

SPRING MEE!

Inspiratie voor een
Gezonde Kinderopvang
in Zuid-Limburg

Coaches Gezonde
Kinderopvang vertellen

“De kinderen een
gezonde basis geven,
vind ik erg belangrijk.”

Dorien Reijnders,
projectleider namens
GGD Zuid-Limburg:

“Samenwerken aan een
wereld waarin rode kool wél
lekker is. Helpen jullie mee?”

Recepten

Lekkere en snelle recepten
voor feestelijke hapjes.

Ouders betrekken,
hoe doe je dat?

Thema
Voeding





Samen op weg naar een gezondere generatie

Beste pedagogisch medewerker,

Voor je ligt de eerste editie van het magazine Spring Mee! Weer een belangrijke stap op weg naar een gezondere generatie. Want binnen de kinderopvang weten we het als geen ander: de gezondheidsachterstand in Zuid-Limburg is hardnekkig. Een ongezonde leefstijl wordt vaak van generatie op generatie doorgegeven. Daarom willen we breken met die ongezonde trend en juist in onze regio het goede voorbeeld geven. En waar kan dat beter dan bij de allerjongsten!

In ons dagelijks werk zien we hoe belangrijk de eerste levensjaren zijn voor de sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van baby's en peuters. En voor de vorming van gewoonten en gedrag. Hier is een belangrijke en verantwoordelijke taak weggelegd voor ieder van ons persoonlijk en voor alle kinderopvangorganisaties. Maar we weten ook: alleen kunnen we het niet. Daarom hebben GGD Zuid-Limburg, Universiteit Maastricht, Humankind, MIK-PIW kinderopvang/Spelenderwijs, Spelentère Peuterspeelzaalwerk, Flow Kinderopvang en Peuteropvang Heerlen in 2022 al de handen ineengeslagen. Samen zijn ze gestart met het verstevigen van de Gezonde Kinderopvang in Zuid-Limburg en het trainen van coaches Gezonde Kinderopvang. Ook is er een platform waar kinderopvang- en kennispartners samenkomen: het Lerend Netwerk. In dat netwerk delen we ervaringen. Waarom? Om van én met elkaar te leren. Steeds meer organisaties sluiten zich aan bij het netwerk. Jullie ook? Meld je dan aan via gezondekinderopvang@ggdzl.nl.

Dit magazine is een hulpmiddel voor alle medewerkers in de kinder- en peuteropvang. Met verschillende artikelen, columns en kaders deelt het Lerend Netwerk voorbeelden en praktische tips over het thema voeding. Die zijn gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Een naslagwerk waarin je leest over het belang van gezonde voeding, over praktijkvoorbeelden van collega's, over hoe je eenvoudig je beleid kunt opstellen en wat je daar dan in de praktijk mee kunt doen. Op locatie en voor de ouders.

We hopen dat het magazine je nieuwe ideeën geeft, nieuw enthousiasme, en dat nog meer organisaties zich aansluiten bij het Lerend Netwerk en dat de verhalen je een gevoel van saamhorigheid geven: samen voor een Gezonde Kinderopvang en een gezonde generatie.

Veel leesplezier!

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg

Kinderen beginnen te springen als ze vrolijk zijn.
Hun enthousiasme is aanstekelijk. Je krijgt
direct zin om mee te springen. Spring je mee,
op weg naar een gezonde generatie?

'Spring Mee!' is ook de titel van dit magazine.
Het staat vol inspirerende verhalen en nuttige
gezondheidstips. Lees ze, laat je verrassen en ga
ook aan de slag. Zodat we samen de kinderen in
Zuid-Limburg een gezonde start kunnen geven.

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg



Inhoudsopgave

- 6** Introductie Lerend Netwerk
- 8** Kijkje in de keuken
- 17** Column Ingrid
- 18** Column Marieke en Claire
- 19** Wist je dat... Gezonde Kinderopvang
- 20** Stap voor stap naar een goed voedingsbeleid
- 22** Column Sid
- 23** Recept bananenkoeken
- 24** Coaches Gezonde Kinderopvang
- 30** Proef de magie van zelfgemaakte spreads
- 31** Recept groentepannenkoeken



- 32** Jong Leren Eten
- 34** De gezonde woensdagochtend bij peuteropvang
Ukkepuk in Vaals
- 38** Recept hapje van tomaat
- 39** Column Dorien
- 40** Ouders bereiken en betrekken
- 42** Gezonde voeding door de jaren heen
- 44** Wist je dat... Over fruit, groente en water drinken
- 46** Samen gezond feestvieren!
- 48** Prijsvraag
- 49** Boekenlijst
- 50** Colofon



8



42



19



20



24



34



30



31



Maak kennis met het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg

Drie deelnemers stellen zich voor!

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg bestaat uit een enthousiaste groep pedagogisch coaches en coaches Gezonde Kinderopvang van 6 kinderopvang-organisaties in Zuid-Limburg. Samen zijn ze aan de slag gegaan met het thema voeding. Andere thema's, zoals bewegen, mediaopvoeding, seksuele ontwikkeling, groen en sociaal-emotionele ontwikkeling volgen later. Van én met elkaar leren is het hoofddoel. Maar ook enthousiasmeren, inspireren en verbinden!

Op de foto: Helmy Bijster en Said Ait Moulid



Gezondheid moet vanzelfsprekend zijn

Helmy Bijster is directeur van Spelentère Peuterspeelzaalwerk. Spelentère heeft zes locaties in de gemeente Vaals en Gulpen-Wittem.



Helmy: "Ik werd benaderd om deel te nemen en was meteen enthousiast. Wij zetten als organisatie al langer in op gezondheid in de breedste zin. Het leek me dan ook alleen maar fijn om samen met andere kinderopvangpartners aan de slag te gaan; om samen te werken aan een Gezonde Kinderopvang en van elkaar te leren. We zijn nu een tijdje bezig.

Ik kan alleen maar zeggen dat ik de bijeenkomsten als heel waardevol ervaar. Het besef dat iedereen tegen dezelfde hobbels aanloopt en te horen hoe dit is opgepakt, neem je mee binnen je eigen organisatie. Het samen werken aan thema's, terwijl je weet dat iedereen met die thema's aan de slag gaat binnen de eigen organisatie zorgt voor een goed gevoel. We hoeven het straks misschien niet eens meer te hebben over Gezonde Kinderopvang, maar over kinderopvang... want die gezondheid, die wordt vanzelfsprekend."

Passie om kennis te delen

Saida Ait Moulid is pedagogisch medewerker en student pedagogisch coach van Spelentère Peuterspeelzaalwerk. "Samen met mijn collega Eveline heb ik deelgenomen aan de training "Een Gezonde Start". Deze training heeft niet alleen mijn kennis over Gezonde Kinderopvang vergroot, maar ook mijn passie aangewakkerd om de kennis te delen."



"Ik merk dat de inspiratie en inzichten een positieve invloed hebben op mijn dagelijkse werk"

"De training gaf ons waardevolle inzichten over Gezonde Kinderopvang. Maar we kregen ook concrete tips over hoe we deze kennis kunnen delen met onze collega's. Die inspiratie en het enthousiasme gaf ik door tijdens de training Gezonde Kinderopvang aan onze collega's; een positieve invloed op de kwaliteit van de kinderopvang in onze organisatie."

"Vervolgens werd ik benaderd door Helmy om deel te nemen aan het Lerend Netwerk; een kans om nog dieper in te gaan op alles wat met Gezonde Kinderopvang te maken heeft. In het Lerend Netwerk delen we ervaringen, bespreken we uitdagingen en ontdekken we gezamenlijk nieuwe inzichten. Ik merk dat die inspiratie en inzichten een positieve invloed hebben op mijn dagelijkse werk. Ook gebruik ik de kennis om mijn collega's meer te betrekken en te enthousiasmeren."

Stap voor stap gezonder

Vera Lemaire werkt al 24 jaar bij Kinderopvang Nuth. Ze werkt er als pedagogisch medewerker, preventie-medewerker en sinds kort ook coach Gezonde Kinderopvang. "Als preventiemedewerker let ik op de veiligheid en gezondheid van de kinderen en de medewerkers. Daar sluit mijn functie als coach Gezonde Kinderopvang goed bij aan.



"Stap voor stap worden we gezonder en maken we betere keuzes"

Ik ben altijd al bezig met gezonde voeding en bewegen. Daarom wilde ik de training 'Gezonde Kinderopvang' doen en kijken wat we er hier in de kinderopvang mee kunnen verbeteren.

We bieden al jaren gezond en verantwoord eten aan op onze locaties. Toch kwamen er tijdens de training onderwerpen aan de orde, waar onze stichting zich nog meer in kon verdiepen of ontwikkelen. We brainstormen binnen Kinderopvang Nuth regelmatig over thema's die met de Gezonde Kinderopvang te maken hebben. Nu is dat bijvoorbeeld over trakteren. Kan dat anders? En hoe dan?

Het Lerend Netwerk speelt daarin een belangrijke rol. Daar zitten de mensen met dezelfde ervaringen en problemen of vragen waar ze tegenaan lopen. Omdat ik in de groepen werk, kan ik niet altijd bij de bijeenkomsten van het Lerend Netwerk aanwezig zijn. Maar het is wel de plek waar vragen worden gesteld en tips en antwoorden op tafel komen. Stap voor stap worden we gezonder en maken we betere keuzes. Dat zie ik ook in onze organisatie."

Kijkje in de keuken

“Hoe maak je gezond eten en drinken leuk, lekker en vooral gewoon voor kinderen?”

We willen allemaal dat kinderen de kans krijgen gezond op te groeien. In de kinderopvang kan hiervoor al een basis gelegd worden, bijvoorbeeld door het aanbieden van gezonde voeding. Hoe maak je gezond eten en drinken leuk, lekker en vooral gewoon voor kinderen?

Er zijn talloze activiteiten en goede voorbeelden te vinden binnen de kinderopvang in Zuid-Limburg. Laat je inspireren door de verschillende kijkjes in de keuken!

Al etend leren: Flow Kinderopvang en Sportvoedingscoach over een schatkist vol smakelijke geheimen

Wat als het fruitmoment ineens verandert in een leerzame ontdekkingsreis? Dit is precies wat er gebeurt op de kinderdagverblijven waar Flow Kinderopvang en André Mostard, de Sportvoedingscoach, samenwerken. Hun missie: de allerkleinsten spelenderwijs de wereld van gezonde voeding laten verkennen.

Sinds hun samenwerking vier jaar geleden, hebben ze het voedingslandschap binnen de kinderopvang getransformeerd. Met een weloverwogen voedingsbeleid introduceert Flow niet alleen nieuwe smaken bij peuters, het leert ook de pedagogisch medewerkers over de vele onbekende vruchten en groenten die onze planeet rijk is.

