikanten zoals Angelcare, Béb -Jou, Diaper Champ, Levias en Ubbi.
- 3 Geurverwijdering zonder geurstoffen:** In tegenstelling tot veel andere producten, zijn de Sentipure geurverwijderingsfilters volledig geurloos. Ze bestrijden ongewenste geurtjes op een natuurlijke manier zonder toevoeging van kunstmatige geurstoffen. Dit zorgt voor een effectieve verbetering van de luchtkwaliteit, wat resulteert in een fris en aangenaam binnenklimaat.
- 4 30 dagen geurneutraliteit:** Met de Sentipure luieremmer filter geniet je van langdurige geurneutraliteit. Het filter biedt tot 30 dagen effectieve geurverwijdering, zelfs in huishoudens met baby's waar de luieremmer frequent wordt gebruikt. Dit betekent minder vaak vervangen en een blijvend frisse geur in huis.



Bestelcode  
BR 000225

Bestellen op  
[www.braspa.nl](http://www.braspa.nl)

**BEURS ACTIE**  
11+1 gratis





Nu bij Braspa!

# Een gratis Twist & Click XL luiieremmer

✦ Bij bestelling van 2 dozen  
Sangenic XL cassettes (2x18 stuks).

Daarnaast krijgen de 1e 60 bestellers  
ook nog een gratis Noetjes emmer  
met 400 stuks billendoekjes.



Tommee  
Tippee®  
BORN 1965



## START JE DAG GEVARIEERD

DRUKKE DAG VOOR DE BOEG?  
ZORG DAN VOOR EEN GOEDE START  
MET DE HEERLIJKE CRACOTTES EN  
VOEDZAME, VEZELRIJKE CRACKERS  
VAN VITALU! VERKRIJGBAAR IN  
DIVERSE VARIANTEN. BELEG 'M FRIS  
EN FRUITIG OF JUIST HARTIG OF  
ZOET. JOUW KEUS, JOUW DAG! VOOR  
EEN GOEDE START.



SERVEERTIP





# Goede Groenten

## Tips om kinderen (meer) groente te laten eten

Dat het eten van voldoende groente belangrijk is voor de gezondheid en ontwikkeling van kinderen weet iedereen. Over het algemeen zijn kinderen alleen niet zo dol op groente en laten ze dit vaak links liggen. Gelukkig zijn er genoeg manieren om ervoor te zorgen dat kinderen toch hun dagelijkse hoeveelheid binnen krijgen. Maar hoe pak je dit aan? Wij delen een paar praktische tips.

### Voldoende groente eten

We kennen allemaal wel de regel: 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag helpt om langer gezond te blijven. Alleen voor kinderen is de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit net wat anders, maar dat het belangrijk is om voldoende binnen te krijgen, is zeker. Voor kinderen geldt:

- **Van 1 tot 3 jaar: 50-100 gram (1-2 opscheplepels)**
- **Van 4-8 jaar: 100-150 gram (2-3 opscheplepels)**



Desondanks eet gemiddeld slechts vier op de tien kinderen dagelijks genoeg groenten. Dat is zorgwekkend, want groenten bevatten vitamines en voedingsstoffen die bijdragen aan een gezond en sterk lichaam. Je kunt natuurlijk proberen om groente te verstoppen in het eten of ze te pureren, maar daar trappen veel kinderen niet altijd in. Hoe zorg je ervoor dat ze dan toch hun groenten eten? Eén ding is zeker: forceren, dwingen of dreigen werkt op de lange termijn niet.

- **Vitamine C** | zit bijvoorbeeld in paprika en spruitjes en is goed voor de weerstand.
- **Carotenoïden** | natuurlijke kleurstoffen die werken als krachtige antioxidanten. Sommige worden omgezet in vitamine A, wat belangrijk is voor groei, een gezonde huid, haar en nagels, een goede werking van de ogen en het immuunsysteem. Deze zitten onder andere in bladgroenten zoals spinazie.
- **Foliumzuur** | essentieel voor groei en productie van rode en witte bloedcellen. Dit zit in bladgroenten zoals spinazie.
- **Kalium** | helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk. Dit stofje zit onder andere in tomaten en sla.
- **Ijzer** | cruciaal voor transport van zuurstof door het lichaam en een goede stofwisseling. Dit zit vooral in groene groenten.
- **Voedingsvezels** | zorgen voor een goede darmwerking.
- **Koolhydraten** | deze leveren energie.



## 8X tips om kinderen te stimuleren meer groente te eten

### 1. Kies meerdere momenten op een dag

Vaak worden groenten alleen bij het avondeten aangeboden, wanneer kinderen al moe zijn en weinig energie hebben. Bied daarom ook op andere momenten van de dag groenten aan als snack of in een smoothie.

### 2. Betrek de kinderen

Betrek kinderen bij het proces en laat ze meehelpen met het plukken, uitkiezen of bereiden van het eten. Ze zijn dan eerder geneigd om nieuwe dingen te proeven. Afhankelijk van de leeftijd kunnen ze helpen met het snijden van groenten of met het roeren in de pan. Dit vergroot de kans dat ze het willen proeven aanzienlijk!

### 3. Zorg voor variatie in groenten

Voor kinderen kan het heel fijn zijn als ze een keuze hebben. Biedt bij voorkeur minstens twee verschillende soorten groenten aan, waarvan één bekend is. Houdt er rekening mee dat het soms tot wel 15 keer kan duren voordat een nieuwe groente geaccepteerd wordt. Geef dus niet op als kinderen na drie keer nog steeds weigeren, maar benadruk de positieve aspecten zoals bijvoorbeeld het proeven van een klein hapje.

