

# bink

**EET SMAKELIJK!**

**Samen eten bij Bink**

SAMEN  
GROEIEN  
MET  
PLEZIER



# Eet smakelijk!

Aan tafel met leeftijdsgenootjes, ontdekken wat je lekker vindt, nieuwe dingen van elkaar leren, dát is samen eten in de kinderopvang. We maken kinderen van jongs af aan, op een leuke manier, vertrouwd met gezond eten. Want jong geleerd is oud gedaan!

Gezond eten is belangrijk voor kinderen in de groei, het geeft ze energie en is goed voor hun ontwikkeling. Kinderen eten thuis, maar brengen ook een groot deel van de dag op onze opvang door. Samen met jullie, ouders, hebben wij dus ook een belangrijke rol als het gaat om voeding en het aanleren van een gezond eetpatroon. Daarom delen we graag met jullie hoe wij omgaan met eten en drinken en hoe we kinderen helpen gezonde keuzes te maken.

## Gezond en gevarieerd

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de adviezen van Gezonde Kinderopvang. Dit betekent vooral: vers, gezond én gevarieerd eten. Bij de keuze van onze producten letten we erop dat zij duurzamer zijn geproduceerd en daardoor beter zijn voor milieu, natuur, klimaat en dier:

- Alle zuivelproducten die we aanbieden zijn biologisch, net zoals eieren. Ook kun je kiezen voor biologische opvolgmelk.
- We bieden geen vleesproducten aan tijdens broodmaaltijden en kookactiviteiten.
- Tijdens de lunch eten we dagelijks vers volkorenbrood met gezond en gevarieerd broodbeleg. Op sommige vestigingen bieden we tussen de middag een warme maaltijd aan.
- We drinken water (soms met een lekker smaakje van vers fruit), lauwe thee, biologische melk en karnemelk in plaats van zoete drankjes.
- Vers fruit en/of groente bieden we dagelijks aan, het liefst seizoensgebonden en van Nederlandse bodem.



## Aan tafel!

Samen eten op een kinderdagverblijf, peuterspeelzaal of buitenschoolse opvang gaat anders dan thuis. Met behulp van onze pedagogische uitgangspunten leggen we jullie uit hoe wij omgaan met eten en drinken:

### Ik mag er zijn

We eten in kleine groepjes aan tafel. Voor ieder kind is gedekt, met een eigen bord, bestek en beker. Dagelijks is er vers volkorenbrood en gevarieerd broodbeleg. Kinderen mogen zelf kiezen wat ze eten. En hun eigen boterham smeren of fruit snijden. Daar nemen we de tijd voor. Goed voor de motoriek en ze groeien ervan!

### Wij doen het samen

Zien eten, doet eten! Met vriendjes aan tafel gaat proeven een stuk makkelijker. Daardoor eten kinderen op de opvang vaak beter dan thuis. Samen eten is bij uitstek ook een gezellig én sociaal moment, waarbij er veel aandacht is voor elkaar. Zo leert je kind iets te vertellen in een groepje, naar anderen te luisteren en zijn mening uit te spreken. Tafeldekken en afruimen doen we samen. Op de bso vragen we kinderen ook mee te denken over wat we op tafel zetten.

### Bewegen en in balans

Naast gezonde voeding hebben kinderen ook veel beweging nodig. We gaan dan ook elke dag naar buiten, weer of geen weer. Elke dag heeft een vaste indeling. Actieve en rustige momenten wisselen elkaar af, dus eerst spelen en dan aan tafel. Dat geeft meer rust tijdens het eten. Aan tafel leert je kind kleine hapjes te nemen, brood te smeren, fruit te snijden en te drinken uit een open beker.

### Spelend ontdekken en onderzoeken

Eten is een ontdekkingstocht van smaken en geuren. Als je kind iets niet lekker vindt, is dat prima. Er is altijd genoeg keus aan tafel. We leren kinderen ook wáár onze voeding vandaan komt door zelf tomaatjes of aardbeien te planten en te oogsten. Zelf gerechtjes maken is nog het allerleukst zoals smoothies of volkoren pannenkoeken. Op de bso leren kinderen álles over koken: van recept tot boodschappen, van ingrediënten snijden tot het gebruik van mixers en blenders.





