

SPECIAL: VOEDING IN DE KINDEROPVANG

Boink

jaargang 19, nr 1, maart 2014



Belangenvereniging van Ouders in de Kinderopvang



> Op naar een goed voedingsbeleid in de kinderopvang

> Adviseren over voeding

> Kinderdagverblijf De Geheime Tuin



Het is van grote waarde dat kinderen een gezonde leefstijl ontwikkelen. Bij bijna 15 procent van de Nederlandse 2- tot 25-jarigen was in 2012 sprake van overgewicht, zo blijkt uit een onderzoek van de Landelijke jeugdmonitor in 2013. Kinderen met overgewicht kampen hier op latere leeftijd vaak ook nog mee. Kinderopvangorganisaties spelen een grote rol bij de opvoeding van het kind en de ontwikkeling van een gezonde leefstijl. Het is daarom van belang dat gezonde voeding (en beweging) op de opvang gestimuleerd wordt, eetmomenten zijn immers een terugkerende activiteit op de dag. In dit magazine zullen verschillende zaken omtrent het voedingsbeleid behandeld worden. Welke rol heeft de oudercommissie bij het opstellen van het voedingsbeleid? En wat zijn de *do's en don'ts* op het gebied van broodbeleg? Ook nemen we een kijkje bij de Geheime Tuin in Zeist, waarbij gezonde en biologische voeding hoog in het vaandel staat. Tot slot geeft Ilse Vlaming, initiatiefnemer van de Groene Giraf, ons een aantal groene tips op het gebied van voeding.

Nieuw Convenant

Er is een nieuw Convenant Kwaliteit Kinderopvang en Peuterspeelzalen gesloten. BOinK heeft meegewerkt aan dit nieuwe Convenant, waarin ouders en ondernemers afspraken hebben gemaakt over de kwaliteit van kinderopvang en peuterspeelzalen.

Opzegtermijn teruggebracht naar één maand

De opzegtermijn voor kinderopvangorganisaties die zijn aangesloten bij de Brancheorganisatie Kinderopvang is teruggebracht van twee maanden naar maximaal één maand. De rechtszaak die de Consumentenbond tegen de brancheorganisatie aanspande, vanwege de te lange opzegtermijn, is daarmee van de baan. Ouders kunnen vanaf nu tevens op elk moment van de maand de opvang van hun kind(eren) opzeggen. Meer informatie vindt u op Boink.info.

Trainingen BOinK

In 2014 gaan wij opnieuw het land in om oudercommissies te trainen. In deze basistraining komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Het adviesrecht van de oudercommissie
- De rol en positie van de oudercommissie
- De communicatie met het management en de achterban
- Het maken van een eigen werkplan

Daarnaast is er (beperkte) mogelijkheid om een individuele casus in te brengen. Inschrijven kan uitsluitend via onze website. U vindt ons aanbod via deze link: Boink.info/boink-voor-oudercommissies/trainingen-en-lezingen

U kunt het magazine van BOinK ook online inzien en downloaden via onze ledenpagina. Boink.info/leden

Het BOinK Magazine is een uitgave van de Belangenvereniging van Ouders in de Kinderopvang (BOinK) en verschijnt vier keer per jaar. Het magazine biedt oudercommissies in de kinderopvang (praktische) informatie over ontwikkelingen in de sector en ondersteunt oudercommissies in hun taak om de kwaliteit van de kinderopvang te bewaken en te bevorderen. Tevens biedt het magazine een platform om informatie en ervaringen met elkaar te delen.

Negentiende jaargang, nummer 1, maart 2014.

