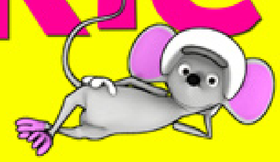
Lekkerbekkie

Gratis e-tydskrif vir ouers en kleuters



Uitgawe 10 Februarie 2012

Inhoud

Artikels

Ons gesels met: Dorette Potgieter 3
Maak jou kind van kleinsaf weerbaar teen dwelms 4
Pienkvoet Pret: Lees maak jou slim! 5
Artikel: Maak 'n sokkie-pop! 6
Rubriek: Ons plus twee 7
Inspirasie-rubriek: Ek is my kind se voorbeeld 7
Oulike produkte: *Speurder Morris Muis* 8

Vir die kleingoed

Storie: Lekkerbekkie en die hasie 1
Inkleurprentjie 2

Bak en brou

Resep: Ons maak verrassingshorinkies 6

Kompetisie

Wen 'n *Morris Muis* storie-CD 9

Kontakbesonderhede 9

Foto: Charl & Melandie Botha

Februarie se Lekkerbekkie is hier!

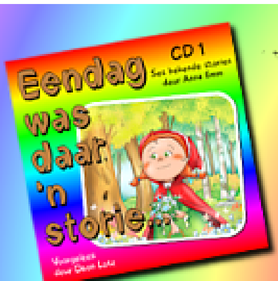
Sjoe, die eerste maand van die jaar het vinnig verby gegaan! By ons kantore het groot dinge gebeur. Ons eerste twee storieboekies is vrygestel, en ons het met aktrise Antoinette Louw, kragte saamgespan om 'n nuwe strorie-CD "Speurder Morris Muis" op te neem (sien artikel op bl.8). Drie gelukkige Lekkerbekkie-lesers kan dan ook hierdie maand elk een van hierdie CDs wen!

In hierdie uitgawe gee ons praktiese raad aan ouers oor hoe jy jou kind van kleinsaf weerbaar teen dwelms kan maak (Lees dit asseblief! Die statistieke in ons land is kommerwekkend.) Ons het 'n oulike resep vir "Verrassings-horinkies" – ideaal vir verjaardagpartytjies, en in 'n openhartige onderhoud gesels een van ons bekende mammas, Dorette Potgieter, oor die moeilike jaar wat sy agter die rug het…

In ons storie ontdek Lekkerbekkie Muis 'n eienaardige hasie in die bos, met baie interessante gevolge!

As jy graag hierdie jaar bietjie in jou kinders wil belê, gaan besoek gerus om webwerf by www.AnnaEmm.co.za vir meer as 130 nuwe kinderprodukte! Lekker lees.

Groete uit die kantoor
Anna Emm

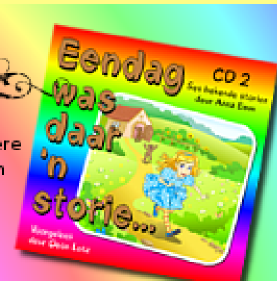


nuwe kinderstories

CD 1 stories:
1. Die drie varkies
2. Die gemmerbroodmannetjie
3. Die goue gans
4. Die drie rammetjies rof
5. Rooi kappie
6. Die paddaprins

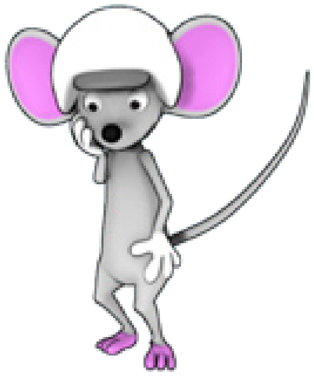
R100 elk
by
mail@annaemm.co.za
www.AnnaEmm.co.za

CD 2 stories:
1. Gouelokkies en die drie bere
2. Die musikante van Bremen
3. Die koning se nuwe klere
4. Die prinses en die ertjie
5. Die ses diensknegte
6. Die gestewelde kat



© Anna Emm Productions 2012

Lekkerbekkie en die hasie



Op 'n mooi dag kom daar mense piekniek hou in die bos waar Lekkerbekkie Muis woon. Lekkerbekkie Muis het nog nooit mense gesien nie, en hy loer nuuskierig tussen die blare deur. Die mense kinders speel langs die rivier. Lekkerbekkie Muis het nog nooit kinders gesien nie. Die mense pak al hulle goed in 'n mandjie en gaan huistoe. Maar daar, in die gras waar die kinders gespeel het, staan nou 'n snaakse ding.

Stadig gaan Lekkerbekkie Muis nader. Hy sien twee lang oortjies, twee swart ogies, 'n kort, pienk stertjie, en 'n sagte, wollerige magie! Dis 'n sagte speelgoed-hasie wat een van die kinders daar vergeet het. Lekkerbekkie Muis het nog nooit 'n speelgoedhasie gesien nie, en hy dink dit is 'n regte hasie.

"Goeiemiddag daar!" groet Lekkerbekkie Muis, maar die hasie groet nie terug nie.

"Wil jy by my kom tee drink?" vra Lekkerbekkie Muis, en begin aanstap na sy huisie toe. Maar die hasie stap nie saam nie. Nou tel Lekkerbekkie Muis die speelgoedhasie op en dra dit na sy huisie toe.

Hy dek die tafel met twee koppies, twee lepeltjies, 'n potjie suiker en 'n bekertjie melk. Hy laat die hasie op een van die stoele sit, en skink vir die hasie 'n koppie tee.

"Mmmm, die tee is lekker!" sê Lekkerbekkie Muis. Maar die hasie lek nie sy lippe af nie en die hasie sê nie "mmm" nie.

"Haai, Lekkerbekkie Muis, wie kuier by jou?" vra die voëltjies en kom sit nuuskierig op die vensterbank.

"Dis 'n hasie," sê Lekkerbekkie Muis, "maar hy is baie vreemd. Ek het hom by die rivier gekry, maar hy sê nie eintlik veel nie."

Nou lag die voëltjies tog te lekker!