Snuffelen, voelen, proeven

De man met de kist, zoals hij inmiddels liefkozend wordt genoemd, is een graag geziene gast. Zijn kist, een schatkist met vitamines en avontuur, zit boordevol groenten en fruitsoorten die vaak over het hoofd worden gezien. Terwijl de kinderen snuffelen, voelen en proeven, ontstaat er een gesprekje over voedsel dat verder gaat dan ‘lekker’ of ‘niet lekker’.

Dit initiatief gaat niet alleen over het proeven van het onbekende, maar ook over het bouwen van een fundament voor gezonde eetgewoonten. De spanning van het proberen van een nieuwe smaak verandert in een spel, en elke hap wordt een lesje in voeding. En hoewel voor sommigen de eerste hap spannend kan zijn, biedt de groepsdynamiek een veilige haven waarin kinderen leren door te kijken, luisteren en proberen.

Duurzame verandering

Flow en de Sportvoedingscoach bewijzen dat met een beetje creativiteit en veel geduld, gezonde voeding niet alleen voedzaam is, maar ook enorm leuk kan zijn. En wie weet, misschien herkennen we over een aantal jaar een generatie die avontuurlijker en gezonder eet, allemaal dankzij de man met de kist vol smakelijke geheimen.

Flow en de Sportvoedingscoach hebben een ecosysteem gecreëerd waarin kinderen en hun begeleiders samen groeien. Dit voedingsonderwijs zorgt voor een duurzame verandering in eetgedrag en -overtuigingen, die hopelijk een leven lang meegaan. De impact van deze educatie is tastbaar: in de kinderopvang, in de gezinnen en uiteindelijk in de gezondheid van onze samenleving.

André Mostard >



Kinderdagverblijf Heerlerbaan viert de verjaardag net even iets anders



Hieperdepiep hoera! Een kindje is jarig. Hoe vier je een verjaardag op een gezonde manier?

In 2016 hebben de pedagogisch medewerkers van kinderdagverblijf Heerlerbaan (Humankind) de training 'Een Gezonde Start' gevolgd. Hierbij kwam onder andere een gezond voedingsbeleid aan bod. Hoe waren wij hier in de praktijk al mee bezig en wat waren de verbeterpunten? Zo kwam ook het traktatiebeleid ter sprake. Op welke manier vieren we het feest met de kinderen en wat namen de ouders eigenlijk allemaal mee als traktatie? Bij de babygroep zagen we vooral dat ouders niet zo goed wisten wat te trakteren, van alles kwam voorbij. Van soepstengels tot suikerspinpotten. Bij de ouders van de peutergroep leek het een soort sport te worden wie de mooiste en grootste traktatie uitdeelde en waren het vooral traktaties met veel suiker.

Een andere aanpak

Dit past natuurlijk helemaal niet bij het gezonde voedingsbeleid van onze organisatie. Samen met het team zijn wij gaan brainstormen over hoe we feest kunnen vieren met de kinderen en dan ook nog een gezonde traktatie kunnen uitdelen. Al snel kwamen we erachter dat we ook zelf een gezonde traktatie konden verzorgen. Op deze manier zorgen we er ook gelijk voor dat ouders die minder te besteden hebben, zich niet verplicht voelen toch een traktatie te kopen.

Met een poster hebben wij ouders op de hoogte gebracht van ons nieuwe traktatie idee. Tegenwoordig kunnen ouders het traktatiebeleid terugvinden in het voedingsbeleid op het ouderportaal.

"Het belangrijkste voor ouders is dat hun kind een feestje viert op het kinderdagverblijf!"

Gezond feestvieren

Nu vieren de kinderen ook hun verjaardag, maar dan net even iets anders. Het jarige kind krijgt op locatie de keuze tussen verschillende gezonde tussendoortjes. Samen met de pedagogisch medewerkers bereiden ze dit voor en maken ze er iets leuks van. Bijvoorbeeld stukjes fruit in een cupcakevormpje, een spiesje met groenten die er lekker kleurrijk uitzien en soms komen kinderen ook zelf met hele leuke ideeën hoe ze graag willen trakteren. De kroon, liedjes zingen en op de stoel staan zijn er nog altijd. Dus wat dat betreft is er niets veranderd!

De reacties van ouders waren, en zijn nog altijd heel positief. Ouders hoeven niet meer na te denken over wat ze moeten gaan uitdelen, het bespaart ze tijd en vooral ook kosten. Het belangrijkste voor de ouders is dat hun kind een feestje viert op het kinderdagverblijf!



“Met SuperFIT willen we kinderen van 2 tot en met 4 jaar gevarieerder en gezonder laten eten.”

Een kijkje in de gezonde keuken van MIK Kinderopvang & Spelenderwijs

MIK Kinderopvang & Spelenderwijs en SuperFIT werken al een tijdje samen om de gezonde aanpak in de organisatie te verbeteren. In de peuteropvanglocaties van Spelenderwijs wordt al jaren fruit en groente gegeten, water gedronken en was er al veel aandacht voor beweging. “Toch kan dat altijd beter,” weet Wieteke van Vliet, pedagogisch coach en beleidsmedewerker MIK Kinderopvang & Spelenderwijs.

V.l.n.r. Niki Jehoel SuperFIT coach bij Ecsplare, Bianca Fredrix, pedagogisch medewerker locatie Olleke Bolleke en Wieteke van Vliet, pedagogisch coach en beleidsmedewerker MIK Kinderopvang & Spelenderwijs

Samen met Bianca Fredrix, pedagogisch medewerker locatie Olleke Bolleke en Niki Jehoel, SuperFIT coach bij Ecsplare, vertelt Wieteke van Vliet over de samenwerking.

Waar is behoefte aan?
“SuperFIT vult onze aanpak aan met tips, spelletjes en handigheidjes waar wij zelf niet op zouden zijn gekomen,” vervolgt Wieteke. “De hoofdvraag vanuit SuperFIT was: waar hebben jullie behoefte aan als het gaat om een gezonde leefstijl? Dat verschilt natuurlijk per locatie. Het kan zijn dat de vraag is ‘hoe kunnen we meer bewegen in het lokaal?’ of ‘hoe brengen we meer variatie in het groente- en fruitaanbod?’ Over al die onderwerpen dacht SuperFIT met ons mee.”

Meer rust
Bianca volgde de workshop van SuperFIT. “Naar aanleiding daarvan stelden we een aantal doelen op. Mijn doel was bijvoorbeeld om het fruitmoment te verbeteren. Eerst lag het fruit op een grote schaal. Nu krijgen peuters twee aan twee een bordje. Dat geeft meer rust. Er is meer ruimte voor gesprekjes. Als Niki komt, heeft ze altijd iets bij zich zoals spelletjes, tips en ideeën. Of de smoothiefiets. Die vind ik geweldig!”

Up-to-date
Inmiddels werd de opleidingscarroussel in het leven geroepen. De opleidingscarroussel draagt bij aan het borgen van de aanpak van SuperFIT binnen de locaties. Wieteke: “Naast de min of meer verplichte workshops die bij de hulpvraag horen, kiezen pedagogisch medewerkers in de opleidingscarroussel zelf een workshop. De thema’s gaan van de buitenruimtes en etiketten lezen tot het gebruik van beeldschermen in de groep. Ook de coaches van SuperFIT blijven langskomen om ons met hun kennis en activiteiten te motiveren. Er zijn steeds nieuwe inzichten op het gebied van een gezonde leefstijl. Om die toe te passen in ons werk, hebben we elkaar nodig. Zo blijven onze kennis en ons beleid up-to-date.”

Maatwerk bieden
Niki komt als SuperFIT coach op de locaties: “Met SuperFIT willen we kinderen van 2 tot en met 4 jaar gevarieerder en gezonder laten eten, meer water laten drinken, meer en gevarieerder laten bewegen en minder laten zitten. Maatwerk bieden we, want niet iedere

kinderopvangorganisatie of -locatie heeft dezelfde hulpvraag. We houden rekening met de kinderen, de professionals en de situatie. We wijzen niet met het vingertje, maar vullen dat wat al wordt gedaan aan met tips, spelletjes, activiteiten en workshops. Allereerst leren we de locaties en professionals goed kennen. Vanuit dat vertrouwen gaan we aan het werk.”

Water
Op de locaties van MIK Kinderopvang & Spelenderwijs is het voor kinderen vanzelfsprekend om water te drinken in plaats van zoete drankjes. Zien drinken, doet drinken. De voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerker en de andere kinderen die al hun tweede beker water drinken, zorgt ervoor dat zelfs bij kinderen bij wie er thuis een ander aanbod is, het water goed smaakt.

Logeerkoffer
Om ouders ook te betrekken bij SuperFIT krijgen peuters om de beurt een logeerkoffer mee naar huis. Hierin zit knuffel ‘Snuf’, die komt logeren. In de koffer zitten spelletjes, zoals een beweegspel, een smaakspel en een soepkookboek. Ouders schrijven in het bijgevoegde schriftje wat ze samen met hun peuter hebben gedaan en hoe ze het vonden. De reacties zijn positief. Ouders en peuters vragen zelfs wanneer de koffer weer eens mee naar huis mag.



Nooit te oud om te leren
Bianca: “Smaakontwikkeling is een belangrijk thema binnen de Gezonde Kinderopvang. En als je niet proeft, weet je niet of je iets wel of niet lust. Niet dwingen, wel proberen. Tijdens één van de workshops van SuperFIT gingen we zelf ook fruit proeven. Ik at voor het eerst kokosnoot. Zo zie je maar, je bent nooit te oud om te leren!”

De Gezonde Smikkelweken van Spoony

Groeit een aardappel aan de boom?



Kimberly Drukker is van Madaga Spoony Kindervoeding. Enthousiast vertelt ze dat er afgelopen zomervakantie een recordaantal kinderen in Nederland meedeed aan de Gezonde Smikkelweken: 120.000 kinderen, 1.100 BSO's en 210 scholen. Het is het grootste inspiratieprogramma op het gebied van gezonde voeding.

Uit onderzoek blijkt dat 85% van de kinderen in de basisschoolleeftijd veel te weinig groenten eet. Dit is één van de oorzaken waardoor een op de zeven kinderen overgewicht of obesitas heeft. "Willen we werken aan een gezonde volgende generatie, zullen we daar met elkaar iets aan moeten doen. Spoony wil daar graag aan bijdragen."

Gezonde Smikkelweken

"Dat doen we onder andere tijdens de Gezonde Smikkelweken. Spelenderwijs ontwikkelen kinderen voedselvaardigheden en vergroten zij hun kennis van gezonde en duurzame voeding. BSO's krijgen een pakket met vier doe-activiteiten, inclusief verse groenten. Het is heel fijn om pedagogisch medewerkers daarin te ondersteunen en te ontzorgen. Ze kunnen direct met het pakket aan de slag en zo hun aandacht helemaal op de kinderen richten."

