

# Gezond opgroeien bij Junis

Pedagogisch medewerkers bij Junis letten al goed op wat kinderen binnen krijgen en ze gaan vaak met hen naar buiten. Maar het kan altijd nog beter. Vaker water drinken, meer gezond broodbeleg op tafel, regelmatig variëren en gezondere traktaties. Daar gaan we mee aan de slag. In dit bericht vertellen we je wat we al doen. We laten ook zien wat anders wordt en waarom.

## Samen met ouders willen we een gezonde leefstijl van kinderen stimuleren

Een kind gezond laten opgroeien is van groot belang voor nu en de toekomst. Gezond eten, voldoende bewegen en genoeg slapen is de basis voor een gezond lichaam en gezond gewicht. Om een gezonde leefstijl te ontwikkelen hebben kinderen een omgeving nodig waarin hier aandacht voor is. Medewerkers in de kinderopvang spelen hierin een belangrijke rol. Samen met jullie en school hebben wij een gedeelde verantwoordelijkheid om een gezonde leefstijl van kinderen te stimuleren. En maken we kinderen van jongs af aan, op een leuke manier vertrouwd met gezond eten en drinken. Daar hebben ze hun leven lang voordeel aan. Want kinderen die goed in hun vel zitten, ontwikkelen zich beter.

## We stimuleren kinderen om gezonde keuzes te maken

Groente en fruit staan altijd op tafel bij de vaste eetmomenten. Op tafel staan vooral volkoren producten en er is voldoende variatie in gezond broodbeleg. Water (soms met een smaakje) en lauwe thee is voortaan onze standaard als dorstlesser. Bij de lunch staat er naast melk nu ook sojamelk op tafel. Af en toe een uitzondering mag. Ook dat hoort bij keuzes leren maken. Kinderen leren we dat spelenderwijs. Juist door te ruiken, voelen, proeven, horen, zien en te doen, ervaren kinderen zelf welke producten gezond zijn. Het draagt ook bij aan hun smaakontwikkeling.

## Ons voedingsaanbod past bij de richtlijnen van het Voedingscentrum

Er is niet één voedingsmiddel waarin alle voedingsstoffen voorkomen. Daarom is gevarieerd eten belangrijk. Als je gevarieerd eet, is de kans het grootst dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Variëren gebeurt dagelijks aan de hand van de voedingslijst. Met een kleine aanpassing voldoet die nu weer aan de laatste richtlijnen van het Voedingscentrum. Dat betekent wel dat smeerkaas en plakken kaas bij kinderen van 0-4 jaar niet meer een standaardkeuze is. Kaas bevat voor hen teveel zout en ongezonde vetten. Wel staan er wat meer eiwitrijke producten op de lijst. Die hebben kinderen wat meer nodig voor de opbouw van spieren huid en botten, omdat ze nog in de groei zijn.

## De Kies-Ik-Gezond-app helpt ons bij het kiezen van gezonde producten

Met behulp van de app Kies Ik Gezond? van het Voedingscentrum zien we welke producten in de Schijf van Vijf staan. De app Kies ik gezond? is natuurlijk óók handig voor thuis! Hiermee kun je heel eenvoudig producten scannen en zie je in één oogopslag of het product in de Schijf van Vijf staat en dus een gezonde keuze is voor je kind. Is het een niet zo gezonde keuze, dan krijg je gezonde alternatieven. De app is te downloaden in Google Play of in de App Store.



## Onze voedingslijst ziet er voortaan anders uit en sluit aan bij onze 6 Gezonde Gewoontes

Nieuw op de voedingslijst zijn productkeuzes voor variatie- en smaakontwikkeling of voor feestmomenten. Als dit dag- of weekkeuzes zijn volgens de richtlijnen de Schijf van Vijf dan zijn die herkenbaar door een gekleurde tekst; blauw voor dagkeuzes, rood voor een weekkeuze. Zelfs de iconen van onze 6 Gezonde Gewoontes vind je terug op de voedingslijst. Zo wordt de relatie tussen voedingslijst en onze 6 Gezonde Gewoontes duidelijker.

## Tussendoortjes zijn vooral groente en fruit

Naast groente en fruit hebben kinderen tot 4 jaar eigenlijk niets meer tussendoor nodig. De oefenhapjes die we geven aan baby's maken we vers van groente en fruit. Bij de BSO krijgen de kinderen naast groente en fruit nog één ander (klein) tussendoortje. Denk aan een volkoren cracker met gezond beleg, een handje noten of gedroogd fruit. Heeft je kind daarna echt nog trek? Dan kan het kiezen voor nog een gezonde cracker, een volkoren boterham of een schaalje kwark.



## Vanaf 1 juli veranderen we ons feestbeleid

Een feestje vieren hoort erbij. Met elkaar staan we vooral stil bij het feestelijke moment zelf. Samen met de kinderen genieten we van zo'n speciaal moment met bijzondere rituelen. Dat kan met of zonder traktatie. Voor elke leeftijdsgroep ziet zo'n feestmoment er anders uit. Zo is de eerste verjaardag van een kind vooral een mijlpaal voor ouders. Die dag is voor hen heel bijzonder. Met onze felicitaties voor ouders en een kleine attentie voor het kind gaan we vanaf 1 juli dat speciale moment markeren. Vanaf 2 jaar mag een kind zijn verjaardag voortaan vieren op de groep. Dat hoeft niet. Die keuze laten we over aan jou. Voor de BSO's ligt dit anders. Die hebben vaak hun eigen gewoontes en rituelen. De mentor van je kind vertelt je daar graag meer over.

## Junis verzorgt voortaan zelf de traktaties

Gezond trakteren is soms best een uitdaging. Daarom verzorgen wij met plezier voortaan een gezonde (fruit- of groente) traktatie voor het feestmoment. Voor kinderen van 2-4 jaar mag je dit als ouder ook zelf doen, maar het hoeft niet. Overleg dit even met de mentor van je kind. Wil je als ouder wel trakteren en zoek je inspiratie? Die vind je op de website van het Voedingscentrum. Wij hebben de voorkeur voor kleine gezonde, eetbare traktaties. Kleine cadeautjes zijn vaak van kunststof en daardoor niet zo duurzaam. Kleurpotloodjes of stoepkrijtjes zijn wel een verantwoorde keuze. Een boek voor de groep is ook altijd welkom.

## We leren kinderen zo vroeg mogelijk uit een open beker drinken

Zo rond de leeftijd van 6 tot 8 maanden kan een baby leren drinken uit een open beker. Dat lijkt misschien vroeg. Toch is dan oud genoeg om het te gaan proberen. Met kleine slokjes (eerst wat water) oefent een kind dan om vloeistof aan te zuigen, te doseren en de lippen rond de rand van het bekertje te zetten. Zo leert een kind een goede drinktechniek aan. Dat is beter voor de spraak- en taalontwikkeling en is beter voor de ontwikkeling van de kaken. Bij Junis vervangen we daarom alle tuit- of rietjesbekers door open bekers of een 360° beker. De mentor overlegt altijd met je wat welke beker het beste past bij je kind.



## Als je nog vragen hebt, kun je altijd contact opnemen

Veranderingen, ook kleine veranderingen zijn altijd even wennen. Dat mag er zijn. Heb je hierover vragen, stel ze dan vooral bij één van de pedagogisch medewerker op de groep van je kind. Hebben zij geen antwoord op je vraag? Neem dan contact op met de clustermanager. ■