





DELPHINE STEELANDT

#FitFamily

Versterk
je spieren én de
band met je kind
door samen **fit**
en gezond
te worden!

FOTO'S HEIKKI VERDURME

Lannoo





DAG LIEVE OUDER(S),

Eerst en vooral, bedankt dat je dit boek leest! Het is een 'speciale' voor mij. Ik schreef al enkele boeken over fitheid en gezondheid, maar met dit boek ga ik *back to the roots*. Naar waar het voor mij allemaal begon: *#Fitmom*. Door het schrijven van dit boek voel ik ook dat dit is waar ik écht goed in ben: niet alleen mama fit maken, maar het hele gezin. Dat is bij het ene gezin een grotere uitdaging dan bij het andere, maar moeilijk bestaat niet. In *#FitFamily* deel ik mijn ervaringen, mijn buikgevoel van ouder tot ouder. Ik vind een fitte levensstijl levensbelangrijk, maar voor mij is dit niet alleen gezond eten en bewegen. Een fit leven gaat veel verder dan dat. Het gaat ook niet om dat belachelijke cijfer op die leugenachtige weegschaal. Je kunt in 10 seconden 0,5 kilo zwaarder zijn. Denk maar aan 0,5 liter water drinken of die onverteerde maaltijd die in je buik zit (terwijl je dat vandaag of morgen toch weer uitpoept). Ik haat de weegschaal! Die geeft ons alleen maar een slecht gevoel, waardoor we in een negatieve flow geraken. Vaak werken we dan alleen nog maar meer ongezonde dingen naar binnen, omdat we ons gewoonweg niet goed in ons vel voelen. De dag dat ik mijn weegschaal in de vuilnisbak smiet, was ik zoveel gelukkiger! Het is al lang geen hype meer om zo dun mogelijk te zijn en naar je pashokje te huppelen met maatje S.

Healthy is sexy! Happy is sexy! Het gaat niet om je gewicht of kledingmaat, het gaat om hoe je je voelt! Een fitte levensstijl krijg je niet door je hoofd gek te maken met voedingsgroepen en -stoffen of jezelf elke dag in het zweet te trainen. Een fitte levensstijl krijg je ook niet door jezelf uit te hongeren en jezelf voor de kop te slaan wanneer je gesmuld hebt van dat koekje bij de koffie. Fit leven is naar mijn gevoel simpelweg gelukkig zijn en er alles aan doen om te zoeken naar dat wat jou gelukkig, zelfverzekerd en positief maakt. Begrijp me niet verkeerd, fit word je niet door elke dag ongezond te eten en in je stoel te hangen. Je moet wel degelijk voor je lichaam zorgen. Maar dat doe je door gewoon normaal te doen, te eten en te bewegen; door jezelf te zijn en te blijven. Kijk en vergelijk jezelf nooit met iemand anders. Dat maakt je alleen maar ongelukkig. Je denkt te veel, kleineert jezelf, krijgt stress en reageert je ergernissen over jezelf af op een ander (vooral op de mensen die het dichtst bij je staan), waardoor die op hun beurt ook gefrustreerd geraken. Zo is de cirkel rond en blijven jij en je gezin in die vicieuze cirkel hangen.

Omdat iedereen een ander idee heeft over een fitte levensstijl, geef ik de levensstijl waar ik het over heb en wat wij als gezin écht als fit zien, een andere naam: de *#FitFamily*-levensstijl. Een fitte levensstijl voor het hele gezin gebaseerd op vijf pijlers: aandacht en positieve bevestiging, een sterk ouderteam, structuur en planning, gewoontes en communicatie. De *#FitFamily*-levensstijl is een manier van leven die ik meegeef, zonder wetenschappelijke theorieën. Opvoeding is naar mijn gevoel immers niet wetenschappelijk; het is een buikgevoel dat bij elke ouder anders is. Maar met enkele simpele en onmiddellijk toepasbare tips zal de zoektocht naar een gezonde, gelukkige en



positieve opvoeding vlotter verlopen. En daarbij wil je natuurlijk ook dat je volledige gezin die fittie visie volgt. Je kunt geen fittie levensstijl aanleren als een van beide ouders hier helemaal niet achter staat. Als ouders vorm je één sterk team.

Ik schrijf dit boek niet alleen voor de *happy families*, maar ook voor gescheiden ouders en nieuw samengestelde gezinnen. Een team mama-papa hoeft niet onder eenzelfde dak te wonen, maar je kind moet wel het gevoel hebben dat jullie als ouders nog steeds een sterk team vormen. Ook al woon je apart, zijn er nieuwe plusouders of komen jullie als ex-partners niet meer overeen – voor je kind zijn mama en papa even belangrijk. Als die geen team vormen, dan krijg je vroeg of laat problemen.

