

QUARANTAINES MET KIDS SURVIVAL GIDS

MAMA
BAAS



**FIRST
THINGS
FIRST:
FOOD**



JENNIFER CNOPS helpt je met haar kookboek *De gezonde mama gids* haalbare en gezonde recepten voor te schotelen voor het hele gezin.

TWO BEAN CHILI VOOR 2 VOLWASSENEN EN 2 MINI'S

Deze two bean chili (of chili sin carne) is op en top comfort food! Perfect na een lange dag buiten ravotten. We houden de chili hier heel beperkt, om het toegankelijk te houden voor de kleinsten. Mijn dochter vist de boontjes graag uit de saus (om ze op te eten 😊) en heeft dus altijd veel plezier bij dit gerecht 😊.

INGREDIËNTEN

1 ui
1 teentje knoflook
2 lente-uitjes
2 avocado's
1 limoen
peper en zout
1 blik rode kidneybonen (400 g)
1 blik zwarte bonen (400 g)
1 klein blikje mais
800 g tomaten in blik
½ koffielepel komijn

BEREIDING

- * Snij de ui en de knoflook en fruit ze in een grote pan.
- * Snij ondertussen de lente-ui fijn en prak de avocado's met je vork. Meng de lente-ui met wat limoensap, peper en zout onder de avocadopuree.
- * Laat de blikken bonen en mais uitlekken en spoel ze na. Doe ze ook in de pan.
- * Voeg de tomaten toe en kruid met peper, zout en komijn. Voeg, indien gewenst, meer kruiden toe naar smaak.
- * Serveer in een kommetje met de guacamole. Je kunt eventueel ook wat geraspte kaas toevoegen.



ZIN IN MEER VAN DEZE RECEPTEN?

De gezonde mama gids

Jennifer Cnops, Mama Baas

€ 21,99

STÉPHANIE PILYSER, werkzaam als kraamverzorgster, bundelt haar lekkerste en gemakkelijkste recepten in *Kraamkost*. Je kunt de gerechten in grote hoeveelheden klaarmaken, ze zijn gezond en je zet ze vaak in een mum van tijd op tafel. Tijdens een quarantaine komen deze recepten dus zeker van pas!



Zo lekker, zo simpel, dat bewijst deze klassieker maar weer. Erwten zijn rijk aan antioxidanten, zijn een bron van calcium en het koper erin is goed voor het afweersysteem. Erwten bevatten redelijk wat vezels, waardoor ze goed zijn voor het spijsverteringsstelsel.

Klassieke jagersschotel



INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 sjalotje
600 g kippengehakt
3 grote wortelen
6 grote bloemige aardappelen
200 g doperwtjes



KRUIDEN, ZUIVEL EN VETTEN

teentje knoflook
olijfolie
peper en zout
bakboter
melk
nootmuskaat
paneermeel

BEREIDING

Snipper het sjalotje fijn en pers de knoflook. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en stoof hierin de helft van het sjalotje en de knoflook. Voeg het gehakt toe en bak rul. Kruid met peper en zout.

Schil ondertussen de wortelen en snijd in kleine blokjes van ongeveer 2 centimeter. Kook de wortelen even kort (+/- 10 minuten) in lichtgezouten water. Schil de aardappelen en snijd ze in vieren. Breng aan de kook in lichtgezouten water.

Verdeel het gehakt wanneer het gaar is over de bodem van een ovenschotel en zet opzij.

Doe een klontje boter in een kookpot en stoof hierin de andere helft van het sjalotje glazig. Voeg de wortelen en de doperwtjes toe, stoof de groentjes aan tot ze beetgaar zijn en kruid met peper en zout. Meng goed onder elkaar. Verdeel de groentjes als ze gaar zijn over het gehakt in de ovenschotel.

Pureer de aardappelen als ze gaar zijn en voeg een klontje boter en een scheutje melk toe. Kruid rijkelijk met peper, zout en nootmuskaat en verdeel over de groentjes. Trek met een vork lijntjes in de puree en strooi wat paneermeel over het geheel. Zet nog 10 minuten onder de grill.

ZIN IN MEER VAN DEZE RECEPTEN?

Kraamkost

Stéphanie Pilyser

€ 22,99



Vegetarisch: vervang het gehakt door spinazie. Stoof de spinazie aan in een kookpot met een klontje boter en kruid met peper en zout. Laat de spinazie goed uitlekken en verdeel over de bodem van de schotel.