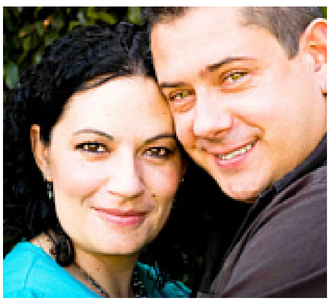
"Ai, Lekkerbekkie Muis! Dis dan 'n speelgoedhasie. Dis nie 'n regte hasie nie! Jy moet die hasie terugvat na die rivier toe. Die kindertjies wat hom verloor het, sal na hom soek."

En die voëltjies was reg! Toe Lekkerbekkie Muis die hasie terugneem na die rivier toe, soek die kindertjies en hulle mamma en pappa oral in die gras na die hasie. Hulle was baie bly om die hasie te sien! Hulle was so bly dat hulle vir Lekkerbekkie Muis 'n hele bakkie vol soetkoekies gegee het.

"Wat gaan jy met so baie soetkoekies maak, Lekkerbekkie Muis?" vra die voëltjies nuuskierig.

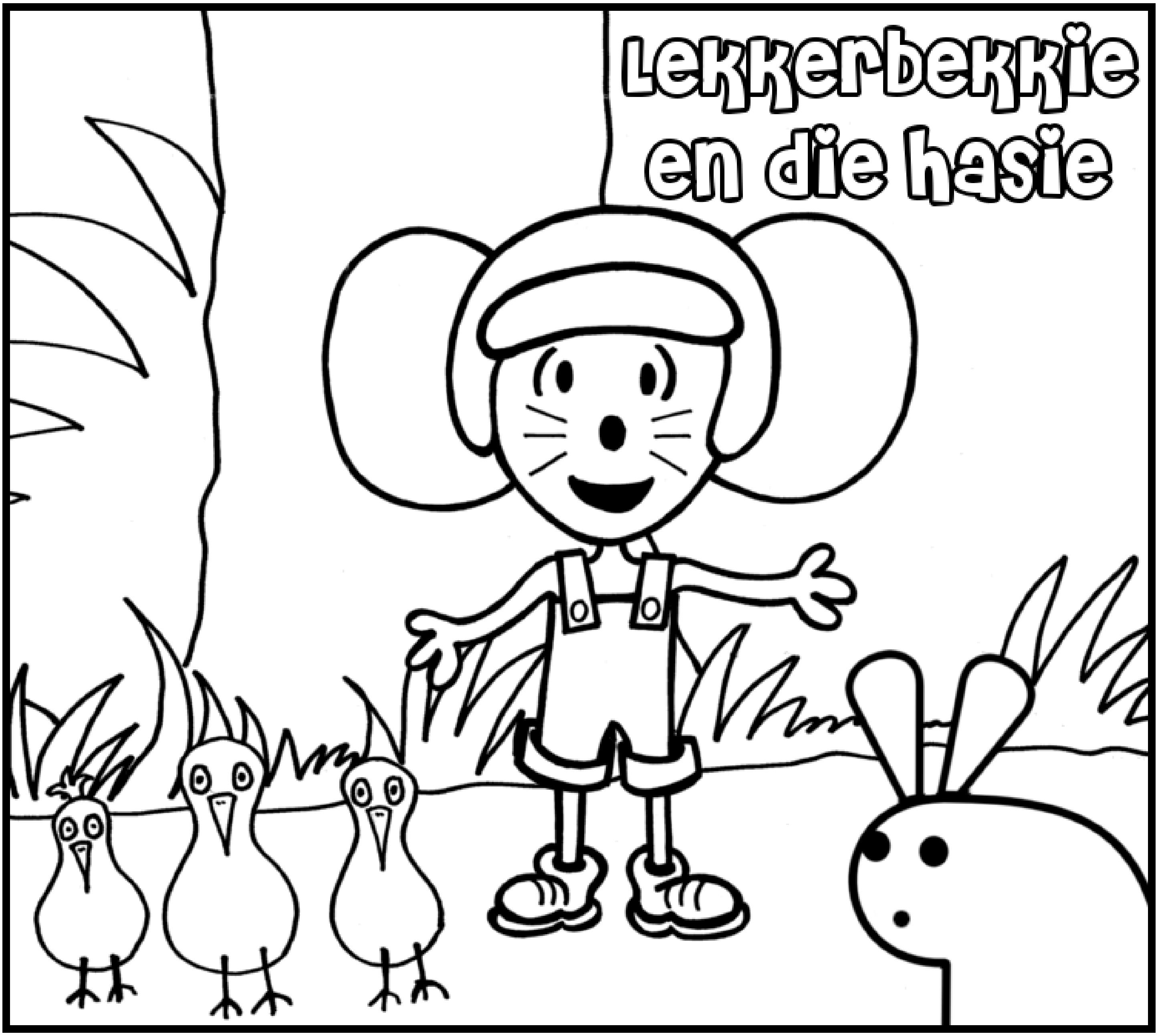
"Ek gaan al my maatjies in die bos nooi vir tee en soetkoekies by my huisie!" sê Lekkerbekkie Muis vrolik. "Maar net die diertjies wat kan tee drink en wat kan soetkoekies eet en wat kan "mmm" sê, kan kom kuier!"

Die Einde.



Anna Emm het al meer as 700 kinderstories geskryf en op CD vrygestel. Sy woon in Kaapstad en is getroud met 3D animasie kunstenaar, Stefan van der Vyver. Sy is ma van Elanie (12) en Mila (11 maande).
www.annaemm.co.za

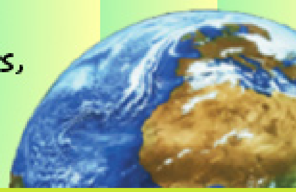
© Anna Emm Productions 2012



Net oor jy nie meer in Suid-Afrika woon nie
beteken dit nie jou kind kan nie meer Afrikaanse stories luister nie!