Fittie kinderen zijn niet alleen kinderen die gezond eten en bewegen. Als je mijn vorige boeken gelezen hebt, dan is het duidelijk dat fit worden (en blijven) veel meer is. Het gaat om je goed in je vel, comfortabel en geliefd voelen. Want dat maakt een kind pas écht fit.

Ik heb dit boek geschreven om ouders nieuwe inzichten te bezorgen over fit opvoeden, om hun de positieve gevolgen te tonen van gezonde voeding en een harmonieuze thuisomgeving. Gelukkig zijn en worden doe je niet alleen, maar samen als team. Laat je partner dit boek lezen, geef dit boek cadeau aan je ex-partner of aan de plusouder van jouw kind(eren). Dit boek is er voor iedereen die meer rust en geluk binnen de familie wil, die zoekt naar meer zelfvertrouwen en die voor eens en voor altijd van een fittie levensstijl een gewoonte wil maken. *#FitFamily* is een boek vol kindvriendelijke recepten en oefeningen die je als mama of papa samen met je hummel kunt doen. Ik neem je mee in de wereld van de positieve aanpak die jouw leven en de band met je gezin zal veranderen.

Ik hoop dat ik jullie als familie kan inspireren en ik hoor graag jullie ervaringen via sociale media! En voor je verder leest ... Loop eerst even naar je kind en/of je partner, pak die eens goed vast en zeg hoe graag je hem/haar ziet. Geniet intens van alles, elke dag!

X
Delphine



INHOUD

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Voorwoord | 6 |
| 01_ #FITFAMILY INLEIDING | 12 |
| 02_ DE #FITFAMILY AANPAK | 20 |
| Stap 1 - Aandacht | 22 |
| Stap 2 - Sterk ouderteam | 28 |
| Stap 3 - Duidelijke grenzen | 31 |
| Stap 4 - Gewoontes en structuur | 31 |
| Stap 5 - Communicatie | 32 |
| 03_ IN HER SHOES | 34 |
| 04_ RECEPTEN EN OEFENINGEN | 42 |
| Ontbijt | 49 |
| Snack of tussendoortje | 91 |
| Hoofdmaaltijd | 105 |
| Dessert | 195 |
| Work-outs met baby | 80 |
| Work-outs met peuter | 102 |
| Work-outs met kleuter | 184 |
| Work-outs met kind | 200 |
| Dankwoord | 206 |

Het register van de recepten vind je aan de binnenkant van de backcover.



-01

#FITFAMILY
INLEIDING

#FitFamily

Wat leuk dat je mijn nieuwste boek leest! Ik geef je een heleboel nieuwe oefeningen en recepten, maar ik hoop je vooral te inspireren bij de aanpak thuis en aan tafel. Daarom deel ik in dit boek graag mijn eigen ervaringen van mama tot mama (of tot papa, plusmama of pluspapa ...).

Wanneer je een kind op de wereld zet, krijg je geen bijsluiter mee. Als ouder doe je je uiterste best, maar er is niemand die je vertelt of je het goed doet. Bovendien is elk kind anders; als je meerdere kinderen hebt, heb je dat vast al gemerkt. Opvoeding heeft impact op de persoonlijkheid en toch zie je vaak enorme verschillen tussen kinderen uit hetzelfde gezin. Maar heb je je kinderen allemaal wel helemaal hetzelfde opgevoed? De meeste ouders antwoorden volmondig ja, maar ook jij evolueert als persoon door de jaren. Was je bij elk kind even kordaat? Had elk kind dezelfde duidelijke regels? Kon je elk kind evenveel aandacht geven? Dit alles heeft invloed op de persoonlijkheid van je kinderen. Dat zal straks duidelijker worden.

Een kind opvoeden is een van de meest complexe opdrachten in het leven, maar ook de meest fascinerende. Naast een perfecte ouder wil je ook een perfecte partner zijn, een supergoeie vriend(in), presteren op het werk ... En daarbij ook nog eens aantrekkelijk, superfit en gezond blijven. We maken het onszelf niet altijd even gemakkelijk, toch?

KINDEREN & ETEN

Via mijn Instagramaccount en de #Fitmom Facebookgroep vroeg ik naar het eetgedrag van onze kindjes. Dit waren enkele zeer herkenbare antwoorden:

'Mijn kind lust geen groenten.' 'Mijn kind wil geen stukjes, enkel gemixt of puree.'

