

GEZONDE VOEDING

Opvoeders hebben een belangrijke rol in het stimuleren van goede eetgewoontes bij kinderen. Bij Korein Kinderplein hebben we hiervoor *Het Gezonde Kinderplein* in het leven geroepen: een project waarmee we een gezonde leefstijl bij uw kind stimuleren. Met goede voeding én door samen actief bezig te zijn.



Wat doen we op het Kinderplein?

Uw kind krijgt op het Kinderplein voldoende en verantwoorde voeding. Dit betekent: veel variatie, niet te zoet, niet te zout, weinig verzadigd vet en voldoende fruit. We gaan hierbij zo veel mogelijk uit van de richtlijnen van de GGD en het Voedingscentrum. Verder houden we rekening met de productie- en consumptiewijze van voedingsmiddelen. We gebruiken geen producten met chemische toevoegingen, zoals geur-kleur- en smaakstoffen, en geen bewerkte voeding. Daarnaast gebruiken we bij voorkeur producten die zo verantwoord mogelijk geteeld zijn. Zonder schade voor mens en milieu. In de bso houden we bij de keuze van de voeding rekening met de wensen van de kinderen zelf, en we leggen hen uit waarom een bepaald voedingsmiddel wel of niet gezond is.

Samen eten is gezellig

Komen kinderen uit school? Dan hebben ze meestal een gezonde trek. Ze vinden het fijn om zelf iets te kunnen pakken of klaar te maken. Bij Korein Kinderplein kan dat. We nemen kinderen serieus en gaan ervan uit dat zij zelf een verantwoorde keuze kunnen maken uit het gevarieerde aanbod. Luncht uw kind tussen de middag op ons Kinderplein? Dan maken we tafelgroepen. Zo kunnen de kinderen tijdens de lunch gezellig met elkaar én met onze pedagogisch medewerker praten over dingen die hen bezig houden.

Traktaties

Naast voedingsmomenten zijn er op het Kinderplein traktatiemomenten. Bijvoorbeeld tijdens feestdagen en verjaardagen. Op feestdagen bieden we vaak in overleg met de kinderen iets extra's. Een verjaardag is voor kinderen natuurlijk een belangrijk moment. Dat moet gevierd worden! We bespreken samen met u en uw kind hoe we dit doen. Op het Kinderplein staat de viering, het feest en vooral uw kind centraal. Niet de traktatie zelf. Kinderen van de bso hebben vaak meerdere traktatiemomenten. Bijvoorbeeld op school en bij de sportvereniging. Om te voorkomen dat ze te veel ongezonde traktaties eten, vieren we verjaardagen bij de bso als volgt:

- Het feest en het gezellig samen vieren staat centraal.
- We vervangen het trakteren door een bijzondere, feestelijke activiteit die de jarige Job mag kiezen. We hebben hiervoor een speciaal activiteiten aanbod, zoals samen soep maken, levend Stratego spelen of een speurtocht doen.

Tips voor thuis

- Betrek kinderen van jongs af aan bij het voorbereiden van de maaltijd. Laat hen bijvoorbeeld helpen met boodschappen doen, tafeldekken, fruit en groenten wassen, snijden en in de pan roeren. Dit bevordert hun interesse in eten en vergroot hun zelfvertrouwen. Is uw kind wat groter? Dan kan uw kind misschien zelfstandig een hele maaltijd bereiden.
- Leer een kind zo veel mogelijk verschillende dingen proeven. Geef niet op als uw kind iets de eerste paar keer niet lust. De smaak van uw kind is nog in ontwikkeling. Lust uw kind de 1e keer geen sperziebonen? Dan wil dat niet zeggen dat uw kind de volgende keer ook geen sperziebonen wil eten. Laat uw kind ook bij het voorbereiden rauwe dingen proeven.
- Probeer van de maaltijd een gezellige tijd met z'n allen te maken. Neem de tijd en probeer kinderen zoveel mogelijk te betrekken bij de tafelgesprekken. Zo leert een kind dat samen eten prettig is en meer is dan alleen eten.
- Eet niet te laat en zoek naar regelmaat. De meeste kinderen hebben om zes uur echt honger. Hun lijf vraagt om een stoot energie. Krijgen ze die niet? Dan worden ze hongerig, huilerig of ronduit vervelend.
- Beperk het aantal tussendoortjes zoals snoep en zoete dranken. Zorg dat er altijd fruit beschikbaar is en wen kinderen aan om water of thee (zonder suiker) te drinken.

Tot slot

Bij Korein Kinderplein staat het belang van uw kind voorop. We hechten veel waarde aan open communicatie met ouders. Samen met u willen we zorgen voor een optimale opvoedingssituatie. Ons voedingsbeleid komt minimaal één keer per jaar terug tijdens een bespreking met de oudercommissie. Hebt u vragen over de voeding van uw kind? Stel deze dan gerust aan de pedagogisch medewerker.