Kies van meer as 300 Afrikaanse luisterstories vir kinders,
en laai dit af as mp3's vanaf enige plek in die wêreld!

www.RedHatter.co.za



BOEKIE KLUB
0860 786 743

Kry die NUUTSTE top Afrikaanse storieboekies en ons eie Bertus Beer reeks aktiwiteitsboekies!

SLEGS R50pm

SLUIT AAN

Storietyd

Lekkerbekkie is GRATIS! Stuur 'n epos na lekkerbekkie@annaemm.co.za en ontvang elke maand 'n nuwe uitgawe.

© Anna Emm Productions 2012

Ons gesels met Dorette Potgieter… oor haar moeilikste jaar.

Later die jaar is Dorette Potgieter te sien in kykNET se nuwe reeks, Vloeksteen, as Sandra Cilliers (sien inlas-foto), maar agter die mooi aktrise se lang blonde hare en fyn gelaatstrekke, skuil 'n vrou wat al die seer kant van die lewe gesien het. Sy stap reeds die afgelope jaar die pad van enkelouer met haar dogtertjie Lia Luna Li, nadat sy en sanger, Riku Lätti, uitmekaar is. In 'n openhartige gesprek met Anna Emm vertel sy van die afgelope jaar se uitdagings.

Jy het 'n rowwe tyd agter die rug. Hoe gaan dit met jou?
Dit gaan goed met my. Baie beter as 'n jaar gelede! Ek probeer om in die oomblik te leef. Dis natuurlik nie altyd moontlik nie, aangesien my dae baie goeie beplanning verg! Vir Lia Luna Li gebeur als van die een oomblik na die volgende. Sy onthou gister en weet van môre, maar wat nou hier in die oomblik gebeur, is wat vir haar belangrik is. Die spontaan saamspeel en verken is wat ek meeste geniet - die dissipline agter die roetine van eet, slaap en bad is nie altyd so lekker nie! Kinders hou van roetine, dit gee vir hulle sekuriteit en laat hulle veilig voel, so dis belangrik.

Wat was jou "survival strategies"?
Om 'n sin vir humor te behou is eerste op my "survival list"! Dit beteken nie jy maak iets ligteliks af as onbelangrik nie (inteendeel, dit verg soms baie krag om die lig in 'n donker situasie raak te sien), maar dit help soms om daardie afstand te kry van die "heavy" emosies.

Al is ek en Riku nie meer saam nie, probeer hy soveel moontlik tyd saam met Lia spandeer en ons probeer om 'n liefdevolle omgewing vir haar te bied sonder enige verwyte en konfrontasie voor haar. Kinders tel so maklik op dat iets nie pluis is nie. Wanneer Riku by ons kuier is die moeilikste tye vir my, maar dan plaas ek myself tweede en dink net aan Lia en haar geluk. Om aktrise te wees het soms sy voordele! As ouer kom my kind se geluk eerste.

Min mense weet dat jy en Riku nooit getroud was nie. Is dit iets waaroor jy spyt is, en sal jy ooit graag WIL trou?
Net meer as 'n jaar voor my swangerskap met Lia was ek en Riku swanger met 'n tweeling. Daar was toe sprake van trou, maar die een babatjie is op 5 weke oorlede en die ander op 9 weke. Ek was die oggend in vir 'n skraap en dieselfde aand het ek en Riku vertrek na België. Daar was nie regtig tyd om regtig die seer te verwerk nie. Riku was baie besig met sy musiek en ek het deur die strate van België gedwaal. Ons het nie weer oor trou gepraat nie. Dis 'n eienaardige gevoel. My lyf en my hart het hulle voorberei vir iets wat nooit gebeur het nie – nie die troue of die swangerskap nie. Dit laat 'n baie groot

leegheid wat mens nie maklik met 'n ander een deel nie. Ek glo steeds in die huwelik. Dis 'n gawe om voor getuies en God iemand te kies, en om dan deur dik en dun saam te staan, mekaar te ondersteun, en 'n getuie te wees vir mekaar se lewens. Ek hoop ek ontmoet eendag iemand met wie ek daardie pad kan stap.

Wat wens jy vir jou kind?
Ek hoop dat Lia Luna Li nie haar mamma se foute sal begaan nie! Dat sy haar roeping in die lewe vroeg sal vind en sal kan uitleef sonder enige verwyte van ander. Lia is afkomstig van Leah wat beteken 'moeg vir oorlog' d.w.s vrede, en ek hoop haar lewe is vol vrede, liefde en lig.

Waarmee is jy op die oomblik besig?
Ons skiet aan kykNET se nuwe reeks, Vloeksteen. Ek speel een van die hoof-rolle teenoor Neels van Jaarsveld, en Regardt van den Bergh doen die regie. My werk is vir my 'n groot redding! Dit hou my kop besig en my bankrekening gesond. Ek hoop om een van die dae bietjie rustiger te kan wees. Dis belangrik vir my en Lia Luna Li.

babies™
ONLINE
"Your parenting partner from pregnancy to pre-school"
• Opvoedkundige Speelgoed
• Afrikaanse Boekies
• Eksklusiewe baba en kleuter produkte
www.babiesonline.co.za

© Anna Emm Productions 2012

Maak jou kind van kleinsaf weerbaar teen dwelms

Navorsing toon dat ’n gemiddelde kind op 11 jaar reeds sy eerste alkohol probeer, en blootgestel word aan dwelms op 12. Ons aanvaar vir sommige kinders kom hierdie blootstelling selfs vroeër. NOU is dus die beste tyd om met jou kind oor hierdie dinge te praat, sodat hy voorbereid is indien hy wel daarmee in aanraking kom.