### 4. Probeer verschillende texturen

Voor gevoelige kinderen kan de textuur van voedsel erg belangrijk zijn. Als kinderen rauwe wortels niet lekker vinden, hoeft dat nog niets te zeggen over gestoomde wortel, wortelpuree of een wortel uit de oven. Probeer verschillende bereidingswijzen en ontdek waar de voorkeur ligt.

### 5. Maak het gezellig!

Groenten smaken een stuk lekkerder als ze het van een vrolijk bord eten. Leg bijvoorbeeld de groenten in een leuke vorm of patroon op het bord. Benoem wat je krijgt als je de groente eet, zoals dat je bijvoorbeeld van spinazie spierballen krijgt. Wat creativiteit maakt het al een stuk aantrekkelijker.

### 6. Verstop de groenten

Allereerst is het belangrijk om groente te normaliseren net zoals dat lekkere broodje of zoete aardbei. Toch kan het soms handig zijn om groenten te 'verstoppen' in een saus, smoothie of cake. Vertel vervolgens ook gewoon wat voor groenten er in zaten en dan zullen ze beseffen dat het eigenlijk wel lekker was.

### 7. Geef het goede voorbeeld

Kinderen spiegelen hun ouders en doen wat jij ook doet. Zo leren ze namelijk nieuwe dingen. Eet daarom samen met de kinderen aan tafel en laat merken dat je geniet van je eten en benoem wat je lekker vindt. Kinderen zullen dan eerder geneigd zijn om het ook te proeven.

### 8. Ga kinderen niet dwingen

De laatste en misschien wel de belangrijkste tip: Dwing kinderen nooit om groenten op te eten. Kinderen krijgen dan alleen maar afkeer tegen groenten en voelen zich onder druk gezet, waardoor de kans nog kleiner is dat ze de volgende keer iets nieuws zullen proberen.

Bron: oudersvannu.nl, okaeforkids.nl





## Kleurrijke boterham met ERU Kids

Onze milde smeerkaas voor kinderen is het ideale beleg. Deze smeerkaas is rijk aan calcium en bevat minder vet en natrium dan gewone smeerkaas. Speciaal ontwikkeld voor alle kinderen vanaf 6 maanden. Met ERU Kids maak je de lekkerste en leukste recepten voor jouw kinderen. Tover een lach op het gezicht van jouw kleintje met deze kleurrijke boterham met ERU Kids.

### Vorbereiding | 10 min

1. Kluts de eieren in een bakje en voeg peper naar smaak toe.
2. Bak de eieren en hussel alles goed door elkaar zodat er scrambled eggs ontstaan.
3. Snijd de cherrytomaten doormidden.
4. Snijd kleine stukjes van de rode paprika (dit worden de oren).
5. Snijd 2 radijsjes in kwartjes, snijd 2 radijsjes in schijfjes en snijd dunne plakjes van de olijven (dit worden de ogen).
6. Snijd of knip vier rondjes uit de gele paprika (dit wordt de neus).
7. Snijd plakjes van de komkommer en snijd daarna de plakjes door de helft, haal vervolgens het vrucht-vlees eruit (dit wordt het mondje).

### Ingrediënten

- 100 gram ERU Kids
- 4 sneetjes brood
- 5 eieren
- 1 el olijfolie
- 4 cherrytomaatjes
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- Klein stukje komkommer
- Zwarte olijven
- 4 radijsjes
- Peper naar smaak



### Bereiding | 5 min

1. Besmeer de boterhammen met ERU Kids.
2. Leg boven de boterhammen de scrambled eggs.
3. Maak de oogjes met de kwartjes en schijfjes radijs en maak af met de dunne plakjes olijven.
4. Het rondje van gele paprika leg je onder de ogen als neus en de komkommer gebruik je voor het mondje.
5. Vergeet de oren niet. Dit zijn de stukjes rode paprika.

Eet smakelijk!



RIJK AAN CALCIUM

MINDER VET

53% MINDER NATRIUM



Voor kleine smeerkezen  
Lekker verantwoord smeren



Kijk op [eru.nl/kids](http://eru.nl/kids) voor leuke inspiratie





RECYCLEBARE PAPIEREN\* VERPAKKING



EMBALLAGE RECYCLABLE EN PAPIER<sup>1</sup>

RECYCLEBARE PAPIEREN<sup>1</sup> VERPAKKING

2  
4-8 kg



Testé pour les substances nocives. Détest op schadelijke stoffen.



Pampers<sup>®</sup>  
Harmonie  
new baby



50%

50% de la matière absorbante provenant d'ingrédients bio-sourcés<sup>2</sup>  
50% van de absorberende kern is afkomstig van biobaseerde grondstoffen<sup>2</sup>

12h

Jusqu'à 12 heures bien au sec  
Tot 12 uur lang droog

0%

Parfum et lotion  
Parfum en lotion



Hypoallergénique<sup>3</sup> & testé dermatologiquement  
Hypoallergeen<sup>3</sup> & dermatologisch getest

<sup>1</sup>Certifiée selon l'approche de bilan de masse. Le pourcentage d'ingrédients bio-sourcés dans le produit peut varier.  
<sup>2</sup>Via massabalanstificering.  
Het gehalte aan biobaseerde grondstoffen in het product kan variëren.

\*De verpakking is recyclebaar in de papierbak. Ze bevat een dun plastic laagje (12%) om de productkwaliteit te bewaren