"Het programma draagt dus niet alleen bij aan de gezondheid van kinderen, maar ook aan productkennis."

De reacties zijn heel positief, ook van de kinderen. Ze koken en bakken samen, bijvoorbeeld courgettecake en bietenpizza's. Ze zitten samen aan tafel, proeven dingen die ze normaal niet eten of misschien niet eens kennen. Dat stimuleert om te proeven en te eten. Ook leren we hen met spelletjes en weetjes waar de groente vandaan komt. Een op de vijf kinderen denkt dat aardappelen aan een boom groeien. Het programma draagt dus niet alleen bij aan de gezondheid van kinderen, maar ook aan productkennis."

Ook met jouw BSO meedoen?
Kijk dan snel hier! ➔





Appelmoes groeit in een potje

Wat begon als een leuk idee tijdens haar werk op de BSO, heeft zich ontwikkeld tot een écht spel. Nancy Aerts, pedagogisch medewerker bij Kindcentrum Berg (MIK Kinderopvang), merkte dat veel kinderen geen idee hebben waar hun eten vandaan komt. Om hier verandering in te brengen, bedacht ze een leerzaam én leuk spel: Appelmoes groeit in een potje.

Alles proeven

Tijdens haar werk viel Nancy op dat de meerderheid van de kinderen in haar groep niet weet waar hun eten vandaan komt. Tijdens haar 'proefrondje' zag Nancy dat kinderen het vanuit thuis niet geleerd is om te proeven. In de proefrondjes laat Nancy de kinderen daarom eten proeven dat ze nog nooit gegeten hebben. Kinderen zijn nieuwsgierig en tot veel bereid, maar als het niet wordt aangeboden, houdt het op.

“Proeven is voor kinderen een must, maar dat betekent niet dat ze het ook lekker hoeven te vinden.”

Via haar spel leert ze kinderen kijken, praten en leren over waar hun eten vandaan komt. Het doel is om zowel de ouders/verzorgers als de kinderen bewuster te maken op het gebied van voeding. Wat Nancy leuk vindt om te zien, is dat ouders naar aanleiding van haar proefrondje naar haar toe komen voor uitleg over bepaalde gerechten die ze voor de kinderen heeft gemaakt. Een mooier compliment kan ze niet krijgen!

Laagdrempelig, leuk én leerzaam

Gezond eten begint met bewust worden waar voedsel vandaan komt. Appelmoes groeit natuurlijk niet in een potje. De bedoeling van het spel is dan ook om twee producten die hetzelfde zijn bijeen te zoeken. De één is de bereiding en/of de groeiwijze. De ander is het product, zoals het bij de kinderen bekend is. Op de achterkant staat een korte uitleg en een quote die kinderen ertoe aanzet om na te denken en erover te praten. Tot slot wordt de vraag gesteld of dit product gezond, ongezond of een beetje van allebei is. Zo leren kinderen spelenderwijs wat gezonde voeding is en waar het vandaan komt.



Proeven loont!

Ingrid van den Bunder is bestuurder van Peuteropvang Heerlen. Eerlijk is eerlijk; ik lust niet alle groenten. Maar, ik proef wel alles. Dat heb ik van huis uit meegekregen. Proeven moest. Zoals asperges...

Voor veel van onze kinderen geldt dat niet. Soms is de aandacht van ouders voor gezonde voeding er gewoonweg niet. Of ouders hebben een ander idee over gezonde voeding. In sommige gevallen is de financiële mogelijkheid er niet of worden er andere keuzes gemaakt. Daarom heeft gezonde voeding al heel lang een belangrijke plek in het programma van Peuteropvang Heerlen (POVH). We willen dat onze peuters gezond opgroeien en we vinden het belangrijk daar het goede voorbeeld in te geven.

Dat doen we als organisatie, maar ook samen met alle kinderopvangorganisaties gebundeld in het Lerend Netwerk. Samen hebben we een grote verantwoordelijkheid naar onze kinderen en hun ouders toe. In het Lerend Netwerk vind je steun, maar het spoort je ook aan, laat je weer eens opnieuw kijken naar wat je al doet en wat je nog meer zou kunnen doen.

Voor POVH reden om dit schooljaar nog eens éxtra aandacht te geven aan onder andere het eten van groente met het thema 'Groente...zet je tanden erin'. Als aftrap kregen onze peuters een fleurig groentebboxje, waarin de peuters groente of fruit mee kunnen nemen naar de peuteropvang. Ook zijn we aan de slag gegaan met kinderen te laten ontdekken

dat groente eten lekker is. Dat gebeurde met proeverijen en recepten. Groenten werden op verschillende manieren aangeboden en proeven werd gestimuleerd en beloond.

Al na een week zagen we dat het werkte. Er werden bijvoorbeeld gezonde groentesushi's gemaakt, peuters kochten groente en fruit in de supermarkt om samen op te eten. Zelfs in het bakje van de gezonde groentedip werden de tanden gezet. Weer een andere locatie maakte een overheerlijke groente pastasaus. Het was smullen! Proeven loont. Weet ik ook uit ervaring. Witte asperges eet ik nog steeds niet graag, maar groene ondertussen wel.

“Zelfs in het bakje van de gezonde groentedip werden de tanden gezet.”

Deelnemen aan het Lerend Netwerk loont ook. Weet ik uit ervaring. Je voelt je begrepen en gesteund. En het geeft een goed gevoel te weten dat we met elkaar werken aan een gezonde basis voor onze kinderen!





Jij bent de schakel naar een gezonde generatie!

Marieke Griepink (links op de foto) is regiopedagoog regio Zuid-Limburg Humankind. Claire van der Velden (rechts op de foto) is directeur regio Zuid-Limburg Humankind. Met ruim 500 locaties en 4.000 medewerkers is Humankind een van de grote kinderopvangorganisaties in Nederland, zo 66k in Zuid-Limburg.

Je kent ze wel, de filmpjes waarin kleine kinderen volwassenen feilloos nadoen. Ook in de groep zul je dit vast weleens ervaren hebben. Je hoort een zin terug die jij vaak zegt, dezelfde gezichtsuitdrukking, dezelfde intonatie en op het juiste moment. Behalve dat het je een mooie spiegel voorhoudt, laat het ook zien dat jij anderen inspireert om goed gedrag aan te leren. Tot in de kleinste details. Dit geldt ook voor het ontwikkelen van een gezonde leefstijl.

Als pedagogisch medewerker geef jij het voorbeeld, bewust en vaak ook onbewust. Hoe mooi is het dat de kinderen door jou ook geïnspireerd worden om gezond in het leven te (gaan) staan? Dus, pak de spiegel met beide handen aan en kijk erin. Welk voorbeeld geef jij als het gaat om eten en drinken? "Mmmm, lekker is dat water!" Hoe vaak zeggen we dat tegen de kinderen, wanneer we na het bewegen dorst hebben gekregen? Geniet samen van gezond eten en deel die ervaring. Kinderen voelen dat goed aan en nemen dat voor altijd mee.

Zo belangrijk is de kinderopvang

Samen naar de groentewinkel, eten bereiden en erover in gesprek gaan. De tafel gezellig maken en samen (soms ook met de ouders) genieten, van het eten én elkaar. Eten is noodzaak, gezond eten is meer dan dat. En jij als pedagogisch medewerker speelt hierin een cruciale rol.

De manier waarop jij met hart en ziel de Gezonde Kinderopvang uitdraagt is voelbaar voor de kinderen, je collega's en de ouders. En juist dat maakt het verschil. Jij maakt het verschil!

Wist je dat...?!



Er al ongeveer **100**
opgeleide coaches Gezonde
Kinderopvang actief zijn
in Zuid-Limburg?

Een coach Gezonde Kinderopvang
hét aanspreekpunt is binnen
jouw organisatie voor een
gezonde leefstijl?



Gezonde
Kinderopvang

De adviseurs
Gezonde Kinderopvang
van de GGD Zuid-Limburg

**kunnen
meedenken**

over jullie aanpak
en activiteiten?

Je met de aanpak
Gezonde Kinderopvang
praktisch en structureel aan de
slag kunt met **verschillende
leefstijlthema's**, zoals voeding,
bewegen, groen, seksuele
ontwikkeling of
mediaopvoeding?

Er naast de aanpak Gezonde Kinderopvang ook
de **aanpak Gezonde School** bestaat?
Zo zorgen we samen met dezelfde integrale
aanpak, dat kinderen en jongeren opgroeien in
een gezonde omgeving.

Doe de test!

De test 'Hoe gezond is jouw kinderopvang?' geeft een
beeld hoe ver jouw organisatie al is én inspireert tot het
zetten van de volgende stap. Doe hier de test!





Stap voor stap naar een goed voedingsbeleid

Stap voor stap naar een nieuw én gezond voedingsbeleid. Maak gezondheid een blijvende prioriteit en onderdeel van jullie dagelijkse routine. Vertaal deze aandacht ook naar beleid. Want beleid geeft je grip, richting én duidelijkheid. Ook naar ouders toe. Dit helpt onnodige vragen of discussies tussen ouders en medewerkers te voorkomen.

Om tot een voedingsbeleid te komen, kun je deze stappen volgen:

Stap 1: Ga na wat jouw organisatie al doet met gezonde voeding. Dit vormt de basis van het voedingsbeleid. Gebruik het handige voorbeeldbeleid voor de kinderopvang en gastouders dat het Voedingscentrum heeft opgesteld. Hierin staat bijvoorbeeld informatie over de Schijf van Vijf, vaste eetmomenten, traktaties en feestdagen.

Per leeftijdscategorie kun je ook lezen wat de gemiddelde dagvoeding is die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Zorg dat het voedingsbeleid echt past bij jullie organisatie. Je kunt het bijvoorbeeld opnemen in jullie pedagogisch beleidsplan of ervoor kiezen om een apart beleid 'Eten en Drinken' op te stellen. Nodig ook de ouderraad een keer uit om mee te praten of te lezen.

Stap 2: Pas de inkooplijst/boodschappenlijst aan. Maak een lijstje van producten waar pedagogisch medewerkers uit kunnen kiezen. Dit schept helderheid voor iedereen binnen jouw organisatie. Aan de rechterkant staat een handige boodschappenlijstje ter inspiratie!

Stap 3: Communiceer over jullie voedingsbeleid. Wat zijn de belangrijkste veranderingen? Wat wordt verwacht van pedagogisch medewerkers? Laat dit regelmatig terugkomen in een teamoverleg. En wat betekent het voor ouders? Breng de afspraken regelmatig onder de aandacht.

Voorbeeld van een voedingsbeleid voor de kinderopvang en gastouders vind je hier!



Een gezond begin

Boodschappenlijstje

Gebruik het boodschappenlijstje als je standaard bestelling. De producten komen uit de Schijf van Vijf en zijn daarmee een verantwoorde keuze. Rijk aan eiwitten, vitamines én mineralen.