Geen ouer, kind of gesin is immuun teen die gevolge van dwelms nie, maar daar is ’n sekere groep kinders wie se kanse om by dwelms betrokke te raak, heelwat groter is as ander. Dit sluit kinders in wie se vriende dwelms gebruik, kinders met ’n lae selfbeeld, kinders wat sosiaal geïsoleerd voel, en kinders wat nie die vrymoedigheid het om met hulle ouers oor dinge te kan praat nie. Maak nie saak hoe jonk jou kind nog is nie, hierdie patrone word reeds baie vroeg in sy lewe vasgelê, en is baie makliker om nou te verander as later wanneer daar reeds probleme is. Niemand kan redeneer met ’n kind wanneer hy eers onder die invloed van dwelms en slegte vriende is nie. Skep dus gesonde patrone van kleins af, en tree voorkomend op. Moenie dink jou kind sal nooit dwelmprobleme hê nie – tree voorkomend op. Hier is ’n paar riglyne: (1) Luister na jou kind se gevoelens en bekommernisse wanneer hy met jou praat. Dit skep ’n atmosfeer waarin jou kind gemaklik sal voel om met jou oor enigiets te kan praat, selfs wanneer hy ouer word, omdat hy gewoond is daaraan om dit te doen. (2) Gesels van kleins af met jou kind oor groepsdruk, en dat dit soms belangrik is om “nee” te sê wanneer die groep iets doen wat verkeerd is. Skets verskillende situasies en oefen met jou kind seker keuses en reaksies op hierdie situasies voordat hulle werklik opduik. Dan is hy voorbereid daarop en weet reeds wat die regte keuses is. (3) Moedig jou kind aan om goeie besluite te neem. ’n Kind wat van kleins af mag besluite neem, het meer selfvertroue in sy besluitnemingsvaardighede, en sal as ouer kind beter in staat wees om goeie besluite te neem. (4) Gee inligting rondom dwelms en ander verslawings van kleins af. Wanneer jy saam met jou kind TV kyk en daar word oor dwelms gepraat, maak gebruik van die geleentheid om vir hom te verduidelik wat dit is, hoekom mense daarby betrokke raak, en wat dit aan jou liggaam doen. (5) Wees ’n goeie voorbeeld in jou eie gebruik van alkohol en medisyne. (6) Gesels met jou kind oor die eienskappe van goeie vriende. (7) Bou aan jou kind se selfbeeld deur vir hom te wys hoe trots jy op hom is. Kinders wat goed voel oor hulself, is baie meer immuun teen die versoekings van ’n dwelmmiddel wat hulle tydelik sal laat goed voel. (8) Spreek julle gesin se standpunt teenoor dwelms uit en herhaal die boodskap oor en oor.

Die storie "Moenie die bessies eet nie" help om kinders weerbaar teen dwelms te maak.

Vita Stories

24 Dierestories wat kinders help met kwessies soos boelies, terg, egskeiding, groepsdruk, bang vir die donker, en spanning.

Slegs R40 per CD!

Kies van 24 onderwerpe

www.AnnaEmm.co.za

DIE Vita Stories REEKS

is ’n versameling van 24 heerlike dierestories op CD, vir kinders 3-9.
Elke storie is geskryf rondom ’n ander sosiale kwessie
en word ingespan om vir kinders lewensvaardighede,
emosionele weerbaarheid en positiewe gedagtepatrone te leer.

Elke CD sluit in : ’n luisterstorie oor ’n spesifieke kwessie, ’n inkleurprentjie, ’n ouerhandleiding, en die storie in teksformaat vir voorlees.

CD1: Die oranje stertjie - EGSKEIDING
CD2: Frikke die erdwurm - VREES VIR DIE DONKER
CD3: Daar was eenmaal ’n kewertjie - MISLUKKING
CD4: Die beertjie met die seer tand - SKEIDINGSANGS
CD5: Lappie die teddiebeer - NUWE BABA
CD6: Skilpad en die jakkalsies - BOELIES
CD7: Voëls van die sonskynbos - DOOD IN DIE FAMILIE
CD8: Nollie die klein varkie - AGGRESSIEWE GEDRAG
CD9: Wie sing so? - SPANNING IN DIE HUIS
CD10: Pietertjie en Paultjie - SIEKTE IN DIE FAMILIE
CD11: Timmie in die moeilikheid - GROEPSDRUK
CD12: Topsie die seekat - DIE EENKANTKIND
CD13: Kosie Krokodil - MISLUKKING
CD14: Die ou hoekie en nuwe hoekie - EGSKEIDING
CD15: Ignatius gaan skooltoe - VREES VIR SKOOL
CD16: Stompie is ongelukkig - DEPRESSIE
CD17: Dingetjie sonder naam - LAE SELFBEELD
CD18: Wat is fout met Michael? - SPANNING
CD19: Montie die apie - DIE EENKANTKIND
CD20: Sewe klein katjies - TERG
CD21: Dippie tel ’n eiertjie op - HARTSEER
CD22: Moenie die bessies eet nie - DWELMS
CD23: Kleinbeer se geheim - MISHANDELING
CD24: Bang Bennie - VREES

R40 per dubbel CD / R850 vir die reeks van 24
www.AnnaEmm.co.za

© Anna Emm Productions 2012

Pienkvoet Pret
waar grootword kinderspeletjies is

Lees maak jou slim!

deur
Anelia Prinsloo

Wanneer laas het jy jou baba op jou skoot getel en vir hom 'n boekie gelees?

Boekies bly die wonderlikste skatkis vol waardevolle skatte! Skatte soos woordeskat uitbreiding, visuele stimulasie, en kleurherkenning om maar net 'n paar te noem. Babas geniet dit ook om na taal te luister, en reageer gou op ritmiese intonasie. Maak jou baba lief vir boeke - dit verskaf die grondslag vir die ontwikkeling van baie van die vaardighede wat later benodig word om te leer - veral geletterdheid.

WANNEER STEL EK BOEKIES AAN MY BABA BEKEND?

Van so vroeg as drie maande af. Sit baba gemaklik op jou skoot en kies 'n boek met groot helder illustrasies. Gebruik jou wysvinger en benoem wat julle sien, bv "Kyk die groot hond. Hy maak woef-woef!" Jy sal verbaas wees hoe lank jy jou baba se aandag en konsentrasie kan hou met boekie lees!

HOE GEREELD LEES EK VIR HOM?