Redactie

Mariette van Tuyl (eindredactie), Suzanne Plaisier, Bernadette ter Steege

Met medewerking van

Gaby Drees, Esther Slier, Mirte Madelief van Zundert, Karen van Drongelen (Voedingscentrum), Ilse Vlaming

Foto's

Fleur Wiersma

Vormgeving

Joseph Plateau Grafisch Ontwerpers, Amsterdam

Redactie-adres

Maliebaan 80
3581 CW Utrecht
Telefoon: 030 - 233 14 00
E-mail: boink@boink.info
Website: www.boink.info

Lidmaatschap

Leden ontvangen het BOinK Magazine gratis. Meer informatie over een lidmaatschap van BOinK vindt u via: Boink.info/lidmaatschap

TELEFONISCH SPREEKuur
MAANDAG t/m VRIJDAG
VAN 9.00 – 12.00 UUR
TELEFOON (030) 231 79 14

Volg BOinK ook via sociale media!



Voedingscentrum: Op naar een goed voedingsbeleid in de kinderopvang



Het is van groot belang om kinderen van jongs af aan een gezond eetgedrag aan te leren. Het Voedingscentrum ziet hierin een belangrijke rol voor de kinderopvang. Als de kinderen op de opvang zijn, bepalen de medewerkers van de kinderopvang wat de kinderen eten. Ze hebben dan een voorbeeldfunctie, stimuleren kinderen en geven grenzen aan.

Uit een rondgang langs kinderopvangorganisaties blijkt dat er behoefte is aan hulpmiddelen om een gezond voedingsbeleid te maken. En bestaan er nog altijd enkele misverstanden over voeding. Daarom heeft het Voedingscentrum onder andere de folder 'OEPS!' ontwikkeld en deze naar 4.000 kinderopvangorganisaties gestuurd. In deze folder ligt de focus voornamelijk op drie producten die minder

gezond zijn en in de kinderopvang nog regelmatig aan kinderen worden gegeven: (smeer)leverworst, smeerkaas en diksap. Naast deze folder hebben de 4.000 organisaties ook een (voorbeeld) voedingsbeleid gekregen. Dit beleid kan in zijn geheel of gedeeltelijk worden overgenomen. De materialen zijn voorgelegd bij verschillende kinderopvangcentra en zijn enthousiast ontvangen.

Veranderen in 3 stappen

Op de website van het Voedingscentrum staat omschreven hoe de kinderopvang in 3 stappen een goed voedingsbeleid kan vastleggen en ook kunt u hier het voedingsbeleid downloaden. Daarnaast zijn er voorbeeldbrieven voor ouders, medewerkers en de oudercommissie. Om de ouders te informeren en te betrekken zijn er handige en leuke voorbeeldstukjes beschikbaar voor op de website of

in de nieuwsbrief. In onderstaande tabel zijn de *do's en don'ts* op het gebied van broodbeleg weer gegeven. Op de website van het voedingscentrum zijn nog meer *do's, don'ts* en andere eettips te vinden.

Meer weten? Neem dan een kijkje op: www.voedingscentrum.nl/kinderopvang

Broodbeleg: wel doen!		Broodbeleg: niet doen!	
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering.	Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladehagel en -pasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
Zachte dieetmargarine en vanaf 4 jaar halvarine.	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje dieetmargarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. Voor kinderen vanaf 4 jaar is het beter om halvarine te gebruiken.	(Smeer)leverworst.	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Bij kinderen kan een teveel hiervan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Omdat kinderen thuis vaak al (smeer)leverworst eten, is het risico groot dat ze teveel vitamine A binnenkrijgen als ze het ook op de opvang eten.
Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva) jam of fruit, geprakt of in kleine stukjes. Vanaf 1 jaar mag honing ook gegeven worden.	Zoet beleg kan net zo gezond zijn als hartig beleg, als je maar let op de hoeveelheid toegevoegde suikers en vet. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.	Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, ham, kipfilet, kalkoenfilet of een plakje beenham.	In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. De magere soorten zijn goede keuzes. Smeerkaas is alleen maar een goede keus als je de zoutarme variant neemt met minder vet. Ook bij andere kaassoorten heeft de minst zoute variant de voorkeur.	Gewone smeerkaas.	Gewone smeerkaas bevat te veel zout. En de nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Omdat ze thuis misschien al smeerkaas krijgen, is het verstandig dit niet in de kinderopvang te gebruiken. Magere smeerkaas met minder zout kan wel worden gegeven.
Groente en fruit, zoals tomaat, worteltjes, komkommer, banaan, appel en aardbei.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels.	BIJ UITZONDERING: Niet-mager hartig beleg, zoals volvette (48+) kaas, roomkaas en boterhamworst.	In volvette kaas en vette soorten vleeswaren zit vooral verzadigd vet. Omdat deze producten ook goede voedingsstoffen bevatten, kun je ze wel bij uitzondering geven. Maar het is belangrijk om vooral magere varianten te kiezen.