Voor de lunch:

- ☐ (Vruchten)thee zonder suiker
- ☐ Halfvolle melk, karnemelk, sojamelk zonder suiker
- ☐ Volkorenbrood, roggebrood of speltbrood, *let op dat er minimaal 4 gram vezels in het brood zit*
- ☐ Zachte margarine
- ☐ Groentespread zonder zout of suiker
- ☐ Zuivelspread of cottage cheese
- ☐ Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- ☐ Eieren
- ☐ Notenpasta of 100% pindakaas
- ☐ (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel en aardbei
- ☐ (Seizoens)groente in schijfjes of kleine stukjes, zoals tomaat, avocado, paprika, wortel en komkommer

Dagkeuze:

Hiervan worden maximaal 3 opties tegelijk bij de broodmaaltijd aangeboden.

- ☐ Jam met meer dan 60% fruit
- ☐ Honing
- ☐ Appelstroop
- ☐ Minder vette en minder zoute vleeswaren, zoals kipfilet en kalkoenfilet

Als tussendoortjes:

- ☐ Fruit of groente
- ☐ Volkoren knäckebröd
- ☐ Matze crackers
- ☐ Magere yoghurt of kwark
- ☐ Volkoren soepstengel



Uit onderzoek blijkt: Zuid-Limburgse kinderopvang is goed bezig

Sid Penders is onderzoeker aan de Universiteit Maastricht. Tijdens zijn bachelor Gezondheidswetenschappen en master Global health heeft hij een sterke passie voor preventie en gezondheid ontwikkeld. Deze passie komt mooi tot uiting binnen zijn promotieonderzoek naar de Gezonde Kinderopvang.

Voeding is een belangrijk onderdeel van de dagelijkse routine op de kinderopvang. Ontbijt, tussendoortjes, lunch, en soms zelfs avondeten. Uit eerder onderzoek is gebleken dat het aanleren van gezonde eetgewoonten aan kinderen in deze leeftijdsgroep (0-4 jaar) een positieve invloed heeft op hun gezondheid gedurende de kindertijd en zelfs op latere leeftijd. Het is daarom van belang dat pedagogisch medewerkers gezonde voeding aanbieden en hierin ook het goede voorbeeld geven.

Steeds vanzelfsprekender

Voor het project 'Zuid-Limburg aan de slag met Gezonde Kinderopvang' hebben de GGD Zuid-Limburg en de Universiteit Maastricht een online vragenlijst gestuurd naar alle kinderopvanglocaties in Zuid-Limburg in het najaar van 2020 en 2022. In deze vragenlijst hebben we gevraagd naar het beleid en de praktijk van meerdere gezondheids-thema's, waaronder voeding.

"Op 96% van alle kinderopvanglocaties in Zuid-Limburg wordt alleen nog water gedronken."

Uit deze vragenlijst blijkt dat in 2022 al op 96% van alle kinderopvanglocaties in Zuid-Limburg alleen nog maar water wordt gedronken. Dit was in 2020 nog 84%. Ook wordt er steeds vaker een gezond tussendoortje aangeboden zoals een stuk fruit en groente of een volkoren cracker.

Deze positieve resultaten komen ook naar voren ten aanzien van het traktatiebeleid van kinderopvanglocaties. Zo had 85% van de kinderopvanglocaties een gezond traktatiebeleid in 2020 en was dit in 2022 zelfs al 91%. Ten slotte werd er in 2020 door 47% van de kinderopvanglocaties gebruikgemaakt van een erkende interventie met een voedingscomponent. In 2022 was dit al 81%.

Goed op weg

Kortom, binnen de Zuid-Limburgse kinderopvanglocaties worden al mooie stappen gezet op het gebied van voeding. Om deze vooruitgang vast te houden en verdere stappen te zetten is het belangrijk om structureel aandacht te blijven besteden aan het thema voeding.



Smullen maar!



Recept bananenkoeken

Bereidingstijd: 25 minuten

Dit recept is voor 20 overheerlijke bananenkoeken

Ingrediënten:

- 4 rijpe bananen
- 200 gram havermout
- 200 gram pindakaas
- 120 gram rozijnen
- 4 eetlepels gebroken lijnzaad

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Prak de bananen en voeg alle ingrediënten toe. Meng dit goed.
3. Lepel wat van het beslag (in kleine hoopjes) op een bakplaat met bakpapier en bak de koekjes in 15 minuten gaar.

Coaches Gezonde Kinderopvang aan het woord

Elk kind verdient een gezonde start! Met het landelijk programma Gezonde Kinderopvang werkt je organisatie structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen en de deskundigheid van medewerkers.

De coach staat centraal bij Gezonde Kinderopvang. Een coach Gezonde Kinderopvang is een (staf)medewerker of (locatie)manager die is opgeleid door het programma Gezonde Kinderopvang. Deze coach is het aanspreekpunt voor een gezonde leefstijl en neemt collega's aan de hand om gezamenlijk het goede voorbeeld te geven. De ervaringen van coaches uit de regio Zuid-Limburg lees je hier!

Verrassingen tijdens training Gezonde Kinderopvang

'Liever water dan oranje limonadesiroop op Koningsdag'

Ryanne Oosting en Manon Adriaans werken als pedagogisch medewerker in de peuter- en in de babygroep van kinderopvang Kiki in Heerlen. Ze volgden de training tot coach Gezonde Kinderopvang en passen dat wat ze gehoord en geleerd hebben toe in hun groep.

Manon: "Bij de baby's gaat dat natuurlijk anders dan bij de peuters. Maar er komt hier geen chocopasta en melk meer op tafel. Baby's smeren ook nog niet zelf hun boterham, maar proeven, dat kunnen ze wel."

"We lezen nu eerst de etiketten van de etenswaren."

Thee en water

Ook in de peutergroep komen er alleen gezonde dingen op tafel. Ryanne: "We waren al bewust bezig met gezonde voeding, maar tijdens de training kwamen we toch nog voor verrassingen te staan. We drinken dus geen melk meer, want te veel melk is niet goed, zo leerden we. Chocolademelk? Daar zit heel veel suiker in, net zoals in limonadesiroop. Nu drinken we water of thee bij de boterham." "We dachten met Koningsdag, ach leuk, oranje limonadesiroop," lacht Manon, "maar de kinderen lieten de ranja staan en dronken water."

Zelf smeren

Veel kinderen verblijven een lange dag in de kinderopvang. Daarom is er eerst om negen uur een fruitmoment. Om half 12 wordt de tafel gedekt. Op tafel staat hartig beleg, maar ook tomaatjes, komkommer, paprika. De peuters smeren hun boterham zelf. Rond een uur of 4 is er een snack. Dat kan een cracker zijn, maar vaak wordt er samen iets gemaakt zoals courgettepizza of een gezonde wrap.

"De kinderen een gezonde basis geven vind ik erg belangrijk."

Ryanne en Manon: "We proberen er altijd een gezellig moment van te maken. De kinderen weten ook niet beter meer, dan dat er hummus op tafel staat en geen chocopasta. We lezen nu eerst de etiketten van de etenswaren. Daarom kochten we andere smeerkaas. Eentje waar minder zout en vet in zit. Voor de kinderen willen we het allerbeste."

"Gezond eten is vooral de bewustwording bij kinderen dat gezond eten lekker is."



Gezonde Kinderopvang in de praktijk op kantoor

De training als basis voor regelen gezonde activiteiten

Hanneke Derks werkt als bestuurs- en managementondersteuner op het Servicebureau van Peuteropvang Heerlen. Samen met een aantal pedagogisch medewerkers en beleidsmedewerkers van de organisatie volgde ze de training tot coach Gezonde Kinderopvang.

“Omdat ik niet op de groep werk, was het voor mij natuurlijk anders om de training te volgen dan voor pedagogisch medewerkers. Maar ik dacht, ik laat me verrassen. Ook in mijn werk als bestuurs- en managementondersteuner kan ik mijn bijdrage leveren aan de Gezonde Kinderopvang. Want het is natuurlijk heel fijn als iemand van het Servicebureau weet waar het over gaat. Voor mij betekende het een leerzame training waarmee ik aan de slag kan in de planning van bijvoorbeeld activiteiten.”

“Ook in mijn werk als bestuurs- en managementondersteuner kan ik mijn bijdrage leveren aan de Gezonde Kinderopvang.”

Studiedag

Tijdens de studiedag 2023 werd de kennis en ervaring van de coaches Gezonde Kinderopvang meteen in de praktijk gebracht. Hanneke: “Voor het middagprogramma hadden we vier workshops voorbereid over verschillende onderwerpen. De aanwezigen gingen onder andere aan de slag met de Schijf van Vijf en wat al goed is en wat beter kan.”

Groentebboxjes

Het thema van de studiedag paste mooi in het thema waar de 22 locaties van Peuteropvang Heerlen na de zomervakantie mee zijn gestart.

“Want hoewel we al uitgebreid aandacht geven aan gezonde voeding en beweging, kan extra aandacht geen kwaad. Daarom kregen alle peuters aan het begin van dit schooljaar een groentebboxje. In dat boxje kunnen ze groente en fruit mee naar de opvang nemen.”

“Ook verdeelden we de vijf thema’s: groente eten, fruit eten, water drinken, binnen en buiten bewegen onder de gezonde coaches. Daarnaast ontwikkelden we menukaarten en bedachten we spelletjes, recepten en weetjes rondom deze thema’s. Iedere twee weken ging er zo’n menukaart naar de locaties.”

“Daarnaast bestelden we onder andere boekjes over Nijntje en bewegen en stickers met pleisters. Om ook tijdens regendagen buiten te kunnen spelen, bestelden we rode poncho’s. Voor al onze peuters één.”

Opstaan en bewegen!

Dat regelen, bestellen en plannen is Hannekes taak. “En dan is het heel fijn dat ik de training heb gevolgd en weet waar het over gaat. Het is een goede basis. Ook voor mij persoonlijk. Ik was al bewust bezig met gezonde voeding en bewegen, maar ik merkte dat ik met name tijdens werkdagen te weinig beweeg. Dus nu heb ik een programma op mijn computer geïnstalleerd dat me zegt wanneer ik moet gaan staan, bewegen, even lopen. En dat werkt goed!”

“Na het volgen van de training waren we beiden enthousiast om onze kennis door te geven aan onze collega’s.”

Samenwerken en kennis delen met een lach

Marina Thonen en Daniëlle Valkenburg werken allebei als pedagogisch medewerker bij Flow Kinderopvang.

“Binnen onze organisatie wordt er veel waarde gehecht aan de Gezonde Kinderopvang. Eind 2019 namen wij deel aan de training ‘Een Gezonde Start’. Wat hield het precies in en hoe vertalen we dit naar onze dagelijkse werkzaamheden? Deze ervaring maakte de impact van ons handelen duidelijk binnen de groep. Het zette ons aan het denken en motiveerde ons om veel

tijd te steken in gezonde voeding en het welzijn van de kinderen.