Koemelkvrij: vervang de melk door kokosmelk of havermelk. Kies voor een sojavrije margarine en gebruik panko in plaats van paneermeel.

Glutenvrij: vervang het paneermeel door gemalen kaas of glutenvrij paneermeel.

**ENTERTAIN
THE
KIDS**

OP EXPEDITIE IN DE TUIN

Vanaf 2 jaar

WAT HEB JE NODIG?

- > 200 g zout
- > 250 ml water
- > 400 g bloem
- > een eetlepel olijf- of maïsolie
- > een kom
- > uitsteekvormpjes voor koekjes
- > verschillende objecten



Laat de kids hun beste speurneuskledij aantrekken en ga samen op zoek naar de zoutdeegkoekjes in de tuin. Laat hen raden van welk voorwerp de afdruk in het koekje is. Deze tweedelige activiteit is heel leuk voor speurneusjes!

AAN DE SLAG!

Voorbereiding

Zoek in de natuur of in je huis enkele leuke voorwerpen waarmee je afdrukken kunt maken in het zoutdeeg. Denk bijvoorbeeld aan houten blokken, schelpen van pistachenoten, een sleutel, een dennenappel, stenen...

Zoutdeeg maken

Doe het zout en water in een grote kom en meng het door elkaar. Voeg er beetje bij beetje de bloem bij en kneed goed. Voeg als laatste de eetlepel olie toe. Is het deeg te droog, voeg dan een beetje water toe. Als het deeg te nat is, kun je nog wat bloem toevoegen.

Als het deeg klaar is, rol je het uit en kun je vormpjes uitsteken. Voorzie een dikte van ongeveer 3 cm zodat je er een voldoende diepe afdruk in kunt maken. Geef elk koekje een andere afdruk (je kunt er ook voor kiezen om telkens 2 koekjes dezelfde afdruk te geven zodat je minder objecten moet voorzien). Zet de koekjes 1 tot 2 uur in een voorverwarmde oven op 100 °C.



De expeditie zelf

Verstop de koekjes in de tuin. Leg ze ergens in, op en onder zodat de kindjes goed moeten zoeken naar de koekjes. Voorzie daarnaast een bak waarin alle voorwerpen liggen waarmee je de afdrukken hebt gemaakt. Als ze een koekje gevonden hebben, lopen ze naar de bak en kunnen ze uitzoeken van welk voorwerp de afdruk is. Wie kan de meeste koekjes vinden en heeft de meeste afdrukken juist geraden?



Kids in en met de natuur

Elke Vanhouche, Mama Baas

€ 17,99

Beschikbaar vanaf 22/02/2022





Laat de **Picasso** in je
kleine uk nu maar naar
boven komen!

PROPERE VINGERVERF

MATERIAAL

- > Schilderdoek
- > Verf
- > Huishoudfolie
- > Plakband

AAN DE SLAG



01

Doe verschillende dotjes verf
op het schilderdoek.

02

Plaats er de huishoudfolie
over en maak die achteraan
vast met plakband.



TIP Heb je een peuter die graag wild te werk gaat? Span dan
twee laagjes huishoudfolie over het doek.



Mijn peuter speelt
Paulien De Smet,
Mama Baas
€ 17,99



Mijn kleuter speelt
Paulien De Smet,
Mama Baas
€ 17,99

NOOITGEDACHTLAND

Vanessa Sanders bundelt in haar boek *Nooitgedachtland* 320 originele uitstapjes en overnachtingen in en rond de Benelux

Ben je toch vastgekleuisterd aan je huis? Geen nood, zelfs dan heeft Vanessa originele ideeën.
Doe eens een *escape room experience at home!*

Wat is nu precies een escape game at home? Wel, dat is een escape room die je in pakketvorm in de bus geleverd krijgt, vol puzzels en raadsels zodat je in je eigen woonkamer van een puzzelavontuur kunt genieten.

Een voorbeeld van dergelijke escape room is *Witchery Spell* van de ontwikkelaars van Dark Park, een alomtgeprezen escape locatie. Eens je de box opent kan het avontuur beginnen en begin je aan je strijd om vier overblijvende heksen te redden van hun gruwelijk lot door geheime boodschappen te ontcijferen, het nut van verschillende artefacten na te gaan en een onderzoek uit te voeren op geheime websites.