Bron: Voedingscentrum

Adviseren over voeding



De belangrijkste verantwoordelijkheid van de oudercommissie is om de kwaliteit van de opvang te bewaken en te bevorderen door gevraagd en ongevraagd advies uit te brengen aan de directie van de opvang. Dit geldt ook voor het voedingsbeleid. Een oudercommissie heeft verschillende adviesrechten, waaronder het algemeen beleid op het gebied van voeding en opvoeding. Waar kunt u als oudercommissie op letten binnen het voedingsbeleid? En hoe behoort een adviestraject te verlopen?

Voeding is vaak een onderdeel van het pedagogisch beleid. Er zijn verschillende onderwerpen die hierin opgenomen kunnen worden en waar de oudercommissie aandacht aan kan besteden. Krijgen de kinderen bijvoorbeeld warme of koude maaltijden, wordt er gekozen voor duurzame of biologische producten en is er een snoep- of traktatiebeleid? Tevens is het van belang dat er vaste en rustige eetmomenten bestaan en dat er rekening wordt gehouden met allergieën of andere individuele afspraken. Deze onderwerpen kunnen het beste vastgelegd worden in het voedingsbeleid. Het voedings-

beleid is vaak geïntegreerd in een dagschema. De kinderen hebben een vast schema, waar bijvoorbeeld in staat opgenomen wanneer zij fruit of brood eten. De oudercommissie kan samen met de organisatie in gesprek gaan over dit beleid en deze onderwerpen. Wanneer de organisatie aanpassingen wil aanbrengen, zoals de invoering van biologische producten, dan is zij verplicht om de oudercommissie hier tijdig een schriftelijk advies over te vragen.

Hygiëne en voeding

Ook hygiëne speelt een rol op het gebied van voeding. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de voorbereiding,

de voedselbereiding, het schoonmaken van de materialen en de wijze waarop het voedsel bewaard wordt. De GGD inspecteurs controleren de organisatie op dit gebied. Voor de oudercommissie ligt hier de rol om na te gaan waar de knelpunten liggen in de inspectierapporten en of er een verbetering kan plaatsvinden wanneer dat nodig is. Het adviesrecht op voeding heeft daarom veel raakvlakken met het adviesrecht op gezondheid.

Op welke onderwerpen heeft de oudercommissie adviesrecht?

- De kwaliteit van de opvang; met betrekking tot de kwaliteit van het personeel, de groepsbezetting en het pedagogisch beleid.
- Het algemeen beleid op het gebied van voeding en opvoeding
- Veiligheid en gezondheid
- Openingstijden
- Spel- en ontwikkelingsactiviteiten
- Regelingen inzake de behandeling van klachten
- Wijzigingen van de prijs van kinderopvang

Hoe behoort een adviestraject te verlopen?

1. Wanneer er sprake is van wijzigingen of nieuw beleid in een van de adviesonderwerpen, dan is de organisatie verplicht de oudercommissie om schriftelijk advies te vragen.
2. De organisatie moet de oudercommissie tijdig om advies vragen. Het is gebruikelijk dat de oudercommissie vier weken de tijd krijgt om het advies uit te brengen.
3. De organisatie is verplicht om de oudercommissie tijdig, en zo nodig schriftelijk, alle relevante informatie te bieden die de oudercommissie nodig heeft om haar advies uit te brengen.
4. De adviestermijn gaat pas in op het moment dat de oudercommissie over voldoende informatie beschikt om een afgewogen advies te leveren.
5. Om tot een afgewogen advies te komen is het mogelijk dat de oudercommissie ook ouders, leidsters, de ondernemersraad

of BOinK raadpleegt voor informatie of ervaringen.

