

GEZONDE VOEDING

Opvoeders hebben een belangrijke rol in het stimuleren van goede eetgewoontes bij jonge 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, voldoende groenten en 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.

Samen eten is een leermoment

Voedingsmomenten zijn een belangrijk onderdeel van de dagstructuur op een Kinderplein. Het is veel meer dan alleen eten en drinken; het is een leermoment dat bijdraagt aan de totale ontwikkeling van uw kind. Zo betrekken we kinderen bij het klaarmaken van het eten, geven zelf een voorbeeldfunctie en leren kinderen de sociale omgangsvormen aan. Tijdens een voedingsmoment komen op speelse en natuurlijke wijze allerlei ontwikkelingsgebieden aan bod:

- Motorische ontwikkeling: zelf brood smeren
- Sociale ontwikkeling: met z'n allen gezellig samen aan tafel eten
- Morele ontwikkeling: goede (tafel)manieren leren
- Cognitieve ontwikkeling: zaken benoemen (lepel, vork, mes) en tellen (hoeveel boterhammen heb jij al op? Hoeveel zitten er nog in de zak?)

We gaan ervan uit dat kinderen zelf kunnen bepalen wat en hoeveel ze willen eten. Uiteraard in overleg met u. We dwingen uw kind nooit om te eten.

Traktaties

Naast de dagelijkse voedingsmomenten zijn er op het Kinderplein traktatiemomenten. Bijvoorbeeld tijdens feestdagen en verjaardagen. Op feestdagen bieden we vaak iets extra's. Een verjaardag is voor kinderen natuurlijk een belangrijk moment. Dat moet gevierd worden! Op het Kinderplein staat de viering, het feest en vooral uw kind centraal. Niet de traktatie zelf. We hebben een vast ritueel met speciale feestattributen, zoals muziekinstrumentjes, ballonnen en feesthoedjes.

Trakteren bij de dagopvang

Als ouder bent u van harte welkom bij de viering van uw kind. Wilt u trakteren? Dan geven we de voorkeur aan een gezonde traktatie met voedingswaarde. De traktatie vervangt dan het dagelijkse tussendoortje. Een ongezonde traktatie geven we mee terug. Inspiratie nodig? Onze traktatiemap staat vol leuke ideeën. Vraag ernaar op uw Kinderplein.

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.
- 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 – zeker de avondmaaltijd – 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.