Actieve aanpak

In 2022 hebben we ‘train-de-trainer Een Gezonde Start’ gevolgd. Tijdens de bijeenkomsten kregen we veel informatie over de Gezonde Kinderopvang. ▶

We bespraken de stof en leerden hoe we zelf de training konden geven. We waardeerden de actieve aanpak van de training, waarbij we niet alleen naar de trainer luisterden maar ook zelf actief aan de slag gingen. Na afloop bespraken we de activiteiten om te begrijpen waarom ze belangrijk waren.

Met een big smile

Na het volgen van de training waren we beiden enthousiast om onze kennis door te geven aan onze collega's. We merken dat ook zij het leuk vinden om te leren van de activiteiten. En dat ze enthousiast de bijeenkomsten volgen en meedoen. Dit geeft ons een voldaan gevoel en hierdoor presenteren wij ook alles met een 'big smile'. De groei op de verschillende locaties op het gebied van gezonde voeding en de Gezonde Kinderopvang laat zien dat medewerkers de beschikbare kennis en handvatten succesvol toepassen in de praktijk.

Tips en tops

Na de training krijgen we altijd feedback van onze collega's in de vorm van tips en tops die we samen met plezier terug lezen. Hierdoor blijven we gemotiveerd en groeien onze kwaliteiten en ons zelfvertrouwen voor het geven van de training. Door zelf nieuwe workshops en trainingen te volgen blijven we onszelf steeds verder ontwikkelen en verbreden we onze kennis die we vervolgens weer kunnen overdragen aan onze collega's. Zo blijven we de kwaliteit voor de organisatie verbeteren!"

Ook coach worden? Schrijf je in voor de train-de-trainer Gezonde Kinderopvang



Vol enthousiasme stappen zetten naar een Gezonde Kinderopvang

Jill Moonen is pedagogisch medewerker van Humankind en heeft de training 'coach Gezonde Kinderopvang' gevolgd.

"In 2023 mocht ik deelnemen aan 'train-de-trainer Een Gezonde Start', als onderdeel van de Gezonde Kinderopvang. In deze training ben ik opgeleid om als coach Gezonde Kinderopvang binnen onze organisatie Humankind aan de slag te gaan. Onder andere door het geven van de scholing 'Een Gezonde Start' aan mijn eigen collega's.

"Als het gaat over gezondheid denken we al vaak aan ons lichaam of aan voeding, maar gezondheid is natuurlijk veel meer dan dat."

Perfekte aanvulling

Toen ik over deze training hoorde was ik meteen enthousiast. Dit is iets wat helemaal in mijn straatje ligt! Gezondheid, in de brede zin van het woord, staat bij mij hoog in het vaandel. Als het gaat over gezondheid denken we al vaak aan ons lichaam of aan voeding, maar gezondheid is natuurlijk veel meer dan dat. Het stukje bewegen is iets waar ik me al voor inzet binnen de organisatie. Deze training zag ik als een perfecte aanvulling. Ik vond het dan ook tof toen ik de kans kreeg van mijn leidinggevende deze training te mogen gaan volgen.

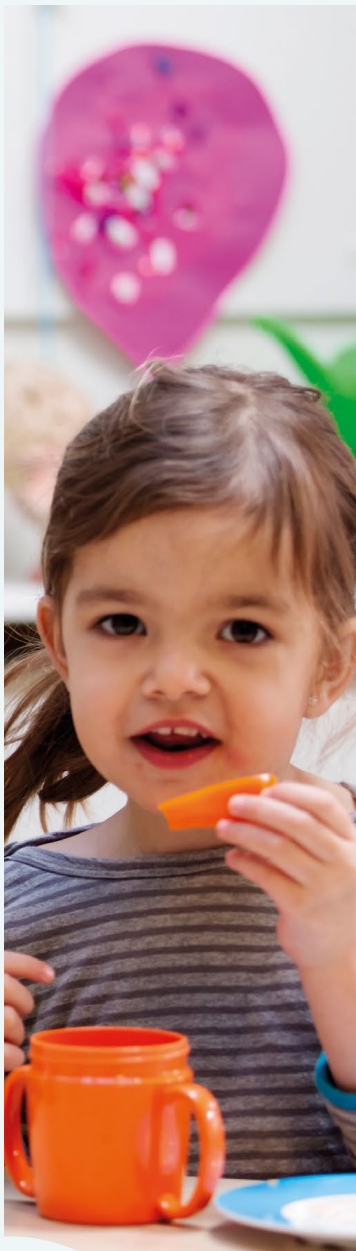
Het gezonde voorbeeld geven

Na de training ben ik eigenlijk alleen nog maar enthousiaster geworden! De manier waarop de training werd gegeven, met veel actieve werkvormen, was heel prettig en erg inspirerend. Complimenten voor Monique Hampsink, die de training gaf. Zo kan het dus ook, dacht ik bij mezelf! En dat zal ik zeker meenemen als ik zelf de scholing aan mijn collega's mag gaan geven. Voor de verdiepende modules waren er ook enkele gastsprekers uitgenodigd.

De twee trainingsdagen vlogen voorbij en ik kan niet wachten om met alle kennis en informatie die ik heb mogen opdoen aan de slag te gaan binnen onze eigen organisatie. Ik hoop mijn enthousiasme over te brengen op mijn collega's en dit met hen te kunnen delen. Zodat wij, samen met de ouders, kinderen een actieve en veilige omgeving bieden. Waarbij wij zelf het gezonde voorbeeld geven.

Let's do this together!"

"Na de training ben ik eigenlijk alleen nog maar enthousiaster geworden!"



TIPS!



Snel, makkelijk,
gezond én lekker!

Proef de magie van zelfgemaakte spreads

Kleurrijk broodbeleg, klaar in een handomdraai

Binnen enkele minuten tover je met een staafmixer heerlijke groente- en fruitspreads op tafel.

Elk recept is voor 4 boterhammen. Gebruik voor elke creatie volkoren boterhammen en margarine in een kuipje. Smeer eerst margarine op de boterham en top het af met een heerlijke spread!

Nog meer smullen? Ontdek dan alle lekkere en creatieve spreads van het Voedingscentrum!



Roodkapje's spread

- ☐ 2 gare rode bietjes
- ☐ Halfvolle yoghurt

Bereidingswijze:

De 2 gare rode bietjes pureren met 3 eetlepels halfvolle yoghurt.



Smileyspread

- ☐ 125 gram (diepvries) mango
- ☐ Zuivelspread light

Bereidingswijze:

De (diepvries) mango pureren met 1 eetlepel zuivelspread light.



Konijnenspread

- ☐ 1 Winterwortel
- ☐ Halfvolle yoghurt

Bereidingswijze:

De winterwortel raspen en mengen met 2 eetlepels halfvolle yoghurt.



Prinsessenspread

- ☐ 150 gram aardbeien
- ☐ Zuidvelspread light

Bereidingswijze:

De aardbeien pureren met 1 eetlepel zuivelspread light.

Recept groentepannenkoeken

Bereidingstijd: 15 minuten

Wat heb je nodig voor 2 middelgrote pannenkoeken?

Ingrediënten:

- ☐ groenten naar keuze
(bijvoorbeeld wortel, courgette, broccoli en/of paprika)
- ☐ 1 ei
- ☐ 250 ml melk
- ☐ 120 gram volkorenmeel
- ☐ olie of boter om te bakken

Tip: Maak eventueel nog een lekkere dipsaus voor bij de pannenkoeken. Meng een paar eetlepels Griekse yoghurt met een snufje komijn of andere kruiden naar keuze.

Bereidingswijze:

1. Rasp de groenten of snij ze in kleine stukjes. Meng de groenten met meel, ei en melk om het beslag te maken.
2. Smelt een beetje boter of olie in de pan en bak de pannenkoeken, of maak meerdere kleine, in een koekenpan tot ze goudbruin zijn.
3. Serveer de groentepannenkoeken met de dipsaus.



Verantwoord
smullen



Jong Leren Eten

Samen aan de slag in de moestuin

Marlene Koppen is als moestuincoach verbonden aan BSO de Spookjes van Humankind in Landgraaf. Als moestuincoach adviseert en ondersteunt ze scholen en kinderopvang-organisaties bij het aanleggen en onderhouden van een moestuin.

Kinderdagverblijf Pompidoe en BSO de Spookjes hebben hun speelomgeving sinds vorig jaar verrijkt met zes moestuinbakken.



“Ze kunnen samen experimenteren, ruiken, proeven én genieten van hun eigen oogst.”

Marlene is (in het seizoen) een dagdeel per week aan het werk in de moestuin. “Er is altijd wel iets te doen”, vertelt ze bevlogen. Kinderen van de BSO kunnen komen helpen als ze dat willen. En daar is genoeg animo voor. “Kinderen vinden het geweldig, zijn nieuwsgierig, stellen vragen, geven

water, oogsten en wroeten heerlijk met hun handen in de aarde. En intussen vertel ik ze er van alles over, zodat ze er ook nog van leren. Over zaaien en oogsten, maar ook over afval scheiden en recyclen. De trotse oogst (bijvoorbeeld radijsjes, tomaten, maïs, komkommers of courgettes) wordt vervolgens meegenomen naar de BSO en daar maken ze er samen met de leidsters een lekkere soep of salade van. Zo kunnen ze samen experimenteren, ruiken, proeven én genieten van hun eigen oogst.”

Marlene is enthousiast over het werken in de moestuin. Maar ze geeft wel aan dat het succes staat of valt met enthousiaste én structurele medewerking van de pedagogisch medewerkers en vrijwilligers zoals ouders, opa's/oma's of buurtgenoten. Een moestuin vraagt onderhoud voor langere tijd en daar moet iemand zich verantwoordelijk voor voelen.

Haar advies is dan ook: begin klein, dat kan bijvoorbeeld al met één moestuinbak of met één plantje op de vensterbank. En kijk dan of het kan groeien, letterlijk & figuurlijk!



Kookpret voor kleintjes

Het programma Jong Leren Eten (JLE) heeft een missie: zoveel mogelijk kinderen structureel in aanraking laten komen met leuke activiteiten en weetjes over voeding. Het doel? Ontdekken hoe ze gezonde én duurzame keuzes kunnen maken. In heel Nederland zetten speciale makelaars zich actief in voor dit doel. In Limburg leiden Truusje Diepenmaat (GGD Zuid-Limburg) en Marjolein Lommen (IVN Regio Zuid) dit initiatief.