6. De Wet kinderopvang bepaalt dat de oudercommissie beslist bij meerderheid van stemmen. De helft plus één van het aantal leden van de oudercommissie moet daarbij aanwezig zijn.

7. Hierna brengt de oudercommissie een schriftelijk advies uit. Wanneer de oudercommissie geen advies uitbrengt binnen de adviestermijn, dan wordt dit doorgaans aanschouwd als een positief advies.

8. De organisatie mag een negatief advies van de oudercommissie enkel afwijzen wanneer de organisatie schriftelijk en gemotiveerd kan beargumenteren dat de opvolging van het advies niet in het belang van de kinderopvang is.

9. De organisatie moet (meestal is afgesproken na maximaal vier weken) na het verkrijgen van het advies schriftelijk aangeven

of het advies van de oudercommissie wel of niet wordt opgevolgd.

10. In het geval de oudercommissie ongevraagd advies heeft uitgebracht, is de opvang niet verplicht te reageren. In de meeste gevallen zal de opvang ongevraagd advies overnemen, bespreken met de oudercommissie of gemotiveerd afwijzen.

11. Nadat de oudercommissie haar advies heeft uitgebracht en de (eventuele) wijzigingen zijn verwerkt in het definitieve beleid, dan schrijft de Wet kinderopvang voor dat alle ouders geïnformeerd moeten worden over het gewijzigde toekomstige beleid.

Voor meer informatie over het adviestraject kunt u het modelreglement op onze website bekijken.

BOinK heeft verschillende brochures uitgebracht om oudercommissies handvatten te bieden bij de uitvoering van het adviesrecht. Deze brochures kunt u downloaden op onze website: Boink.info/boink-voor-oudercommissies/producten. Op de website van het Voedingscentrum is tevens een vooropgesteld voedingsbeleid te vinden met belangrijke informatie en aandachtspunten voor zowel de kinderopvangorganisatie, als de oudercommissie.



Tip: Organiseer een ouderavond over voeding op de kinderopvangorganisatie.

De oudercommissie speelt een belangrijke rol in de informatievoorziening naar de ouders toe. Voeding op de opvang is van grote waarde voor ouders, omdat dit aanvullend is op de voeding thuis en bijdraagt aan een gezond voedingspatroon. In samenwerking met de kinderopvangorganisatie kan de oudercommissie een ouderavond organiseren. Dat is een leuke manier om het voedingsbeleid bij ouders onder de aandacht te brengen en om uit te leggen waarom het voedingsbeleid er zo uit ziet of wordt uitgevoerd. Op een dergelijke ouderavond kunnen ouders hun verwachtingen uiten, de voeding op de opvang vergelijken met de voeding thuis en *tips & tricks* uitwisselen met andere ouders.

Inspirerende websites:

- Tips voor gezonde tussendoortjes en traktaties: www.gezondtrakteren.nl
- Voedingstips en advies: www.voedingscentrum.nl/kinderopvang
- Een toolkit voor ouderbetrokkenheid en gezond gewicht: <http://bit.ly/1oTK7ok>
- Test of u een gezond voorbeeld bent voor uw kind(eren): www.hetgezondevoorbeeld.nl

Waarom is voeding een belangrijk adviesrecht?

Over voeding worden voortdurend nieuwe inzichten bekend. Bovendien blijven nieuwe ouders en kinderen de opvang instromen, waardoor het belangrijk is om het onderwerp levend te houden en op de agenda van de oudercommissie te zetten. Wijzigingen in het voedingsbeleid moeten volgens de wet worden voorgelegd aan de oudercommissie, omdat zij hier een adviesrecht op heeft. Het is voor ouders ook van groot belang om van deze wijzigingen op de hoogte te zijn, aangezien het voedingspatroon van het kind van grote invloed is op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Ouders en de kinderopvang kunnen op dit gebied vaak ook veel van elkaar leren.