So veel as wat jy kan! Sodra hy belangstelling verloor in die boekie, dit begin kou of frommel, hou liewer op.Laat jou deur jou baba lei. Maak eerder meer dikwels kort tydjies vir boekies lees as lang uitgerekte sessies.

MAAK DIT INTERESSANT?

Gebruik 'n hoë en lae stemtoon terwyl jy lees. Soms kan jy fluister, en ander kere baie harder praat. Maak geluide na van die voorwerpe op die prente. Baba moet uitsien na hierdie spesiale tydjie! Kort voor lank begin hy ook klankies naboots.

HOE KIES EK 'N BOEK?

Vir die kleiner babas is 'n duursame kartonboek, lapboek, of plastiese badboek die heel beste. Kies boeke met groot, helder illustrasies. Deesdae is daar oulike boeke wat byvoorbeeld dieregeluide kan maak as jy aan dit vat. Gaan krap bietjie lekker in die boekwinkels rond- en ontdek weer die skatte!

MAAK JOU EIE BOEKIE

'n Baie oulike idee is om 'n *flip-file* te koop en helder kartonne in die sakkies te sit. Plak nou foto's van jul gesin op die kartonne. Knip ook groot prente uit 'n tydskrif van voorwerpe wat vir jou baba bekend is soos bv. 'n bal, selfoon, bottel ens. "Lees" nou vir baba die boek, en voeg heeltyd nuwe prente by soos wat hy groter word.

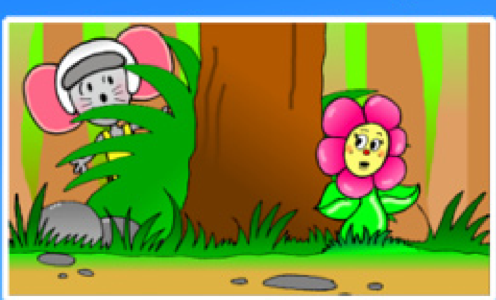
WENWENK

Bêre soms party van baba se boekies en bring hulle eers na 'n paar weke weer te voorskyn. Dit sorg vir afwisseling en ook herhaling.

Ek nooi jou uit om 'n gratis klas te kom bywoon by PIENKVOET-PRET waar ons al spelende leer. Babas tussen 3 maande en 3 jaar woon die klas saam met mamma by. Klasse is 'n uur en 'n half lank en tydens die klas word al die vlakke van ontwikkeling aangeraak. Ons leer jou hoe om jou baba speel-speel te stimuleer en gee vir jou wenke en idees wat jy tuis kan herhaal! Daar is altyd tyd vir boekie lees saam met mamma asook storie-tyd!

Besoek ons by www.pienkvoetpret.co.za

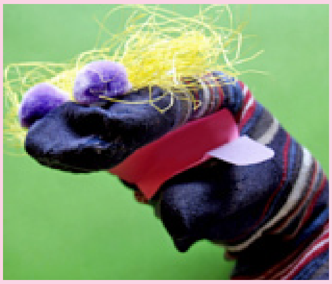
Afrikaanse DVD
Die Avonture van Lekkerbekkie Muis
Agt opwindende stories op DVD oor Lekkerbekkie Muis en sy maats vir voorskoolse maatjies van 2-5 jaar!
(65 min speeltyd)



Bestel jou DVD by
lekkerbekkie@annaemm.co.za
R149
(R20 posgeld op bestellings onder R300)

© Anna Emm Productions 2012

Maak 'n sokkie-pop!



Gebruik dinge soos ou sokkies, sterk gom, sker, gekleurde karton, gekleurde velt, gekleurdewatte-balletjie, ogies, pypveërs, ens.

Kies 'n langerige sokkie/kous in goeie kondisie wat genoeg spasie laat vir versiering en hantering van die pop. Trek die grootte van jou hand (sonder jou duim) af op die karton, sny dit uit in 'n ovaalvorm, en vou dit in die helfte – dit word jou pop se mond.

Gebruik die ovaalvorm as "patroon" om 'n dieselfde vorm in rooi of swart velt uit te sny. Maak nou 'n 5cm knipsel al langs die soomlyn van die kous (by die tone). Plak nou die rant van die oopgeknipte deel al rondom die gevoude karton vas sodat die mond stewig is plek gegom is en kan oop en toe wanneer jy jou hand in die kous steek. Plak die velt mond nou aan die buitekant van die kartonmond vas om die slordige rante van die mond weg te steek.

Plak nou twee ogies op twee watte-balletjies vas, en plak dit bokant die mond van jou sokkiepop vir lekker uitpeuel-oë. Nou kan jy jou pop verder versier deur hare aan te sit, 'n bril uit pypvieërs te maak, of selfs 'n strikdas aan te sit.

Al wat die pop nou kort is 'n oulike naam!

"When I approach a child, he inspires in me two sentiments; tenderness for what he is, and respect for what he may become."   - Louis Pasteur

ONS MAAK... Verrassings-horinkies

BESTANDDELE

100 g sjokolade, in stukkies gebreek
10 gekleurde roomyshorinkies
10 Marie-koekies
hundreds and thousands versiersel
Gemengde lekkergoed soos jelly tots, smarties, klein marshmellow-tjies ens

METODE

1. Smelt die sjokolade in die mikrogolf of oor 'n pot kook water op die stoof.
2. Verf die helfte van di roomys horinkies met die gesmelte sjokolade en rol in die *hundreds and thousands*.
3. Plaas die horinkies op was papier sodat die sjokolade kan hard word.
4. Vul die roomyshorinkies nou met gemengde lekkergoed.
5. Verf bokante van die Marie-koekies dik met gesmelte sjokolade en plak dan die oop kante van die horinkies daarmee toe. Laat die horinkies op die Marie-koekies staan om af te koel en te set.
6. Baie oulike en kleurvol vir verjaardagpartytjies!