DARK PARK GAMES

info@darkparkgames.com

www.darkparkgames.com/witchery-spell/



Nooitgedachtland

Vanessa Sanders, Mama Baas

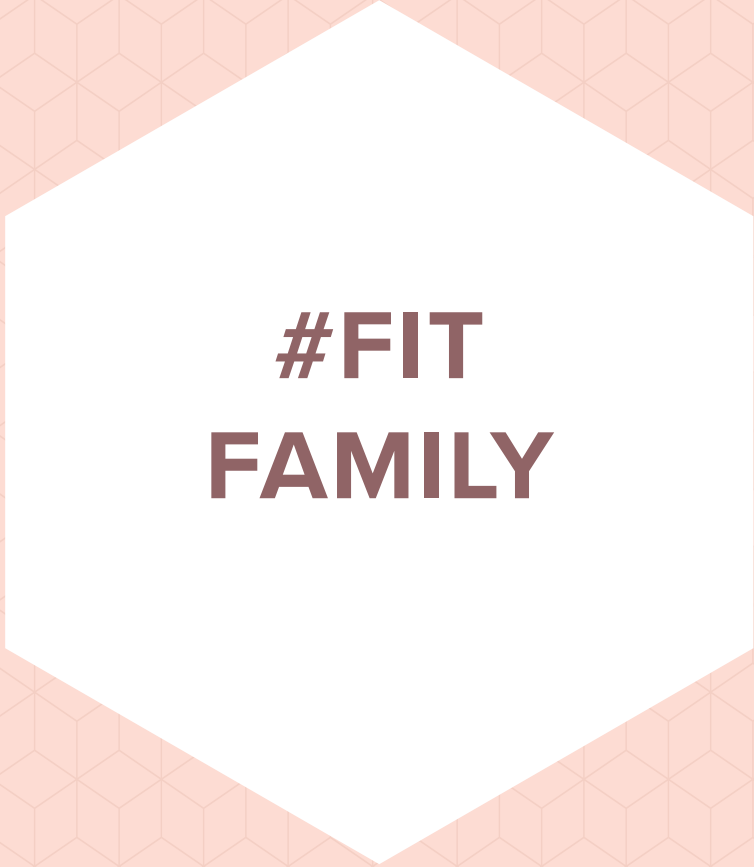
€ 19,99

Beschikbaar vanaf 22/03/2022

VOLG ONADVENTUREWITHDAD VOOR MEER HILARISCHE TIPS EN SURREALISTISCHE FOTO'S.

Neem je kind zeker mee op al jouw avontuurlijke ritten naar de supermarkt.





**#FIT
FAMILY**



Heb je het gevoel dat je het allemaal wel aan kan?

Dan is het misschien het moment om er het maximum uit te halen!

Doe onderstaande oefeningen samen met je kind en je voelt je meteen een pak fitter en gezonder.



Leg je op je onderrug en zitvlak met je benen net boven de grond gestrekt. Je kunt jezelf eventueel ondersteunen met je armen. Open en sluit de benen, terwijl je kind erin en eruit springt!

DE SMAAK TE PAKKEN?

#Fitfamily

Delphine Steelandt

€ 22,99





**AND
NOW
IT'S
ME-TIME**



Ok, zo kan het wel weer :-)

Tijd om onszelf wat in de watten te leggen.

We geven alvast enkele ideetjes om jezelf te verwennen.

Op **Mama Baas Shopt** verkopen we enkel producten waar we zelf 100% achterstaan. Ondersteund door de mening van experts, mama's of de kids zelf.

www.mamabaasshopt.com



shopt

Mama is aan het werk

Van tot

**Do not
enter**

Dus niet binnenkomen voor vragen.
Mogelijke antwoorden zijn misschien:

Nee

Fruit,
geen
snoep

In de
was

Geen
idee

Vraag
het aan
papa

Nee

Nee

@mamabaas

Kom even tot rust,
neem de breinaalden en
maak dit mooie dekentje.



LOUIS & LOUISE

Dekentje met schuine strepen

MAAT 60 CM X 60 CM

BENODIGDHEDEN

Breigaren: 30 % zijde, 70 % merino, *Manos del Uruguay Silk Blend*, 2 x 50 g / 135 m kleur 2800, 2 x 50 g kleur 7338, 1 x 50 g kleur 2446 (voor de boordjes)

Breinaalden: nr. 4,5

GEBRUIKTE STEKEN

Boordsteek 2/2: R1: *2 st. r, 2 st. av*, R2: brei de st. zoals ze zich voordoen.

Ribbelsteek: alle nld. r

PROEFLAPJE

In ribbelsteek: 10 x 10 cm = 20 st. en 34 nld.