Over een wijziging in het voedingsbeleid kan positief geadviseerd worden wanneer het grootste gedeelte van de ouders zich goed kan vinden in het nieuwe beleid. Indien enkele ouders zich niet kunnen vinden in een wijziging, kunnen zij zich bij de oudercommissie melden. Het is raadzaam om aan deze ouders mee te geven dat zij in gesprek kunnen gaan met de organisatie. Zo kunnen zij individuele afspraken maken over de voeding van hun kind, ook in geval van allergieën. De uitgangspunten bij (afspraken over) het voedingsbeleid zijn dat kinderen gezond eten en drinken, dat ouders tevreden zijn over de voeding van hun kind op de opvang en dat het voedingsbeleid goed uitvoerbaar is voor de pedagogisch medewerkers.

Kinderdagverblijf De Geheime Tuin

Kinderopvang De Geheime Tuin in Zeist is een kleinschalige opvang die veel aandacht en zorg besteedt aan een groene leefomgeving en een bewust voedingsbeleid. Zo is het voedingsaanbod biologisch, zijn er veel zelfgemaakte producten, eten de kinderen altijd op vaste momenten samen aan tafel en mogen de peuters één keer per week samen met de leidster een warme maaltijd bereiden. De directrice, Mirte Madelief van Zundert, vertelde ons over haar visie. Daarnaast spraken wij met oudercommissielid Esther Slier, één van de vijf oudercommissieleden van De Geheime Tuin, over het huidige voedingsbeleid.



Jullie voedingsbeleid is onlangs veranderd. Wat vinden jullie als oudercommissie van het huidige voedingsbeleid?

Esther: "Wij vinden het een prima beleid. We waren al tevreden met het voedingsbeleid, dus de vraag om verandering kwam niet vanuit de oudercommissie. Maar het is goed om kritisch te kijken naar voeding. Alle voeding is biologisch, van koekjes tot rijstwafels. Ook in traktaties wordt er goed opgelet. Wanneer een traktatie niet binnen het beleid past, wordt het bewaard en krijgen ouders het mee naar huis zodat zij zelf kunnen beslissen of zij hun kind dit willen geven. Daarnaast worden veel verschillende producten geprobeerd op het gebied van tussendoortjes (bijvoorbeeld gedroogd fruit) en broodbeleg."

Hoe zijn jullie betrokken geweest bij het nieuwe voedingsbeleid?

Esther: "Wij zijn hier in eerste instantie niet in gekend. Tegelijk met alle ouders zijn we op de hoogte gebracht via de nieuwsbrief. Het duurde ook even voor het indaalde en wij ons realiseerden wat er zou veranderen. Sommige zaken uit het beleid kwamen rigoureuus over. Wanneer je kind bepaalde voedingselementen niet kan eten of er niet van houdt, dan schrik je wel even als ouder. Binnen het huidige voedingsbeleid drinken de kinderen bijvoorbeeld enkel water en thee. Mijn zoon is eigenlijk niet zo'n water- of theeliefhebber. Na ingang van het nieuwe beleid bleek dat mijn zoon niet goed meer dronk. Ik ben met Mirte in gesprek gegaan en zij stond er absoluut voor open om naar een

alternatief te zoeken. Hij krijgt nu bijvoorbeeld biologisch appelsap aangelengd met water."

Hoe reageerden de ouders op het nieuwe voedingsbeleid?

Esther: "Net als bij de leden van de oudercommissie duurde het even voordat de veranderingen doordrongen tot de ouders. Er kwamen vragen er werden zorgen geuit. Daarop heeft Mirte besloten om op de reeds geplande ouderavond uitgebreid aandacht te besteden aan het nieuwe voedingsbeleid."

Hoe zijn jullie hier mee omgegaan?