www.bazoo.co.za

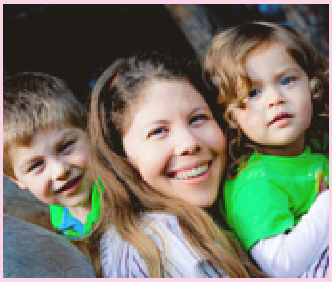
BAZOO AFRIKAANSE KINDERTYDSKRIF

- Stories en opvoedkundige aktiwiteite vir 4- tot 7-jariges
- Koop Bazoo by uitgesoekte SPAR EN PICK 'N PAY winkels landwyd

BESTEL DIE HELE BAZOO-REEKS @R350.00 (POSGELD INGESLUIT)
EN ONTVANG 'N BAZOO DENIM BOEKESAK GRATIS!!
STUUR 'N EPOS MET JOU BESTELLING AAN:
admin@bazoo.co.za of skakel vir Renie by (021) 949 8220

© Anna Emm Productions 2012

Ons plus twee



Nie nodig nie

Net voor slaaptyd vra ek my twee rakkers om asseblief die balle wat die kamer vol lê weg te pak in die balle-houer. Natuurlik is niemand te gretig nie. Ek maak toe die fout om te sê dat as hulle dit nie weg pak nie, gaan ek vannag daarop trap en my nek breek. Wat gaan hulle dan sonder 'n mamma maak? Ellard is glad nie gepla nie.

Ek wil toe weet wie gaan vir hulle môre pap maak en water gee. "Pappa kan" kom dit ewe selfversekerd. "Wel, pappa moet werk toe. Hy kan nie heeldag hier wees nie". Ellard: "Dan sal ek dit self doen". (Dit klink heel belowend). "Maar gaan jy sussie se bollie doeke ook skoonmaak?". Ellard: "Sy moet dit maar inhou". "Sussie kan nie dit doen nie". Ellard: "Ek sal haar net vinnig toilet toe vat."

Mamma probeer toe maar 'n ander voorbeeld. "Wie gaan haar pienk melkies warm maak?". Ellard: "Sy moet dit maar koud drink". "A, maar wie gaan die melk koop," vra pappa hier van die kant af. Ellard: "Pappa kan mos". Teen daardie tyd is ek op geredeneer. Die balle is darem al weggepak, maar Mamma se ego is bietjie gekrenk. Sy is duidelik nie so nodig soos sy gehoop het om te wees nie.

Dalk hoef ek nie te skuldig te voel as ek vir 'n dag of drie wegraak nie. (As ek nou net vir kleinsus kon oortuig dat ouboet reg is).

*

Lizelle Rademeyer woon saam met haar man en twee kinders, Ellard (4) en Salomie (2) op Stellenbosch.

"We don't stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing."
- George Bernard Shaw

Ek is my kind se voorbeeld… ek moet gesonde keuses maak

Die laaste ding waarvoor 'n moeë mamma kanssien, is oefening! Dis baie makliker om by Kentucky te stop vir wegneem-etes wanneer jy jou reeds in duisend stukkies verdeel om te sorg dat almal in die gesin kry wat hulle nodig het. Dis verstaanbaar en ons almal doen dit. Die probleem is dat jou kind se gewoontes (goed of sleg) gewoonlik binne die eerste drie jaar van sy lewe vorm. Ons kinders is soos nat sement in daardie eerste vormingsjare, en wat hulle sien en hoor word daarin afgedruk, en beïnvloed hulle keuses later in hulle lewens.

Erg né?

Die goeie nuus is dat jy nie perfek hoef te wees nie. Inteendeel, jy wil tog ook nie hê jou kleinding moet dink hy of sy moet perfek wees nie! Maar hier is 'n paar goeie gewoontes wat jy by jou dag kan probeer inwerk om jou en jou kleinding gesonder te laat leef:

1. Drink 'n groot glas water elke oggend. Ons liggame verloor baie suurstof gedurende die nag, en om die selle weer op te kikker moet jy vir hulle genoeg water en suurstof gee. Na 'n week sal jy beslis minder moeg in die oggende begin voel.

2. Sorg dat daar vars vrugte in jou huis is, en gryp een voor jy in jou kar klim. Vrugte is ryk aan voedingswaarde, vitamines en gesonde suikers wat baie goed is vir jou liggaam. Dit sal jou energievlakkie hoog hou en keer dat jy hardlywig raak.

3. Wees meer aktief in jou daaglikse take. Sorg dat jy elke 30 minute opstaan en beweeg. Stap gou om die huis of om die blok, speel 'n aktiewe speletjie met jou kind (jaag mekaar of kielie mekaar of laat hy/sy op jou been perdjie-ry). Dit sal jou bloedsirkulasie aan die gang kry. Klim gereeld trappe, en stap vinnig wanneer jy iewers heen gaan.

4. Drink kruie-tees. Kies eerder 'n kaffeiënvrye kruie-tee in plaas van koffie of gewone tee. Drink dit sonder melk en verkieslik sonder suiker (of met baie min). Kruie tee is geurig genoeg om op sy eie te drink en daar is baie soorte. Soek tot jy een kry wat jy geniet!

5. Eet 'n handvol neute. Sorg dat daar 'n lekker versameling verskillende soorte neute en rosyntjies in jou huis is, en eet 'n handvol daarvan so rondom 3pm in die middag. Dit sal vir jou nuwe energie gee vir die res van die dag, en dis vol gesonde olies wat goed is vir jou vel, naels en hare.

6. Haal diep asem! Wanneer ons gejaagd is raak ons asemhaling vlak en dan raak ons liggame nie ontslae van al die koolstofdioksied in die selle nie. Maak dit 'n gewoonte om sommer 'n speletjie met jou kleinding te speel wanneer julle in die kar ry, waar julle beurte maak om die asem te haal.

Moenie te hard op jouself wees nie. Alle mammas probeer hulle bes! Sorg vir genoeg rustyd in jou dag, al is dit dan net rustige storielees-tyd saam met jou kind. Maak tyd vir droom. Leer jou kind ontspan. En skakel die televisie so elke nou en dan af!