## Lust ik niet!

Ieder kind heeft wel een periode waarin het kieskeurig is met eten. Deze fase gaat gelukkig vanzelf over, we zorgen er dan ook voor dat dit geen strijd wordt. We bieden je kind verschillende keuzes en je kind bepaalt zelf wat het wel of niet eet. Door vaak te proeven went je kind vanzelf aan nieuwe smaken. Als wij ons zorgen maken omdat je kind weinig of eenzijdig eet, trekken we natuurlijk aan de bel.

## Voedselallergie of dieet?

Is je kind ergens allergisch voor of volgt hij of zij een specifiek dieet? Bespreek dat dan met onze pedagogisch medewerkers. Samen kijken we naar wat je kind wel of niet mag hebben binnen ons aanbod. Ook als je kind andere (dieet-) producten nodig heeft, overleggen we graag. Zo zorgen we, ook voor jouw kind, voor een gezond en gevarieerd aanbod.

## Tussendoortjes

Gaat je kind naar de peuterspeelzaal, dan vragen we je een gezond tussendoortje mee te geven, bijvoorbeeld een stuk fruit of groente. Wij zorgen voor een beker water of thee. Zit je kind op het kinderdagverblijf of de buitenschoolse opvang, dan hoef je niets mee te geven. Wij verzorgen dan tussendoortjes zoals fruit, groenten of gezond belegde crackers.

*Joan, moeder van Luuk (4 jaar):*

*'Luuk is altijd een moeilijke eter geweest. Ik was dan ook blij verrast dat hij op het kinderdagverblijf beter eet dan thuis. Gewoon omdat de kinderen om hem heen het óók doen. Zien eten, doet eten! Zo krijgt hij toch alles binnen wat hij nodig heeft!'*







## Hieperdepiep ...!

Is je kind jarig? Dan vieren we feest. We maken er een fijne dag van en als je wilt, mag je kind trakteren. Houd de traktatie wel graag klein en gezond. Overleg gerust met de pedagogisch medewerker of kijk eens op [Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl) voor leuke én gezonde traktatie-ideeën. Of bezoek onze [Pinterest-pagina](#).

Gezonde traktaties passen binnen ons voedingsbeleid én sluiten aan op de wens van veel ouders. Ongezonde traktaties delen we dan ook niet uit en geven we met de ouders van de jarige weer mee naar huis.

Wil je je kind graag laten trakteren, maar liever niet iets eetbaars? Trakteer dan op een duurzaam groepscadeau, zoals het favoriete spel of boek van je kind. Veel ouders kiezen ervoor hun kind niet te laten trakteren op de eerste verjaardag, omdat het zich nog niet bewust is van deze mijlpaal. Kinderen die de buitenschoolse opvang bezoeken, hebben vaak al op school getrakteerd en trakteren daarom meestal niet nog eens op de bso. Die keuze laten we aan jou als ouder. Met of zonder traktatie, we maken er die dag sowieso een feestje van, want jarig is jarig!

Bij speciale gelegenheden of rondom feestdagen vervangen we 'normale' tussendoortjes door iets speciaals zoals appelmoes of soepstengels. Of we zetten bij de lunch iets extra's op tafel, bijvoorbeeld krentenbollen of hagelslag. Op warme dagen delen we wat vaker een ijsje uit.

## KiesIkGezond-app

Met behulp van de [app Kies ik gezond?](#) van het Voedingscentrum zien we welke producten in de Schijf van Vijf staan. Op enkele uitzonderingen na, zijn alle voedingsproducten die we aanbieden opgenomen in de Schijf van Vijf.

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.

## Vragen?

Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met een van de pedagogisch medewerkers of je vestigingsmanager.

# bink

kinderdagverblijf · peuterspeelzaal · buitenschoolse opvang

[www.binkkinderopvang.nl](http://www.binkkinderopvang.nl)