Esther: "Wij zijn als oudercommissie met Mirte in gesprek gegaan en hebben een extra vergadering ingelast. In dit gesprek heeft zij ons haar denkwijze uitgelegd en hebben we besproken hoe wij er tegenover staan. Op de ouderavond heeft Mirte uitgebreid het nieuwe voedingsbeleid aan de ouders toegelicht en benadrukt dat het geen vervanging is van, maar een toevoeging is op. Ouders kregen volop de gelegenheid om vragen te stellen en er waren producten aanwezig om te proeven. Het beleid is uiteindelijk in stand gebleven, maar ouders kunnen altijd met persoonlijke suggesties bij Mirte terecht. In de volgende vergadering komt er een reflectie op de afgelopen periode. Wij zijn erg benieuwd naar de feedback vanuit de leidsters, de ouders en de kinderen. We willen dit graag naar de ouders terugkoppelen. Het is goed om te laten zien wat er nu aan de kinderen geboden wordt. Zodat je als ouder hier ook weer van kan leren

en inspiratie uithaalt. Ik geef mijn zoon thuis nu bijvoorbeeld ook biologisch appelsap aangelengd met water. Hier had ik nog nooit zo over nagedacht. Net zoals ik geen idee had dat hij gedroogde abrikozen lekker zou vinden."

Hoe had dit traject beter kunnen verlopen?

Esther: "Mirte is ontzettend enthousiast en heeft het niet zo bedoeld, maar door duidelijke en tijdige communicatie had het beter kunnen verlopen. Allereerst had de verandering eerst met de oudercommissie besproken moeten worden, voordat communicatie met de ouders plaats vindt. Vervolgens had een tijdspad afgesproken moeten worden, waarin duidelijke afspraken gemaakt worden wie precies wanneer geïnformeerd wordt. Op die manier weten ouders wat er staat te gebeuren en voorkom je dat pedagogisch medewerkers hier op aangesproken worden, omdat je die toevallig ziet wanneer je je kind haalt of brengt. Wij zouden de voorkeur hebben gegeven aan communicatie per brief richting de ouders, waarin ook de ouderavond zou moeten zijn aangekondigd."

Heb je nog een tip voor andere oudercommissies of ouders?

Esther: "Blijf met elkaar in gesprek, geef het tijdspad van te voren aan en communiceer duidelijk en tijdig naar/met de ouders."

Kijk ook eens op: www.dekleinekeuken.com, www.kinderopvang-degeheimetuin.nl

Algemeen Directrice Mirte Madelief van Zundert over het voedingsbeleid

Voeding heeft een groot effect op het energieniveau en gedrag van kinderen. Het is belangrijk dat kinderen gedurende een dag optimale voedingsstoffen binnenkrijgen, zodat ze een sterk lichaam kunnen opbouwen en genoeg energie hebben om lekker te spelen. Daarom vinden wij het in De Geheime Tuin belangrijk dat er bewust met voeding wordt omgegaan. Kinderdagverblijfservice de Kleine Keuken levert iedere week onze 100% biologische boodschappen. Daarnaast bieden ze advies en ondersteuning op het gebied van voeding voor kleintjes. Samen met de Kirsten Toeset van de Kleine Keuken hebben we ons voedingsbeleid onder de loep genomen en her en der wat wijzigingen aangebracht.

Wij hanteren nu in het kinderdagverblijf de 8 gouden eetregels:

- 1 Geen geraffineerde suikers of witmelen.** Dit zorgt voor pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel, waardoor kinderen heel druk, of juist heel sloom worden.
- 2 Goede vetten.** Fijne brandstof zorgt voor een verzadigd gevoel en geleidelijke afgifte van energie. Daarnaast is het ook goed voor de ontwikkeling van de hersenen.
- 3 Home-made.** Zoveel mogelijk zelfgemaakte producten, zoals brood en soep. Zo leren de kinderen waar hun eten vandaan komt en zijn de producten zo puur mogelijk.
- 4 100% biologisch.** Dit betekent geen pesticiden, gifstoffen, antibiotica of resten daarvan. Daarnaast is biologisch goed voor natuur en dier.