WERKWIJZE

Dekentje

Zet 3 st. op en brei 2 nld. in kleur 2800. Brei vervolgens 1 st. r, 1 int. meerdering, 1 st. r, 1 int. meerdering, 1 st. r = 5 st. Brei 1 nld. r.

Neem kleur 7338 en brei als volgt: 2 st. r, 1 int. meerdering, 1 st. r, 1 int. meerdering, 2 st. r = 7 st. Brei 1 nld. r.

Neem kleur 2800 en brei als volgt: 3 st. r, 1 int. meerdering, 1 st. r, 1 int. meerdering, 3 st. r = 9 st. Brei 1 nld. r.

Neem kleur 7338 en brei als volgt: 3 st. r, 1 int. meerdering, 3 st. r, 1 int. meerdering, 3 st. r, = 11 st. Brei 1 nld.

Brei verder in gestreepte ribbelsteek. Brei alle nld. als volgt: 3 st. r, 1 int. meerdering, r tot einde. Meerder zo tot de eerste twee bollen wol op zijn.

Brei vervolgens verder in gestreepte ribbelsteek en begin te minderen. Brei alle nld. als volgt: 3 st. r, 2 st. samenbreien, r tot einde. Kant de laatste 4 st. af.

Boorden

Neem nu de derde kleur voor de boordjes. Neem aan de eerste zijde 130 st. op en brei 8 nld. in boordsteek 2/2. Kant af. Doe hetzelfde voor de andere zijkanten. Block het geheel zodat alles mooi recht komt.

Breien voor groot & klein

Julie Jaeken,
Katy Chiers
€ 24,99





**LET'S
TAKE
A NAP**



TIP

Ouders geven elkaar vaak als goedbedoeld advies dat ze hun baby maar het best kunnen leren slapen in de lichtrijke, rumoerige woonkamer. Zo kunnen ze leren om 'overal' te slapen. Echter, net zoals wij slapen baby's het best in een rustig en donker kamer-tje. Uitzonderingen bevestigen de regel en er zullen zeker ook baby's zijn die altijd en overal kunnen slapen. Maar dit zijn dus eerder uitzonderingen.

TIP

Wist je dat leren kruipen en andere nieuwe motorische vaardigheden de slaap kunnen beïnvloeden? Baby's oefenen vaak onbewust hun nieuw ontwikkelde kunstjes in bed. Zolang je baby niet huult, laat je hem maar gewoon lekker doen. Zo zal hij het snelst doorhebben dat slapen toch het best lukt al liggend!





In dit handig boek met ringen vind je 45 mijlpalen voor je kindje terug!
Naast prachtige illustraties en telkens een leuke mijlpaal, krijg je ook
iedere keer een handige slaaptip van slaapcoach Nathalie Schittekatte.



MEER TIPS LEES JE IN

Mijn grote mijlpalenboek

Nathalie Schittekatte, Mama Baas

€ 20,99





Het unieke bedtijdspel van Mama Baas

Elke avond enkele minuutjes quality-time voor het slapengaan maakt je kind (én mama of papa) helemaal rustig. Het *Slaapwel spel* van Mama Baas helpt je om samen op een speelse manier technieken zoals massage, reflexologie en buikademhaling te ontdekken. Draai aan de wijzer en merk hoe enkele minuutjes bewust verbinden met elkaar volstaan om samen tot rust te komen en te ontspannen.

**Mooie speldoos met een zeshoekige draaiwijzer,
een mooi geïllustreerde handleiding én een
leuk slaapmaskertje. Slapengaan wordt kinderspel!**



Het Slaapwel spel

€ 17,99

Beschikbaar vanaf 29/03/2022



2



2'



3-103
jaar

Een blog vol herkenbare mama-verhalen en informatieve artikels van experts, daarmee begon de succesvolle online community Mama Baas.

Naast een kast vol boeken ontwikkelde Mama Baas ondertussen
ook onderstaande tools zodat je als mama en papa alles vindt wat je
nodig hebt op www.mamabaas.com



Wanneer ben jij vruchtbaar?



Vind de perfecte naam



Leuke spulletjes voor
jong en oud



Beluister hier onze podcasts



Bekijk onze webinars



Download onze app
'Mijn zwangerschap van dag
tot dag' of 'Mijn baby: het eerste
levensjaar van dag tot dag' via de
App store of via Google Play.
In samenwerking met
partners Dreambaby en Parentia.