© Anna Emm Productions 2012

7de Laan aktrise neem kinderstories op

Hy is die nuutste karaktertjie uit die pen van skrywer Anna Emm, en sy eerste vier avonture word op CD voorgelees deur bekende 7de Laan aktrise, Antoinette Louw.

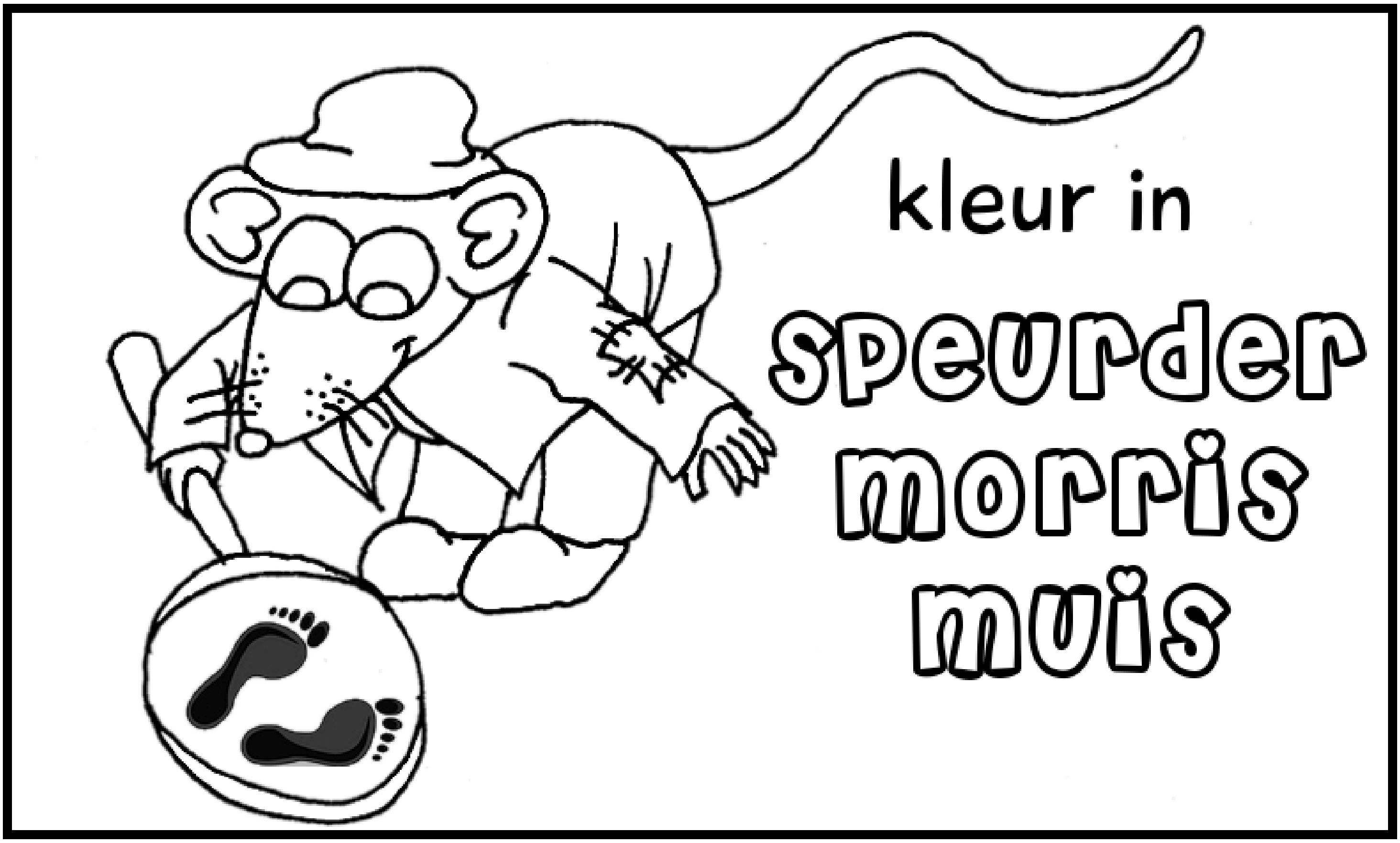
Speurder Morris Muis is die heel beste speurder in die stad, en almal kom van naby en ver om hom te vra om hulle te help soek na hulle goeters. Daar is niemand anders wat verlore goed, en gesteelde goed, en goed wat weg is so vinnig kan kry soos Speurder Morris Muis nie! Met die hulp van sy sekretaresse, Alle-kletsie, los hy die een saak na die ander op. In hierdie eerste vier stories ondersoek hy die verdwyning van die muiseskool se boeke, en help hy vir Klein Kolwyntjie om 'n mense-mamma se kosbare ring op te spoor. Hy help die posduiwe om hulle verlore briewe te kry, en gaan soek selfs na 'n vermiste kat… al is hy bietjie skrikkerig!

Anna Emm het al meer as 700 kinderstories op CD vrygestel, en kinders van alle ouderdomme is mal oor haar stories! Sy het die vermoë om in eenvoudige kindertaal 'n spannende storielyn te skep, kleurvolle, interessante karakters aan haar luisteraartjies voor te stel, en snaakse situasies te skep. Selfs ouers kan nie uitgeluister raak aan haar verbeeldingryke stories nie, en luister tog te lekker saam!

Antoinette Louw, beter bekend vir haar rol as Inge in 7de Laan, se lewendige vertelling en uitbeelding van die koddige Morris Muis, maak beslis van hierdie produk 'n móét vir elke storieliefhebbertjie se versameling. Die CD is die jongste van meer as 125 CDs met kinderstories wat die afgelope paar jaar deur die produksiemaatskappy, Anna Emm Productions, vrygestel is. Die CD is 50min lank, en die stories is geskik vir kinders vanaf 4 jaar, maar ouer kinders sal net so lekker saamluister na hierdie muis-karaktertjie se snaaksighede!

As jy graag die "Speurder Morris Muis" CD wil bekom, kan jy Anna Emm Productions soggens kontak tussen 08h00 en 14h00 by 021 911 5618, of 'n draai by die kantoor in Panorama maak om sommer jou CD daar af te haal. Die CD kos R80.