Spelenderwijs aan de slag

Gratis kookavontuur voor de kleintjes! Er zijn twee workshops speciaal gemaakt voor peuters en kleuters om hen wegwijs te maken in de wereld van groente en fruit. Kok Hanneke legt in filmpjes per workshop stap voor stap uit hoe je hiermee aan de slag kunt. Veel kookplezier!

Workshop Vrolijke gezichtjes boterham

Deze workshop staat in het teken van het maken van een vrolijke gezichtjes boterham. Eerst krijg je uitleg met een boodschappenlijstje, daarna ga je met de kinderen het filmpje bekijken en aan de slag. De vrolijke boterham zal zorgen voor een glimlach op elk gezicht!

Workshop Het rupsje

Tijdens deze workshop maak je een rupsje van druifjes en tomaatjes met de kinderen. Ook zitten er leuke spelletjes, verhaaltjes en proeverijtjes in de filmpjes om samen met de kinderen te doen.



Zelf aan de slag!

- Wil je aan de slag met moestuinieren of wil je een voedselbosje bij de kinderopvang? Neem dan contact op met Marjolein Lommen door een mailtje te sturen naar m.lommen@ivn.nl.
- Kijk voor de workshops, meer tips en inspiratie op www.jonglereneten.nl/provincie/limburg:



“Samen proeven, dat stimuleert alle kinderen om gezonder te eten.”



De gezonde woensdagochtend bij peuteropvang Ukkepuk in Vaals

“Dat lust ik niet.” Jaxx wijst naar de geraspte wortel die al klaarligt op de bordjes. De speciale tweewekelijkse woensdagochtend van locatie Ukkepuk in Vaals is van start gegaan.

Zes peuters, vijf moeders en een vader hebben zich verzameld in het lokaal. Pedagogisch medewerkers Mieke Merk en Kim Thomas nodigen om de week weer andere peuters uit voor deze speciale ochtend. Ook zorgcoördinator Bianca van Hooff is deze ochtend aanwezig. Verschillende thema's komen er aan bod. Deze woensdag is dat: de gezonde boterham.

Als de peuters en hun ouders een plekje hebben gevonden aan de tafel, begint de ochtend met de bekende liedjes en activiteiten. Iedereen wordt welkom geheten, de dag benoemd en dan leggen juf Kim en Mieke uit wat de bedoeling is. De peuters mogen met behulp van hun ouders een gezonde boterham versieren. Juf Mieke: “Ons thema is verkleden en omdat het bijna carnaval is zijn de kleuren rood, geel en groen. Dus op de bordjes vinden jullie rode, gele en groene groenten en fruit.”

Sticker stimuleert

De peuters noemen op: paprika, tomaat, komkommer, druiven en... geraspte wortel. Vooral die laatste is wel een dingetje. Want gisteren hebben de kinderen ook al wortel geproefd. “Geen favoriet,” lachen Mieke en Kim. “Maar we proberen ze wel allemaal te laten proeven. Wie proeft krijgt een sticker. Dat hoort bij dit programma en dat stimuleert wel. De ene dag wilde een peuter niet proeven, maar toen hij zag dat alle anderen wel iets proefden en daar een leuk plaatje voor kregen, deed hij de volgende keer ook erg zijn best. Ook geven we foldertjes met tips en recepten mee naar huis, waarmee we de ouders proberen te inspireren. Niet door te zeggen wat er moet of niet mag, maar door ze leuke ideeetjes aan de hand te doen.”

Met die tips is Euchantelly, de mama van Sea'naëscha erg blij. “Van die folders met tips, maar ook van deze ochtend, kan ik ook nog iets leren.”

Helmy Bijster, directeur Spelentère Peuterspeelzaalwerk:

“Al jaren drinken we in de peutergroepen water en eten we fruit en groente. Van de gemeente Vaals en de gemeente Gulpen-Wittern krijgen we subsidie voor het kopen van groente en fruit. Ook trakteren de kinderen niet meer op hun verjaardag, maar vieren we een feestje. Sommige ouders vonden dat eerst wel lastig, maar nu gaat dat prima. Als je een goede uitleg geeft, snappen ouders waarom je dit als organisatie doet.”



Wortel Vera

De wortel heet Vera. Daar moeten de kinderen wel om lachen. Of het helpt om ze een hapje te laten nemen? Ze nemen plaats achter de servetten en mesjes en iedereen krijgt een voorbeeld; een getekende boterham. Als je goed kijkt, zie je al waar de haren van worden gemaakt. Juist ja, geraspte wortel. Jaxx geeft nog maar eens aan dat hij die niet lust. Ook Marc, de papa van Emily vertelt dat zijn dochter niet van rauwe groenten houdt. “Ze is gek op broccoli, sperziebonen, wortel, noem maar op, maar wel gekookt.” De aandacht voor gezonde voeding op de peuteropvang vindt Marc goed. “We zijn er thuis ook mee bezig. Verse groente en genoeg vitaminen binnenkrijgen, vinden we belangrijk.”

Samen proeven

Ook Rachel, de mama van Saga, is daar thuis mee bezig. “Dat er ook hier veel groente en fruit wordt gegeten en water gedronken, vind ik heel goed. Daar kun je niet jong genoeg mee beginnen. Heel belangrijk ook dat ze hier samen proeven, dat stimuleert wel. En dat er niet meer wordt uitgedeeld? Geen probleem, want de kinderen krijgen anders veel te veel snoepgoed. Nergens voor nodig.”

Verantwoordelijkheid ligt thuis

Tigran en Thoros hebben ondertussen drijven aan een satéprikker geregen. Die gaan ze niet opeten, maar mee naar huis nemen, weet hun moeder Claudia: “Op dit moment eten ze weinig tot geen groente en fruit, dat is zo’n fase. Dus pureren we de groenten en eten we minimaal één keer per week een groentesoepje. Goed dat er in de peuteropvang aandacht is voor gezonde voeding. Maar het is de verantwoordelijkheid van de ouders, vind ik. Ik besef dat dat niet iedereen gegeven is. Daarom is deze ochtend heel fijn, ook voor de ouderbetrokkenheid.”

Gezonde boterham

Jaxx heeft zijn boterham versierd, met geraspte wortel en al. Maar opeten is nog niet aan de orde. Daar denkt Sea’naëscha anders over. Ze heeft een kunstwerk gemaakt van haar boterham en daar wil ze graag haar tanden in zetten. Ook de andere peuters laten trots hun creaties zien. “Roed, geel en greun is de kleur vaan vastelaovend”, maar vandaag ook van een gezonde boterham.

Snackbord

Langzaam loopt de gezellige ochtend op zijn eind. De boterhammen en spiesjes die nog over zijn, gaan in een zakje mee naar huis. Jaxx heeft volgehouden, geen rauwe wortel voor hem. Zijn mama Francis weet natuurlijk als geen ander dat haar zoon liever gekookte groenten eet. “Jaxx zoekt in de supermarkt regelmatig de groenten uit die hij wil eten. Ook koken we samen. Af en toe houden we met de kinderen een filmavond en maken we een snackbord. Daar ligt wel iets van snoep op, maar ook veel gezonde snacks als tomaatjes, paprika en stukjes appel. Dat er ook hier in de peuteropvang veel aandacht is voor gezonde voeding, daar ben ik blij om. Zo vul je elkaar als ouders en peuteropvang goed aan. En deze ochtend past daar perfect bij!”



Helmy Bijster, directeur Peuteropvang Spelentère:

“De gezamenlijke woensdagochtend is in het leven geroepen, omdat we merkten dat het met name bij anderstaligen lastig was om goed uit te leggen wat wij als peuteropvang doen. En ook wat de ouder thuis kan doen met zijn of haar peuter. Door samen aan de slag te gaan, zien ouders hoe we werken en pikken ze er activiteiten uit die leuk zijn voor thuis. Bewust zoeken we ouders bij elkaar die bijvoorbeeld dezelfde taal spreken of ouders die geen eigen netwerk hebben. We zagen al verschillende vriendschappen ontstaan.

Ook de zorgcoördinator is aanwezig. Ouders kunnen haar vragen stellen. Denk aan: hoe stel ik grenzen? Maar ook: ik maak me zorgen, bij wie kan ik terecht?

De thema’s gezonde voeding en bewegen zijn onderdeel van die ochtenden. Ouders ontdekken niet alleen hoe je activiteiten met je kind kunt doen, maar ook hoe je bijvoorbeeld een eetmoment aantrekkelijker kunt maken. We laten ze ervaren dat je prima kunt werken met kosteloos materiaal, maar ook dat bewegen niets hoeft te kosten. Tijdens de ochtend zien ouders dat hun peuter plezier beleeft aan de activiteit. Daarnaast krijgen wij een beter beeld van kind en ouder samen. We zien waar behoeften liggen en kunnen daarop inspelen.”

Recept hapje van tomaat

Bereidingstijd: 15 minuten

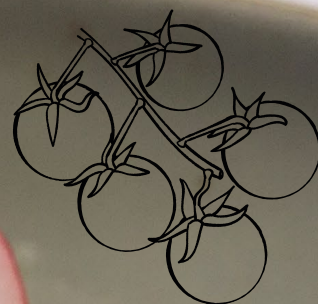
Stem de hoeveelheid ingrediënten af op het aantal kinderen

Ingrediënten:

- ☐ cherrytomaatjes
- ☐ radijsjes
- ☐ hüttenkäse
- ☐ peper en zout

Bereidingswijze:

1. Snij met een scherp mes een dakje van de tomaatjes.
2. Hol elke tomaatjes uit met een theelepels en vul het met hüttenkäse en een snufje peper en zout.
3. Strooi op elk tomaatje wat sliertjes radijs. Zet het dakje weer terug op het tomaatje.



Column
Dorien



“Ik lust dat wel allemaal, hè mama?!”

Dorien Reijnders – projectleider Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg, moeder van Feline (4 jaar) en Lias (3 maanden).

“Huh?? Geen rode kool? Dat is gek! Dat is toch lekkooor?”, zegt mijn dochter lachend als ze haar vriendenboekje terug krijgt van de juf. Nog geen 4 jaar oud en een vriendenboekje gaat al rond op de opvang. Van Paw Patrol uiteraard. Stiekem ben ik wel een beetje trots dat ze dat zegt. Ze eet vrijwel alles. Behalve erwten. Dat de juf geen rode kool lust, en haar vriendje geen broccoli, vindt ze heel erg grappig. En trots is ze ook op zichzelf. “Ik lust dat wel allemaal, hè mama?!”

De dag erna zit er weer een vriendenboekje in haar tas. Deze keer is die van Frozen en mogen we er zelf iets in schrijven. Bij lievelingseten moet ik pannenkoeken, pizza en frietjes invullen. Daar krijg ik met mijn gezonde voedingspatroon ook geen verandering in gebracht, het blijft een peuter.

soms is ze minder enthousiast over mijn kookkunsten. Dan maak ik snel een yoghurt-dipje. Heb ik afgekeken van de foto's van de opvang. Al sinds ze vaste voeding eet, krijgt ze daar gestoomde broccoli, boontjes of wortel bij de lunch, al dan niet met dip. Superfijn! Alvast een portie groente op én het mooiste: thuis geen discussie. Lust je niet? Nou kijk eens hier naar deze foto, vanmiddag vond je het wel nog lekker zo te zien!