'Delphine, ik bespaar je de horror.' 'Mijn dochter leeft op appelmoes uit pot en mijn andere dochter aapt na.' 'Mijn kind eet eigenlijk alles, maar frustrerend traag.' 'Mijn kind is een ramp aan tafel en wil zelfs niets proeven, wat ik ook probeer.' 'Mijn kind eet alles, als ze maar niet ziet wat ze eet.' 'Wat mijn kind lekker vindt, hangt af van dag tot dag.' 'Hier is het de laatste tijd een echte ramp. Vroeger aten ze alles, nu niets meer.' 'Mijn kinderen lusten alles met toverkruiden en alle voeding waar je Spiderman-spiers van krijgt.' 'Mijn kind is een vieze eter!' 'Mijn kind eet niets. We lieten een bloedonderzoek doen en daaruit bleek dat ze een vitaminedeficiëntie had, maar dat maakt zeer weinig indruk op haar.'

'Delphine, een betere vraag zou zijn: hoe is het eetgedrag van mijn man?!' 'Mijn kind lust de kleur groen niet.' 'Ik word zot aan tafel!' 'Ik maak 3 potjes: voor mijn kind, mijn man en voor mezelf.' 'Mijn kind eet geen ovenschotels, maar wel alle ingrediënten apart.' 'Mijn kind eet enkel boterhammen met choco.' 'Van groenten krijgt mijn kind buikpijn, maar als ik het mix is alles oké.' 'Bij nieuwe dingen halen de kids hun neus op.' 'Mijn kind at vroeger alle soorten fruit. Sinds hij naar school gaat enkel banaan. Ik geef hem nu knijpzakjes fruit mee.'





We willen allemaal het beste voor onze kinderen, maar vaak doen we concessies om de vrede in huis te bewaren of simpelweg om onze kinderen gelukkig te zien. Vandaag de dag willen we soms meer een vriend(in) zijn dan een ouder. Toch mogen we niet vergeten dat je als ouder de plicht hebt om je kinderen alles te leren. Sommige kinderen maken misbruik van de goedheid van beide ouders en komen er te makkelijk vanaf. Maar we moeten hen klaarstomen voor het leven. We moeten het goede voorbeeld geven, zodat zij op hun beurt die opvoeding doorgeven.

Voor ik het heb over de herstructurering aan tafel wil ik graag iets vertellen over ons, 'de ouders'. Dit zal je helpen je kind te 'herprogrammeren' naar een fitte levensstijl. In *#FitFamily* gaan we niet alleen de strijd aan met de moeilijke eters aan tafel, maar we gaan ook je kind én de band met je kind sterker maken! Wat ik je in dit boek wil meegeven, is iets waar ik als mama rotsvast van overtuigd ben, iets wat ik in praktijk gebracht heb en vooral getest heb met een ander gezin. Een aanpak die jouw kind(eren) én het volledige gezin helpt mee te krijgen in de fitte levensvisie.

Om onze aanpak overzichtelijk over te brengen, creëerden we de 5 *#FitFamily*-stappen. Dankzij deze stappen zal jouw gezinnetje meer evenwichtigheid en rust krijgen. In elk gezin moet je wikken en wegen, maar vooral groeien en ontdekken. Geen enkel gezin is perfect, maar dat is juist zo perfect!

Je bent een 'perfecte' ouder als je gelooft in jezelf en je jouw kind dit ook kunt doen geloven. Een positief zelfbeeld is enorm belangrijk voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind. Als ouder heb je invloed op de manier waarop je kind zichzelf ziet. Het ontwikkelt zijn zelfbeeld op basis

van zijn contact met jou en de kring dicht om hem heen, en jouw gedrag bepaalt hoe je kind zichzelf ziet.

Wat je tegen je kind zegt en hoe je het behandelt, heeft invloed op de manier waarop het naar zichzelf kijkt. Hoe je met je kind omgaat, heeft dus niet alleen een directe invloed op de korte termijn, maar ook een indirecte invloed op de lange termijn. Je kind slaat alles wat je tegen (en over) hem zegt op in zijn autobiografische geheugen en dat gaat meebepalen hoe het naar zichzelf kijkt. Dat zelfbeeld heeft niets met zijn uiterlijk te maken; het is het beeld dat het van anderen krijgt over hoe het zelf is. En dat zelfbeeld is nodig om tot je eigen identiteit te komen.