Drie gelukkige Lekkerbekkie-lesers kan elk 'n splinternuwe "Speurder Morris Muis" CD wen! Sien besonderhede op bladsy 9.



© Anna Emm Productions 2012

Storieklub

Sluit aan by Anna Emm Productions se gewilde Storieklub, en kry ´n nuwe CD met 4 lekkerluisterstories elke maand in die pos!

Nou slegs R79 per maand!!

Betaal met gerieflike maandelikse debietorders, en kanselleer jou lidmaatskap net wanneer jy wil! (Minimum periode 3 maande)

Stories op jou 1ste CD:

1. Prinses Jana en die seerower
2. Prinses Jana en die groot vuur
3. Prins Dirkie en die blink vis
4. Prins Dirkie en die groot gevaar

Storieklub-vorm Voltooi en faks na 086 726 5384

Persoonlike Besonderhede

Rekeninghouer: ______________________________

Posadres: ______________________________

Huis nr: ______________ Sel: ______________

Epos: ______________________________

Stuur asb my CDs met:

□ **Gewone pos (GRATIS)** Totaal = R79.00

□ **Met verwysingsnommer (R20.00)** Totaal = R99.00

Debiteer my rekening op die 1ste werksdag van elke maand:

Bank: ______________ Tak: ______________

Takkode: ______________ Rek.tipe: ______________

Naamhouer van rekening: ______________________________

Rekeningnommer: ______________________________

Debit order authorisation:
This signed Authority and Mandate refers to our contract as dated as on signature hereof ("the Agreement"). I / We hereby authorise you to issue and deliver payment instructions to the bank for collection against my / our abovementioned account at my / our above mentioned bank (or any other bank or branch to which I / We may transfer my / our account) on condition that the sum of such payment instructions will never exceed my / our obligations as agreed to in the Agreement, and commencing on the commencement date and continuing until this Authority and Mandate is terminated by me / us by giving you notice in writing of no less than 20 ordinary working days, and sent by prepaid registered post or delivered to your address indicated above.The individual payment instructions so authorised to be issued must be issued and delivered as follows i. On the 1ste working day ("payment day") of each and every month commencing on the first date applicable following the date on this agreement. In the event that the payment day falls on a Saturday, Sunday or recognized South African public holiday, the payment day will automatically be the very next ordinary business day. Further, if there are insufficient funds in the nominated account to meet the obligation, you are entitled to track my account and re-present the instruction for payment as soon as sufficient funds are available in my account; ii. Monthly; on or after the dates when the obligation in terms of the Agreement is due and the amount of each individual payment instruction may not be more or less that the obligation due; I / We understand that the withdrawals hereby authorised will be processed through a computerized system provided by the South African Banks and I also understand that details of each withdrawal will be printed on my bank statement. Each transaction will contain a number, which must be included in the said payment instruction and if provided to you should enable you to identify the Agreement. A payment reference is added to this form before the issuing of any payment instruction. I / We shall not be entitled to any refund of amounts which you have withdrawn while this authority was in force, if such amounts were legally owing to you. I / We acknowledge that all payment instructions issued by you shall be treated by my/our above mentioned bank as if the instructions had been issued by me/us personally. I / We agree that although this Authority and Mandate may be cancelled by me / us, such cancellation will not cancel the Agreement. I / We shall not be entitled to any refund of amounts which you have withdrawn while this authority was in force, if such amounts were legally owing to you. I / We acknowledge that this Authority and Mandate has been ceded to Netcash (Pty) Ltd as per your agreement with Netcash (Pty) Ltd, but in the absence of such assignment of the Agreement, this Authority and Mandate will be null and void.

______________________ ______________________

Handtekening / Signature Datum / Date

Kompetisie

Wen ´n Morris Muis storie-CD!

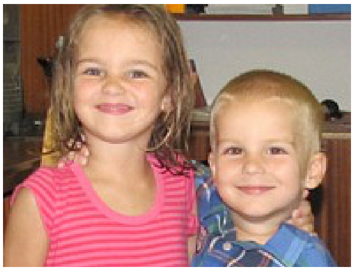
Drie gelukkige lesers kan hierdie maand elk 'n "Speurder Morris Muis" CD wen (waarde R80)! Die CD het 4 lekkerluisterstories op, voorgelees deur Antoinette Louw.

Vraag: Wat was die naam van die eerste teaterproduksie wat Anna Emm geskryf het? (Antwoord by www.AnnaEmm.co.za)

Hoe om in te skryf:
Stuur 'n epos met jou naam, kontaknommer, posadres en die antwoord op die vraag na lekkerbekkie@annaemm.co.za

Slegs een inskrywing per persoon! Sluitingsdatum: 25 Februarie. Die wenner sal in die volgende uitgawe van Lekkerbekkie bekend gemaak word.

Januarie se wenners!
Storie Minute Kompetisie



Baie geluk aan Lelanie (5) en Ben (3) Jooste van Malmesbury!

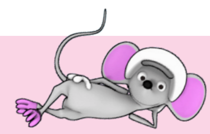
Hulle twee is die gelukkige wenners van Desember se kompetisie, en hulle wen 'n volledige stel "Storie Minute" CDs ter waarde R500.

Vir meer besonderhede oor die "Storie Minute"-reeks en ander kinderstories op CD besoek www.AnnaEmm.co.za

Adverteer in die volgende Lekkerbekkie!

lekkerbekkie@annaemm.co.za

Kontakbesonderhede



Lekkerbekkie is 'n GRATIS maandelikse e-Tydskrif!

As jy graag elke maand 'n nuwe Lekkerbekkie GRATIS wil ontvang stuur 'n epos na lekkerbekkie@annaemm.co.za.

Wil jy nie meer uitgawes van Lekkerbekkie ontvang nie?

Stuur 'n epos na lekkerbekkie@annaemm.co.za met die woord "UNSUBSCRIBE" in die *subject line*.