Het volgende vriendenboekje komt mee naar huis. Een prachtextemplaar met glitters en eenhoorns. Weer lust iemand geen rode kool. De lijst met dingen die kinderen niet lusten, is langer dan wat ze wel lekker vinden. Niet gek eigenlijk. Het aanbod voor kinderen is over het algemeen nog witbrood, friet, fristi en snoep. Zelfs bij de kapper, de autogarage en schoenwinkel vliegen de lolly's je nog om de oren.

Des te fijner vind ik, als moeder, het gezonde voedingsaanbod op de kinderopvang. Dan zit de basis in ieder geval al goed. Kan ik met een gerust hart gaan werken en in het weekend een keer die geliefde pannenkoeken bakken. Werken aan een wereld waarin rode kool wel lekker is, en een kindermenu uit meer bestaat dan frietjes. Helpen jullie mee?

Gelukkig eet ze verder ook wel alles wat ik haar voorzet. Ze helpt me graag in de keuken en wil alles proeven. Toegegeven,



TIPS!

Ouders bereiken en betrekken

Pedagogisch medewerkers en ouders zijn partners in de verzorging, opvoeding en ontwikkeling van kinderen. Samen werken jullie aan een gezonde toekomst. Soms twijfelen ouders aan veranderingen. Dan is het goed om rustig uit te leggen waarom bepaalde keuzes worden gemaakt. Houd voet bij stuk, want gezonde keuzes zijn gebaseerd op advies van het Voedingscentrum.

Tips om ouders enthousiast te maken

- Samen doen: een activiteit waarbij ouders en kinderen samen iets doen, spreekt aan.
- Laat zien wat de kinderen doen: ouders zijn trots en vinden het leuk te zien hoe hun kind zich ontwikkelt.
- Maak het nuttig én leuk: koppel een voorlichtende activiteit aan een leuke activiteit.
- Geef ouders complimentjes als ze iets goed doen.
- Benut de deskundigheid van ouders. Zij kennen hun kind als geen ander.
- Besteed extra aandacht aan ouders die de taal niet goed spreken en/of minder zichtbaar zijn.

Aan de slag!

De eerste verantwoordelijkheid voor de gezondheid van de kinderen in de opvang ligt bij de ouders en verzorgers. Daarom is het van belang dat je hen betreft bij Gezonde Kinderopvang. Benut hun deskundigheid en laat hen meedenken over je plannen. Zo creëer je draagvlak voor werken aan een gezonde leefstijl van hun kind. Jouw enthousiasme werkt daarbij aanstekelijk.

Meer tips? Kijk dan snel hier!



Het Voedingscentrum heeft een voorbeeld klaar staan voor een ouderbrief en voor een stukje op je website/ouderportaal. Ook zijn er artikelen te vinden over het onderwerp voeding die leuk zijn voor je nieuwsbrief, website of als input voor social media.



Groeigids

Op GroeiGids.nl vind je betrouwbare informatie over de ontwikkeling, de gezondheid en het opvoeden van kinderen.

Wist je dat...

...Ouders op www.groeigids.nl per levensfase van het kind informatie over gezonde voeding kunnen vinden? En jullie zelf natuurlijk ook.

...Ouders via www.groeigids.nl of via de app live met een jeugdverpleegkundige kunnen chatten met alle vragen over de gezondheid van het kind? Bijvoorbeeld vragen over voeding.





Gezonde voeding door de jaren heen

Tegenwoordig is er meer kennis en deze kan op meerdere manieren gedeeld worden.

Daisy Blom (32) en Marlies Hendriks (64) zijn twee pedagogisch medewerkers uit twee verschillende generaties die samen werken in peuteropvanglocatie Robbedoes in Geleen, één van de locaties van MIK Kinderopvang & Spelenderwijs. Marlies werkt al vierendertig jaar in de peuteropvang. Daisy startte haar werkzaamheden als pedagogisch medewerker in 2016.

Beiden zetten ze zich met hart en ziel in voor de peuters, voor hun ontwikkeling en hun gezondheid. Dat laatste is niet altijd gemakkelijk. Dat heeft deels te maken met wat beide vrouwen uit hun eigen generatie hebben geleerd en meegenomen. Maar het ligt ook aan de wijk waarin de locatie ligt.



Bewuster

“Ik ga bewuster met voeding om en ben daarin ook weer wat strenger dan mijn ouders voor mij waren,” weet Daisy, moeder van drie jonge kinderen. Maar ik weet ook dat het niet altijd gemakkelijk is om iedere dag op tijd een gezonde maaltijd op tafel te zetten.”

Ook Marlies is zowel privé als op het werk bezig met gezonde voeding. “In de loop der jaren is mijn inzicht veranderd. Vroeger was er ook niet zoveel aandacht voor gezonde voeding en ingrediënten als nu. En ook was er minder aanbod aan groente en fruit. Tegenwoordig is er meer kennis en zijn er meer mogelijkheden om die kennis te delen.



“Vroeger was er niet zoveel aandacht voor gezonde voeding en ingrediënten als nu.”

Ik herinner me de poster op het consultatiebureau nog, waarop werd aangegeven hoeveel suiker er in bijvoorbeeld frisdrank zit. Daar begon het 25 jaar geleden mee.”

Project Universiteit Maastricht

Bij Robbedoes kwam de aandacht voor gezonde voeding in 2017 in een stroomversnelling door een project van de Universiteit Maastricht. “Superfit heette dat. We kregen cursussen over gezonde voeding en beweging. Daisy en ik begonnen tegelijkertijd met de cursussen, dus we zijn in kennis opdoen en in de praktijk brengen gelijk opgegaan. We werden gecoacht. Ook waren er speciale dozen met gezonde snacks, opdrachten en tips. Voor de pedagogisch medewerkers was er zo’n doos met daarin een gezond tussendoortje. Eerlijk gezegd dacht ik in het begin, moet dat nu allemaal. Maar toen ik zag dat het werkte, was ik helemaal om.”

Proeven en tappen

Daar waar vroeger koekjes werden uitgedeeld, gaat nu het fruit rond. Aangelengde appelsap en ranja zijn vervangen door water. Marlies: “De kinderen vinden het prima. We maken de bordjes fruit leuk op, proberen de



kinderen te laten proeven, ze tappen zelf hun bekertje water en Daisy en ik geven het goede voorbeeld. Het is ook niet dat we vroeger helemaal niet met gezondheid bezig waren, maar tijden veranderen. Vroeger speelden kinderen buiten, overgewicht was er nauwelijks en dus was er, denk ik, ook minder reden zo bewust naar voeding en beweging te kijken.”

In de wijk

Daisy vult aan: “Tegenwoordig zitten kinderen meer voor de tv of computer. Of ouders durven ze niet buiten te laten spelen. Ik vind het goed dat er zoveel aandacht is voor gezondheid, voeding en bewegen. Maar ik vind ook dat die verantwoordelijkheid bij de ouders ligt. Toch doen we er op deze locatie alles aan om te laten zien dat het gezonder kan. Hier in de wijk hebben we veel anderstalige ouders. Het is soms lastig om uit te leggen waar we mee bezig zijn. Waarom de kinderen bijvoorbeeld niets van thuis hoeven mee te nemen om uit te delen als ze jarig zijn, maar dat wij iets regelen.”

Koekjes en lolly’s

“Het voelt soms als water naar de zee dragen,” gaat Marlies verder. “Wij bieden groente, fruit en water aan en aan de poort bij het ophalen komen de lolly’s of koekjes uit de tas. Het is vaak ook een cultuurverschil, een andere reden en invulling van een maaltijd. Toch is het belangrijk dat wij die gezonde zaadjes planten, want er zal altijd iets van blijven hangen. Of het generatieverschil tussen Daisy en mij daar nog iets in te betekenen heeft?”

“Het is belangrijk dat wij de gezonde zaadjes planten, want er zal altijd iets van blijven hangen.”



We zijn ons allebei bewuster geworden van wat gezonde voeding is; waar en wat er anders kan. Ik misschien meer dan Daisy, omdat er in mijn jeugd niet zoveel aandacht voor was. Maar nu pakken we dat samen op en voeren we het beleid uit. We overleggen en vullen elkaar aan. Dat wat we op de groep doen, delen we met de ouders. In de hoop dat ook zij daar weer iets van gaan overnemen.”





Leef je uit met water, groente en fruit

Groenten zijn een belangrijke bron van vitamines en mineralen én lekker om tussendoor te eten.

Wist je dat je veel groenten rauw kunt eten? Paprika, tomaatjes, komkommer, bleekselderij, radijsjes worden al vaak rauw aangeboden. Maar je kunt ook prima koolrabi, rode bieten, bospenen, mais, rettich en rammenas ongekookt eten. Makkelijk variëren dus!

Wist je ook dat kinderen niet alle groenten rauw kunnen eten? Verwarm daarom onder andere; bloemkool, broccoli, courgette, blokjes knolselderij, sperziebonen, doperwten en tuinbonen kort in kokend water. Hier worden de groenten zacht én lekkerder van.

Wist je dat je groente en fruit ook goed als broodbeleg kunt gebruiken? Veiligheid voorop: Als je tomaatjes en druiven geeft, snijd ze dan altijd in kwarten om verstikkingsgevaar te voorkomen!

Do's en don'ts

Maak de juiste keuzes voor broodbeleg, drinken en tussendoortjes in jouw kinderopvangorganisatie! Op de site van het Voedingscentrum vind je een handige lijst mét uitleg waarom iets wel of niet geschikt is.



Kijk hier voor meer do's en don'ts:



Wist je dat...?!

Als kinderen op jonge leeftijd vooral zoete drankjes drinken, de kans groter is dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap drinken?

Zelfs als op de verpakking staat 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers,' dit **niet** automatisch betekent dat het gezond is?

Zoete drankjes met veel suiker kunnen zorgen voor **tandbederf** en vaak veel calorieën bevatten?

Het niet uitmaakt of suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap, of riet- of bietsuiker?

Het blijft suiker!

TIPS!

Tip: Minder suiker is een kwestie van wennen. Wordt er nog ranja gegeven op jouw kinderopvang? Bouw dit langzaam af door steeds meer water toe te voegen. Of vervang ranja door rood (diepvries)fruit. Net zo kleurrijk én lekker, maar al een stuk minder zoet.

Tip: Geef water een boost! Kies eens voor gekoelde thee zonder suiker. Of voeg wat frisse fruitstukjes toe.

Samen gezond feestvieren!

