

bink

Gezonde
voeding
bij Bink

samen 
groeien
met
plezier

Eet smakelijk!
Samen aan tafel

Gezond eten begint al op jonge leeftijd. Aan tafel met leeftijdsgenootjes, ontdekken kinderen wat ze lekker vinden, proeven ze nieuwe smaken en leren ze van elkaar. Zo raken ze op een leuke en ontspannen manier vertrouwd met gezond eten. Want: jong geleerd is oud gedaan!

Een goede start voor later

Gezond eten is belangrijk voor kinderen in de groei. Het geeft ze energie, is goed voor hun ontwikkeling én helpt bij het opbouwen van een gezond eetpatroon voor later.

Kinderen eten natuurlijk thuis, maar brengen ook veel tijd bij ons door. Daarom spelen wij, samen met jullie als ouders, een belangrijke rol in het aanleren van gezonde eetgewoonten. In deze folder lees je hoe wij dat in de praktijk aanpakken.

Gezond en gevarieerd

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de richtlijnen van Gezonde Kinderopvang. Dat betekent: 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.

Concreet betekent dit:

- **Biologische zuivel en eieren:** alle zuivelproducten en eieren die we aanbieden zijn biologisch. Er is ook biologische opvolgmelk.
- **Geen vleesproducten:** we kiezen bewust voor een vegetarisch aanbod.
- **Volkorenbrood met gezond beleg:** we zorgen dagelijks voor vers volkorenbrood met gevarieerd, voedzaam beleg. Sommige vestigingen bieden ook een warme lunch.
- **Gezonde dranken:** we drinken water (soms met een smaakje van vers fruit), lauwe thee, biologische melk of karnemelk.
- **Dagelijks groente en fruit:** we zetten elke dag vers fruit en groente op tafel, zo veel mogelijk seizoensgebonden en van eigen bodem.





Ook handig voor thuis: de app Kies ik gezond?

Met de app Kies ik gezond? van het Voedingscentrum zie je in één oogopslag welke producten binnen de Schijf van Vijf vallen. De meeste producten die wij gebruiken, zijn erin opgenomen. Ook thuis is de app handig: scan een product en zie meteen of het een gezonde keuze is. Je vindt de app in de Play Store en App Store.

Aan tafel!

Eten op de opvang gaat soms net iets anders dan thuis.

Onze pedagogische uitgangspunten vormen de basis voor hoe we omgaan met eten en drinken.

Ik mag er zijn

Kinderen eten in groepjes aan tafel, ieder met een eigen bord, beker en bestek. Ze mogen zelf kiezen wat ze eten en smeren of snijden zelf hun boterham of stukjes fruit. Dit doen we rustig en met aandacht: goed voor de motoriek én het zelfvertrouwen.



Wij doen het samen

Zien eten, doet eten! Samen aan tafel proeven is leuk en motiveert. Eten is bovendien een sociaal moment: kinderen leren vertellen, luisteren en hun mening geven. Tafeldekken en afruimen doen we samen. Op de bso denken kinderen mee over het weekmenu.

Bewegen en in balans

Naast gezonde voeding is beweging belangrijk. Daarom gaan we elke dag naar buiten, weer of geen weer. De dag kent een vaste structuur met afwisseling tussen actieve en rustige momenten. Eerst spelen, dan eten: dat zorgt voor meer rust aan tafel. Kinderen leren kleine hapjes nemen, zelf smeren en drinken uit een open beker.

Spelend ontdekken en onderzoeken

Eten is ook een ontdekkingstocht. Er is altijd keuze en samen ontdekken we waar eten vandaan komt, bijvoorbeeld door zelf tomaten of aardbeien te kweken. Het allerleukst? Zelf gerechtjes maken! Denk aan smoothies, pannenkoeken of gezonde snacks.

Op de bso leren kinderen stap voor stap alles over koken: van het kiezen van een recept en boodschappen doen tot snijden, mixen en serveren.



Lust ik niet!

Ieder kind heeft weleens een kieskeurige fase. Wij maken daar geen strijd van. We bieden keuze, stimuleren proeven en laten kinderen zelf bepalen wat ze eten. Door regelmatig iets te proeven, wennen kinderen vanzelf aan nieuwe smaken.

Als we merken dat een kind heel eenzijdig eet, bespreken we dit uiteraard met jullie als ouders.

Voedselallergie of dieet?

Is je kind allergisch of volgt het een dieet? Bespreek dit met de pedagogisch professional. Samen kijken we wat er binnen ons aanbod mogelijk is. Zo zorgen we ook voor jouw kind voor een gezonde en veilige eetomgeving.



Tussendoortjes

Peuterspeelzaal

Geef je kind een gezond tussendoortje mee, bijvoorbeeld fruit. Wij verzorgen water of thee.

Kinderdagverblijf & BSO:

Ouders hoeven niets mee te geven. Wij zorgen voor tussendoortjes zoals fruit, groente of volkoren crackers.

Zo vieren we mijlpalen!

Het leven van kinderen (en ouders) zit vol bijzondere momenten – van het afscheid van een groep tot de komst van een broertje of zusje – en die vieren we graag samen. We zetten het kind in het zonnetje, kinderen trakteren niet.

Jarig zijn is voor veel kinderen hét hoogtepunt van het jaar. In de groep zorgen we voor een feestelijke sfeer: een versierde stoel, slingers, een kroon, muziek en vrolijke liedjes. We houden rekening met de leeftijd, het karakter en de wensen van de jarige.

Vindt je kind het spannend om in het middelpunt te staan? Dan vieren we de verjaardag op een rustige, passende manier.

Samen met vriendjes mag je kind een Bink-verjaardagsslinger versieren en rondgaan met de Bink-kaart. Aan het einde van de dag gaan slinger en kaart mee naar huis, zodat jullie thuis nog even kunnen nagenieten van het feestmoment.

Oudere kinderen betrekken we graag bij het plannen van hun feestje. Misschien willen ze samen iets lekkers maken in de keuken, een leuke buitenactiviteit doen of hebben ze zelf een creatief idee. Zo wordt het écht hun eigen feestje!

Willen jullie liever geen verjaardagen vieren? Laat het ons weten, dan houden we daar uiteraard rekening mee.

bink

kinderdagverblijven · peuterspeelzalen · buitenschoolse opvang

Telefoon: 035 683 44 99
klantadvies@binkkinderopvang.nl
binkkinderopvang.nl

Speciale gelegenheden en feestdagen

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.

Vragen?

Heb je vragen over voeding, eetgewoonten of iets anders? Neem gerust contact op met de pedagogisch professional of de vestigingsmanager. Samen zorgen we voor een gezonde en fijne omgeving voor je kind!

