

PEUTERSPEELZAAL HANNIE SCHAFT

L. Davidsarré 1d
2042 LZ Zandvoort
06-48423059

KvKnr.: 34169970



Voedingsbeleid

Gezonde Kinderopvang

Peuterspeelzaal Hannie Schaft werkt structureel aan het verbeteren van gezondheid en heeft hiermee het landelijk keurmerk Gezonde Kinderopvang behaald. Het keurmerk Gezonde Kinderopvang is een erkenning voor de kinderopvang die structureel werkt aan het verbeteren van de gezondheid van hun kinderen en medewerkers. Met het keurmerk wil de peuterspeelzaal aan kinderen en hun ouders laten zien dat zij de gezondheid van de kinderen en medewerkers erg belangrijk vindt.

Werken aan gezondheid op de peuterspeelzaal loont. Het draagt bij aan betere prestaties, minder uitval en een gezondere leefstijl. Zo zorgen wij voor actieve en gezonde kinderen, een veilige speelomgeving, een fris klimaat en hebben wij aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van onze kinderen.

Bovendien hebben wij speciale aandacht voor het thema bewegen voor het jonge kind. Wij willen in het schooljaar 2021/2022 het lesprogramma Beweegkriebels voor het jonge kind implementeren.

Ons team is trots op het behaalde keurmerk. Wij hebben ons certificaat zichtbaar bij onze toegangsdeur gehangen. Zo kan iedereen zien dat onze peuterspeelzaal een gezonde kinderopvangorganisatie is!

Ook hebben wij gezonde voeding hoog in het vaandel staan en besteden wij hier ook extra tijd aan om zo ook bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen.

Eten tijdens het 10-uurtje

Samen kunnen we het gezond eten en drinken tijdens het 10-uurtje, de lunch op maandag en donderdag en de traktaties bevorderen.

We verzoeken u om geen koek of snoep mee te geven.

Enkele suggesties voor het 10-uurtje zijn bijvoorbeeld:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, tomaat en radijsjes
- Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood, rijstwafel, eierkoek of mueslibol
- Gedroogd fruit.

Enkele suggesties voor de lunch zijn bijvoorbeeld:

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol
- Geschikt beleg zonder toegevoegd zout of suiker
- Groente of fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg erbij.

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Drinken

Wij kunnen samen met u de kinderen stimuleren om tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers te nuttigen. We verzoeken u om geen limonade, (koolzuurhoudende) frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven, omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor het drinken vinden wij bijvoorbeeld:

- Kraanwater
- Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Kinderen krijgen bij ons op de peuterspeelzaal al gauw 30 traktaties per schooljaar. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Wij vragen u wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Gezonde traktaties hebben uiteraard onze voorkeur. We zien gelukkig al steeds vaker dat ouders voor gezonde traktaties kiezen. De jarigen mogen in de peuterspeelzaal trakteren. Traktaties van broers of zussen op de basisschool worden na schooltijd mee naar huis gegeven. Dit om te voorkomen dat kinderen een traktatie nuttigen, terwijl de andere kinderen geen traktatie hebben gekregen.

Enkele suggesties voor gezonde traktaties:

- Groente en fruit in een leuk jasje
- Kleine porties van producten, die niet te veel calorieën bevatten, zoals rozijnendoosjes, een bakje popcorn, soepstengel, koekjes, fruitijsjes etc.

Tips voor vrolijke traktaties: www.gezondtrakteren.nl

Traktaties hoeven niet eetbaar te zijn. Een speeltje of cadeautje is voor kleine kinderen ook heel leuk. Denk bijv. aan een bellenblaas, knuffeltje, kleurboekje, potloden.

Wanneer uw kind een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs-) overtuiging heeft en dus bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten, wilt u dit aan de pedagogisch medewerker doorgeven?

Wilt u meer weten over het keurmerk Gezonde Kinderopvang? Kijkt u dan op www.gezondekinderopvang.nl