Van traktatiebeleid naar feestbeleid

Een jarig kind op school of op de opvang zet je in het zonnetje. Dit kan ook zonder meegebrachte traktaties van thuis. Verjaardagen kunnen gevierd worden door middel van een kroon, zingen, muziek maken en/of kaarsjes uitblazen.

TIPS!

Het omzetten van een traktatiebeleid naar een feestbeleid heeft veel voordelen:

- Niet trakteren is gezond én goed voor het milieu.
- Voor ieder kind een feestje.
- Financiële verschillen tussen ouders doen er niet meer toe.
- Geen discussies meer over de inhoud van een traktatie.
- Kinderen hoeven geen traktatie meer te weigeren vanwege geloofsovertuiging of allergie.
- Ouders en kinderen hebben geen stress meer bij het maken van een traktatie.

Kijk hier voor meer inspiratie



Wist je dat...

Er vaak verwarring is over de benaming van het islamitische feest dat jaarlijks wordt gevierd na de Ramadan? Je hoort vaak 'Suikerfeest', maar oorspronkelijk heet dit feest Eid al-Fitr, wat 'het feest van het verbreken van het vasten' betekent. Op deze dag delen families gezamenlijk een ontbijt en vieren ze de succesvolle afronding van de Ramadan. Saamhorigheid en samenzijn staan centraal, suiker is slechts bijzaak.

Zó vier je gezonde feestdagen

Sinterklaas, Kerst, Pasen, Suikerfeest, allemaal voorbeelden van feestdagen die gepaard gaan met gezelligheid, maar ook met veel en (vaak) ongezond eten. Maak feestdagen daarom gezellig én lekker met gezondere keuzes.

Samen zijn staat centraal

Feestdagen draaien om veel meer dan alleen eten. Sfeer, gezelligheid en met z'n allen samen zijn is een belangrijke boodschap die we kinderen willen én moeten meegeven. Dit kun je doen door de focus bijvoorbeeld in december te leggen op de aankleding en de sfeer van de locatie in plaats van op eten. Kom in de stemming door kerstliedjes aan te zetten. Zachtjes op de achtergrond tijdens het spelen, het tienuurtje of de lunch.

Feestdagen bieden ook een uitgelezen kans om eten en drinken op een leuke manier in de schijnwerpers te zetten. Laat kinderen bijvoorbeeld fruit uitsteken met koekvormpjes in de vorm van een kerstboom en maak van de restjes lekkere fruitspiesjes.

Ingrid van den Bunder, Peuteropvang Heerlen:

"Als organisatie geven wij het gezonde voorbeeld: Met Sinterklaas kregen alle medewerkers een letter van ongezoeten noten in plaats van de gebruikelijke chocoladeletter."



Ideeën voor gezonde feestelijke hapjes

Fruitspiesjes met yoghurtdip

Prik kleurrijke stukjes vers fruit zoals aardbeien, druiven en ananas aan de spiesjes. Serveer met een lichte yoghurtdip voor een verfrissende traktatie.

Mini-sandwiches met gezonde vullingen

Maak kleine sandwiches met volkorenbrood en vul ze met gezonde opties zoals hummus en groentespreads. Snijd ze in leuke vormpjes voor extra plezier.

Smoothie bowl

Maak een kom vol smakelijke verrassingen door een mix van fruit en yoghurt te gebruiken voor de smoothie bowl. Voeg een vleugje muesli, rozijnen en extra fruit toe. Een heerlijke, verfrissende en gezonde traktatie vol vitamines om van te genieten!

Kijk hier voor meer inspiratie



Smakelijke feestdagen!

Win met jouw gezonde tussendoortje!



Wil jij een gezonde activiteit voor jouw kinderopvang
én een verwenpakket voor jezelf winnen?

Stuur dan voor vrijdag 6 september 2024 een foto van jouw leukste, lekkerste en creatiefste gezonde tussendoortje naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl. De leukste 3 inzendingen krijgen een plekje in de volgende editie van Spring Mee! De winnaar verrassen we op locatie met de leuke prijs. Doe jij ook mee?

Woordzoeker

o	v	o	p	n	e	e	t	g	e	w	o	o	n	t	e
u	a	a	k	i	n	d	e	r	o	p	v	a	n	g	v
d	a	l	n	b	r	o	o	d	b	e	l	e	g	b	o
e	r	z	e	z	v	i	t	a	m	i	n	e	n	o	e
r	e	u	e	r	e	c	e	p	t	e	n	n	d	o	d
s	m	i	k	k	e	l	w	e	k	e	n	a	n	d	i
t	b	d	m	v	t	n	f	g	e	e	e	e	g	s	n
i	o	-	o	o	z	i	d	s	t	r	k	n	e	c	g
m	t	l	e	e	o	n	p	n	p	r	e	l	z	h	s
u	e	i	s	d	d	e	e	s	e	r	i	j	e	o	a
l	r	m	t	i	g	o	y	w	e	t	e	u	n	p	e
e	h	b	u	n	r	e	n	t	s	w	w	k	d	p	l
r	a	u	i	g	l	e	k	f	o	a	g	e	e	e	e
e	m	r	n	i	m	a	e	s	e	t	n	e	r	n	i
n	p	g	m	a	r	e	b	e	w	e	g	e	n	k	d
s	r	s	s	t	l	a	t	i	e	r	f	r	u	i	t

Kun jij alle verborgen
woorden vinden die te
maken hebben met deze
editie van Spring Mee!?

Bewegen	Recepten
Boodschappen	Samenwerken
Boterham	Smileyspread
Broodbeleg	Smikkelweken
BSO	Spring
Eetgewoonte	Stimuleren
Fruit	Tips
Gezond	Trakteren
Groente	Vanzelfsprekend
Kinderopvang	Vitaminen
Leefstijl	Voeding
Lerendnetwerk	Voedingsbeleid
Leuk	Water
Moestuin	Zuid-Limburg
Ouders	

De oplossing staat op pagina 51.

Smullen van verhalen

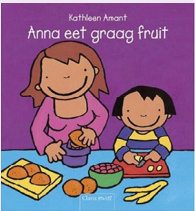
Deze selectie van boeken laat kinderen op een leuke manier kennismaken met gezond eten. Laat je inspireren door kleurrijke avonturen en grappige verhalen die de smaakpapillen prikkelen én het belang van gezond eten onderstrepen.



Wat doen Pim & Poes
Sandra Israel
In het verhaal gaat het onder andere over gezonde voeding en bewegen. Een heerlijk voorleesmoment over wat er zich allemaal afspeelt in de peuteropvang.



Mijn eerste zoekboek: Op de markt
Ingela P Arrhenius
Breng een bezoekje aan elk marktkraam. Draai aan de wieltes en vind elk object in de juiste kleur!



Anna - Anna eet graag fruit
Kathleen Amant
Anna gaat met mama naar de markt om fruit te kopen. Als zij thuiskomen, maken ze een lekkere smoothie. Een heerlijk verhaal over hoe lekker fruit en fruitdrankjes zijn.



Bram en de toverspiegel
Jennifer Aalbrecht en Sheila Wassink
Bram leert door middel van een toverspiegel op speelse wijze meer over gezonde voeding en vitamines.



Bas eet een appel
Liesbeth van Binsbergen
Bas wil iets lekkers en krijgt van mama een appel. Als hij die buiten opeet, komt Nina eraan lopen. Zij laat Bas zien dat appels helemaal niet uit de koelkast komen!



Jules lust graag groenten
Annemie Berebrouckx
Jules lust graag groenten. Maar als papa ze in een groentetaart doet, vindt Jules ze nóg lekkerder. Wat zit er allemaal in de taart van papa?



Het Gezonde Kookboek
Humankind
Bestel via: annemiekleurs@humankind.nl

Een kookboek vol gezonde, heerlijke recepten en foto's om bij weg te smelten. Recepten om samen met kinderen te maken en op te eten. Samengesteld door het team van POV/ KDV Jij en ik & BSO Ziezo van Humankind.



Mijn schuifboekje De markt
De Ballon
Ontdek de voedingswaren die je tegenkomt op de markt dankzij grappige en makkelijk te bedienen schuifstrookjes.



Jongleren met voeding
Jaap Seidell en Jutka Halberstadt
Wat is gezond, en wat niet? In het boek wordt antwoord gegeven op allerlei vragen over voeding, maar ook over gedrag en gezondheid. Voor gezinnen met (jonge) kinderen en alle levensfasen.

Met dank aan bibliotheek Meerssen voor de samenstelling van deze lijst.

Thema Bewegen



Vooruitblik naar de volgende editie van Spring Mee!

In de volgende editie van Spring Mee! ligt de focus op het thema bewegen.
Wat kun je verwachten?

- Informatie over beweegrichtlijnen en -adviezen.
- Creatieve ideeën en praktische tips vanuit verschillende kinderopvanglocaties om kinderen meer te laten bewegen.
- Tips voor het opstellen van beweegbeleid.
- Leuke, sportieve spellen die makkelijk zijn om met kinderen te doen.

Stoeltjes aan de kant!
Kinderdagverblijf Catootje van Humankind in Voerendaal heeft een oplossing bedacht om kinderen eenvoudig meer te laten bewegen. De stoeltjes staan daar namelijk niet standaard om de tafels heen, maar opgestapeld aan de kant. Kinderen krijgen zo zelf de keuze of zij willen zitten of staan. Dit heeft een enorm positief effect op het beweeggedrag en de ontwikkeling van kinderen.

Wat een goed initiatief! Meer van dit soort originele ideeën zul je terugvinden in de volgende editie van Spring Mee!



Spring ook mee!
Heeft jouw kinderopvang een leuke, praktische of originele manier om kinderen in beweging te krijgen? En wil je deze graag delen om anderen te inspireren? Stuur dan een mailtje naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl en wie weet staat jouw kinderopvang in de volgende editie van Spring Mee!



Colofon

Trendbreuk Zuid-Limburg
p/a GGD Zuid-Limburg
Het Overloon 2
6411 TE Heerlen
www.trendbreukzuidlimburg.nl
[in](#) Trendbreuk Zuid-Limburg

Deze uitgave wordt aangeboden door de deelnemende organisaties uit het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg en mede mogelijk gemaakt door ZonMw en het regionaal preventieakkoord Zuid-Limburg.

Tekst, redactie en foto's: Sandra Israel, Judith Aerdts, Dorien Reijnders, Estella Kuppens, Madelon Koopmans, Jonathan Widdershoven, Romah Kamzol en Soraya de Mooij.

Communicatiebureau: Van Hulzen Communicatie

Drukker: Sync Parkstad

Dank aan het Lerend Netwerk en alle betrokkenen die mooie teksten, foto's, tips en inspiratie gedeeld hebben.

Reacties?
Mail naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl

Oplossing woordzoeker:
Op naar een gezondere generatie