De belangrijkste attributen voor een positief en gezond zelfbeeld zijn zelfvertrouwen (ik kan het!) en zelfwaardering (ik ben graag gezien). Zelfvertrouwen geef je bijvoorbeeld als volgt: je kind wil van de hoge duikplank springen, maar weet eigenlijk niet of het dat wel kan. Als je kind uiteindelijk springt en het lukt, dan heeft het iets geleerd en neemt zijn zelfvertrouwen enorm toe. Als het niet lukt, ben jij er als ouder om je kind te helpen. Dat geeft het weer het gevoel dat het de moeite waard is. Een kind krijgt massa's zelfvertrouwen als het vaak genoeg de ruimte krijgt om iets te doen wat het nooit eerder deed.

Zelfwaardering geef je met knuffels, kusjes, complimentjes, liefde, aandacht en een luisterend oor.



ontbijt



KROKANTE ROGGECRACKERS

4 PORTIES - VOORBEREIDING: 8 MINUTEN - BEREIDING: 40 MINUTEN



40 G ZONNEBLOEMPITTEN
40 G LIJNZAAD
50 G GEPOFTE QUINOA
50 G HAVERMOUT
360 G ROGGE MEEL
2 THEELEPELS BAKPOEDER
4 EETLEPELS GESMOLTEN KOKOSOLIE
250 ML WATER

1. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Doe alle ingrediënten in een grote mengkom en voeg al roerend beetje bij beetje het water toe. Het deeg moet aan elkaar plakken.
3. Spreid het deeg uit op een vel bakpapier en leg er een ander vel bakpapier bovenop.
4. Maak het deeg plat met een deegrol.
5. Haal het bakpapier bovenaan weg en snijd met een pizzasnijder mooie, rechte crackers.
6. Zet de crackers 40 minuten in de oven.
7. Belangrijke stap! Laat ze afkoelen, zodat ze lekker krokant worden. Breek ze daarna in mooie stukken.

Ook lekker als snack met hummus of voeg er wat zoetmiddel aan toe en maak er een koekje van.



VIJGENJAM

VOOR 1 POT VIJGENJAM - VOORBEREIDING: 5 MINUTEN - BEREIDING: 20 MINUTEN



300 G VIJGEN
SAP VAN ½ CITROEN
1 EETLEPEL HONING
70 G KOKOSBLOEEMSUIKER
2 EETLEPELS CHIAZAADJES

1. Was de vijgen en snijd ze in stukjes.
2. Doe ze samen met het citroensap, de honing, kokosbloesemsuiker en chiazaadjes in een steelpannetje en laat 20 minuten sudderen op een zacht vuurtje.
3. Stamp fijn met een stamper of mix voor een echte jam zonder kleine stukjes.
4. Giet de hete vijgenjam in een glazen potje, doe het deksel erop en laat afkoelen.

TIP= Neem agavesiroop als je de jam vegan wilt maken.

*Gebruik ander seizoensfruit ter variatie.
Bosbessen zijn ook heerlijk!*





WORK-OUTS MET BABY



OEFENING 1

Houd je baby vast op borsthoogte met je armen gebogen. Twist je bovenlichaam naar rechts, terwijl je je rechterknie heft. Doe hetzelfde aan de andere kant. Houd je blik en je borst steeds naar de baby gericht.

OEFENING 2

Je baby ligt voor je. Plaats jezelf op handen en knieën. Strek afwisselend je rechter- en linkerbeen naar achter. Houd je armen hierbij gestrekt en onder je schouders. Een tweede bengel kan op je rug liggen voor extra gezelligheid én uitdaging.





OEFENING 3

Houd je baby goed vast met beide armen als een gordel over z'n buikje en de handjes onder z'n billen geklemd. Plaats je benen op heupbreedte en de tenen recht naar voren. Doe een squat en lift één been naar opzij bij het strekken. Doe hetzelfde aan de andere kant.





OEFENING 4

Leg je op je rug met je baby zittend op je buik. Plaats je benen op heupbreedte en je voeten stevig op de grond. Duw je heupen omhoog en laat langzaam terugzakken.



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Volg Delphine Steelandt op  , laat je inspireren op de enthousiaste #Fitmom-community of surf naar www.vid-fit.be en train elke dag live mee met Delphine, Bert en Marcel vanuit je woonkamer!

Tekst, oefeningen, recepten: Delphine Steelandt

Copywriting: Nele Waelbers

Fotografie: Heikki Verdurme

Grafische vormgeving: Katrien Van de Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Delphine Steelandt en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/486 - NUR 440-485

ISBN: 978 94 014 7747 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