- 5 We houden van water!** Kinderen krijgen genoeg suikers binnen. Daarom leren we ze om water te drinken. Af en toe wordt er een uitzondering gemaakt, met een glaasje biologisch appelsap.
- 6 Veel fruit en groenten.** 's Morgens eten we samen fruit. Bij de lunch geven we rauwkost, zelfgemaakte soep of een boekweit pannenkoekje. Vol met vezels, vitaminen en mineralen.
- 7 Tussendoortjes met voedingswaarde.** Geen ontbijtkoek of snoep, maar gedroogd fruit, noten, rauwkost, yoghurt of pure chocolade bij feestelijke gelegenheden. Dit zorgt voor een gebalanceerd energieniveau.
- 8 Samen aan tafel, want eten is een feestje!** We hebben vaste eet-momenten waarop de kinderen samen eten. Het is een rustmoment van de dag en de leidsters staan even stil bij de herkomst van wat er op tafel staat.

GROENE KINDEROPVANG

2014: Het jaar van de Groene Kinderopvang! Stichting Groen Cement en het Vakblad Kinderopvang hebben de handen ineen geslagen om 'groen en buitenspelen' een blijvende plek in de kinderopvang te geven. Zij hebben daarom samen 2014 uitgeroepen tot het Jaar van de Groene Kinderopvang. Natuurbeleving en vrij buitenspel in een groene omgeving zijn belangrijk voor de ontwikkeling en het welzijn van alle kinderen. Dus ook in de kinderopvang! Het Jaar van de Groene Kinderopvang wil een podium bieden voor inspirerende voorbeelden van groene kinderopvang, voor interessante activiteiten en bijeenkomsten en wil professionals uit de kinderopvang en uit de wereld van natuur en milieu bij elkaar brengen.

Doe ook mee zodat 2014 een bruisend jaar is vol inspiratie voor een groenere kinderopvang! Op www.jaarvandegroenekinderopvang.nl kunt u meer informatie vinden en 'groene' activiteiten aanmelden.

DE GROENE GIRAF

De Groene Giraf organiseert jaarlijks een stimuleringsprijs voor de meest groene kinderopvang-organisatie. Om deze prijs te verdienen moet een opvangorganisatie een duurzame en gezonde leefstijl voor kinderen realiseren. De Groene Giraf is de afgelopen jaren uitgegroeid tot een kenmerk voor kwalitatief goede kinderopvang. Dit mede dankzij de deskundige jury, het aantal deelnemers en de kwaliteit van de winnaars. Wij vroegen Ilse Vlaming, initiatiefnemer van de prijs, een aantal groene tips voor voeding in de kinderopvang.

- Leef in harmonie met de natuur: eet groente en fruit van het seizoen.** Elk seizoen biedt oneindig veel variatie in het groente en fruit aanbod. Variatie is belangrijk om in evenwicht te blijven. Op www.degroenegiraf.nl staat een seizoensgroenten- en fruitkalender.
- Koop lokaal geproduceerd eten.** Door groente en fruit uit de omgeving te eten wordt het milieu minder belast (vliegkilometers, koeling, verpakkingen). Ga eens op ontdekkings-tocht (op de fiets) in de omgeving en maak kennis met boeren in de buurt.

- Neem de tijd voor eten.** Kinderen hebben geen haast. Ontdek de wereld vanuit hun perspectief. Maak kinderen bewust van voeding door samen naar de supermarkt te gaan, samen groente en fruit te verbouwen en ze te laten helpen bij de bereiding van het eten.
- Bereid voedsel zo puur mogelijk.** Gebruik producten die zo puur mogelijk zijn en dus zonder conserveringsmiddelen, E-nummers, toegevoegde suikers en synthetische (geur)stoffen. Ook biologisch geproduceerde producten worden aangeraden, omdat het vrij is van bestrijdingsmiddelen.
- En last but not least: voorkom voedselverspilling.** Veel mensen denken dat ze weinig weggooien, maar al deze kleine beetjes bij elkaar maakt dat ongeveer 14 procent van ons gekochte eten in de prullenbak verdwijnt. Kijktip: tastethewaste.nl, een documentaire over voedselverspilling. Meer tips vind je op www.degroenegiraf.nl.



