

## Een goede start voor je spruit, begint bij de wortel

Rode bieten, gele kerstomaatjes, oranje sinaasappels, witte pastinaak en groene kool. Dit kleurrijke tafereel vind je niet alleen bij de groenteboer om de hoek maar kom je ook tegen als je tussen 21 en 25 februari de Negenmaandenbeurs in de RAI Amsterdam bezoekt! Op het Groente en Fruit plein staat namelijk elke dag een andere kleur groente en fruit centraal om zwangeren en kersverse ouders te inspireren om meer groenten en voldoende fruit te eten. Gedurende 5 dagen krijgen aanstaande en kersverse ouders gratis tips en recepten aangereikt. Ook worden er maar liefst 5.000 stuks groenten en fruit uitgedeeld.

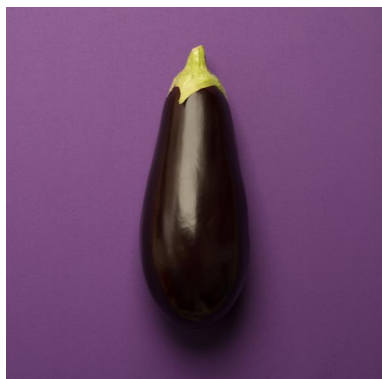
### Kleur in je voeding, geeft moeders en baby's een goede start

Tijdens de periode rondom de zwangerschap is het voor moeders extra belangrijk om gezond en gevarieerd te eten. Ten eerste om jezelf goed te voelen, want een zwangerschap kost energie. Daarnaast is het van belang dat de baby alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt via zijn moeder. Goede voeding voor het kind begint namelijk al tijdens de groei in de buik – sterker nog, zelfs al vóór de conceptie! Zoals huisarts Tamara de Weijer, ambassadeur van het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit, ook aangeeft: “Kies je voor meer gevarieerd eten tijdens de zwangerschap met kleurrijke groenten, dan eet je kind later ook meer kleur. Daar pluk jij als ouder weer de vruchten van”. Een goede start voor een voedzaam eetpatroon en een gezonde ontwikkeling van het kind, begint bij de wortel.

### Praktische tips voor meer kleur in het eten

Aanstaande en kersverse ouders hebben het druk waardoor het ingewikkeld lijkt om voldoende groenten en fruit te consumeren. Zij hebben behoefte aan simpele en makkelijke manieren om lekker veel groenten en fruit te eten. “Dat het leuk, lekker en makkelijk kan, laten wij graag zien op de Negenmaandenbeurs” aldus Gees van Asperen van GoodBabyFood, die gedurende de beurs inspirerende proef- en beleefworkshops zal geven. Naast de informatieve en interactieve workshops zijn er 15 betrokken moeders aanwezig op het plein. Zij zullen bezoekers van de beurs graag vertellen over hun eigen ‘handigheidjes’, persoonlijke ervaringen en tips rondom voeding tijdens de zwangerschap en in de babytijd. Ook delen zij elke dag een ludieke goodie uit, namelijk een kleurrijke groente zoals een groene courgette of gele kerstomaatjes. Inclusief recept, zodat aanstaande ouders thuis direct aan de slag kunnen met verse voeding.

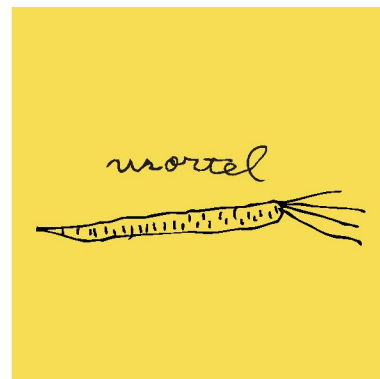
Het Groente en Fruit plein vind je op het PuurBabyPlaza in hal 8, standnummer PBP.08.



**GA  
VOOR  
KLEUR**

---

begin bij de wortel



**Noot voor de redactie:**

Het Groente en Fruit plein wordt geopend door huisarts Tamara de Weijer. Zij is voorzitter van de Vereniging Arts en Voeding, ambassadeur van de Ga voor Kleur campagne en bekend van RTL Late Night. De opening vindt plaats op woensdag 21 februari om 10.30 uur. Wil je als pers hierbij aanwezig zijn, dan ontvangen wij daar graag een email over.

Voor meer informatie over bovenstaand persbericht, het aanvragen van beeldmateriaal en/of een interview- verzoek neemt u contact op met:

**Tamara Peers van GoodBabyFood**

- +31 (0)653959084
- [tamara.peers@babybegood.nl](mailto:tamara.peers@babybegood.nl)
- [www.babybegood.nl](http://www.babybegood.nl)

**Annemarie Laan-Oorthuizen, namens GoodBabyFood**

- +31(0)614376676
- [annemarie@goodbabyfood.nl](mailto:annemarie@goodbabyfood.nl)

Het Groente en Fruit plein is een initiatief van Gees van Asperen en Tamara Peers van GoodBabyFood, versterkt door het Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF). In samenwerking met Het Voedingscentrum, Ga voor Kleur, het 9 Maanden menu, Ekoplaza, Kosmos Uitgeverij, GroentenFruit Huis, Veggipedia, Koppert Cress, Eosta, Tommies Snoep- en Snackgroenten, Biobeta, Nature's Pride, VanPuttenAgro, Arenosa-Van Geffen, American Sweet Potato en de Negenmaandenbeurs.

Wat staat er elke dag op het 10 minuten workshop menu?

- 11.00 – 15.00 uur: De beste voeding voor aanstaande mama's & papa's – *Wat je vooral wél mag eten voor de baby in je buik* – door het 9 Maanden Menu
- 15.00 – 18.00 uur: Ga voor kleur, begin bij de wortel - *Smaakvolle en kleurrijke babyhapjes* – door GoodBabyFood
- 18.00 – 22.00 uur: Van kleine spruit tot toffe peer - *Groente en fruit om van te groeien* – door Gees van Asperen

De Negenmaandenbeurs is van 21 t/m 25 februari in Amsterdam Rai.

Openingstijden: woensdag, zaterdag en zondag van 11.00 – 18.00 uur. Donderdag en vrijdag van 11.00 – 22.00 uur.

[www.negenmaandenbeurs.nl](http://www.negenmaandenbeurs.nl)

[www.veggipedia.nl](http://www.veggipedia.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.babybegood.nl](http://www.babybegood.nl)



**GA  
VOOR  
KLEUR**



**Voedingscentrum**  
eerlijk over eten



voor de beste start!



**KOPPERT CRESS**  
*Architecture Aromatique*



*Samen een gezonde wereld*



*where ecology meets economy*