Trakteren



@gabydrees: communicatie-deskundige, moeder van drie meiden; Hieke (2006), Margje (2008) & Wiep (2011) - relatie met Michiel - woonplaats Tubbergen - voorzitter oudercommissie - organisatietalent - creatief en eigenwijs.

Wie jarig is... Trakteert! Precies. Een eeuwenoude traditie in ons land. Als kind jarig zijn is natuurlijk een enorme belevenis. Althans, vanaf een jaartje of 3. Dan dringt het vaak echt door dat hij/zij jarig is, cadeautjes krijgt en gaat trakteren!

Trakteren gebeurt echter al eerder wanneer zoon- of dochterlief naar de kinderopvang gaat. Vanaf drie maand gaat de kleine spruit naar de opvang, waar het vervolgens de eerste verjaardag viert. Daar hoort volgens Nederlands gebruik een traktatie bij.

Imposant

Anno 2014 lijkt het erop dat de traktaties niet gericht zijn op de kinderen, maar op de ouders. Of liever gezegd, de moeders. De meest imposante creaties heb ik voorbij zien komen. Natuurlijk allemaal zelf gecreëerd. Uren knip- en plakwerk. Alles wordt uit de kast gehaald om een geweldige traktatie te presenteren. Dat die uk van 1 weinig benul heeft van het doel van die creatieve verpakking, lijken we simpelweg te vergeten.

Beginnersfout

Nu moet ik toegeven dat ook ik me schuldig heb gemaakt aan het in elkaar zetten van paddenstoeltasjes en knapzakjes. Maar, dat waren beginnersfoutjes. Inmiddels weet ik me te beperken tot minimalistische creaties (met servetten en transparante folie kom je een heel eind), kant en klare Hema creaties en de inzet van bijvoorbeeld cliënten van een dagbesteding.

De traktatie beperkt zich natuurlijk niet tot de vormgeving. Hoewel we daar uren mee bezig zijn (denkwerk, voorbereiding en uitvoering), gaat het de kinderen natuurlijk om de inhoud! Die inhoud lijkt tegenwoordig Amerikaanse properties te hebben aangenomen. Een kind dat één jaar wordt en trakteert op meerdere spekkjes, een doosje smarties én een schatkistje met snoepjes vind ik echt too much!



Hoe ouder, hoe gekker

Naarmate ze ouder worden, wordt het wordt alleen maar gekker. Chips, een beker vol snoep, zakjes popcorn, cakejes..... De mandarijntjes en fruitspiesjes zijn blijkbaar echt zó jaren '80. Maar weet je, vroeger was het soms echt beter! Ondertussen verwachten we van opvangorganisaties dat ze een duidelijk en verantwoord voedingsbeleid hebben. Als voorzitter van de centrale oudercommissie ken ik het voedingsbeleid van onze kinderopvangorganisatie. Dit beleid zit gedegen in elkaar en richt zich op gezonde, verantwoorde voeding en verantwoorde hoeveelheden. Hoe om te gaan met allergieën, staat eveneens duidelijk omschreven. Het kan dan allemaal wel op papier staan, maar als er in een week tig kindjes jarig zijn én trakteren op etenswaren vol suikers en vetten, dan sta je als opvangorganisatie met je rug tegen de muur. Natuurlijk proberen ze ouders hierin te sturen door actief te communiceren over het onderwerp trakteren. Maar, de sociale druk doet veel ouders bezwijken.

Sociale druk

Veel ouders geven zich over aan de sociale druk en de druk van de eigen kinderen. Want jouw kind wil niet met een blokje kaas rondgaan, terwijl de rest zakken chips of bekertjes snoep uitdeelt. Dat begrijp ik ook wel. Scholen, opvangorganisaties én ouders moeten samen grenzen stellen en deze naleven. En vooral dat naleven is een taak die ouders volgens mij lastig vinden. Ze willen graag voldoen aan de wensen van hun kind. Maar juist kinderen hebben grenzen nodig.

Nu maar eens bedenken wat onze middelste dochter binnenkort gaat trakteren.... Iemand nog leuke, simpele maar vooral verantwoorde ideeën?

@gabydrees