

Fit en Fruitig

de dag door

Waarom deze infographic?

Ondersteuning senso-
motorische ontwikkeling

Observeren en signaleren

Kinder- en ouderparticipatie

Voorbeeldfunctie
pedagogisch medewerkers

Voedingsaanbod



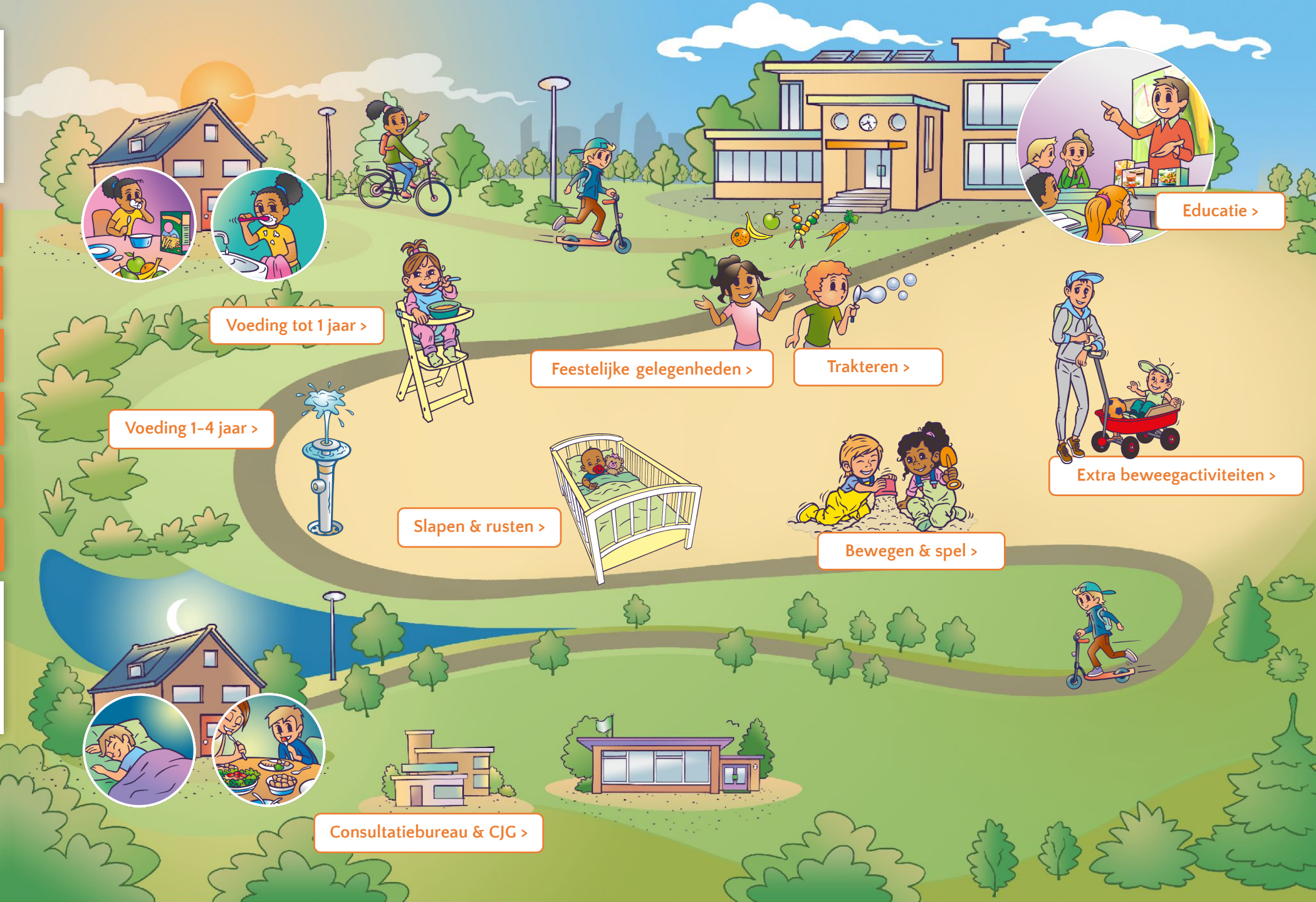
k.d.v. de puzzelstukjes



centrum voor
jeugd en gezin



Gezonde Kinderopvang



Voeding tot 1 jaar >

Voeding 1-4 jaar >

Slapen & rusten >

Feestelijke gelegenheden >

Trakteren >

Bewegen & spel >

Extra beweegactiviteiten >

Educatie >

Consultatiebureau & CJG >

Waarom deze infographic?



KDV de Puzzelstukjes probeert met deze infographic op een duidelijke manier informatie en kennis over te brengen over een gezonde levensstijl voor kinderen van 0-4 jaar. Hierbij gaat het vooral om bewegen en gezonde voeding van baby tot kleuter. Gezien kinderen tegenwoordig minder bewegen dan vroeger en overgewicht een toenemend probleem is. De infographic is onderdeel van het programma Fit & Fruitig van de GGD Hollands Midden.

KDV de Puzzelstukjes werkt ontwikkelingsgericht met ieder individueel kind. Wij weten dat voldoende bewegen en gezonde voeding belangrijk is voor hun gezondheid en willen als kinderdagverblijf bijdragen aan een gezonde leefstijl. De motoriek van kinderen draait om het vermogen om te bewegen. Om dit extra te stimuleren hebben wij een beweegmap samengesteld. Om de kinderen vroeg kennis te laten maken met gezonde voeding, bieden wij educatie met gezonde voeding aan. Met de combinatie van bewegen en gezonde voeding proberen wij om de fysieke, emotionele en sociale vaardigheden van de kinderen te versterken en de ontwikkeling spelenderwijs te stimuleren. Op jonge leeftijd gezond gedrag aanleren is makkelijker dan op latere leeftijd ongezonde gewoontes afleren.

Educatie



Kinderen hebben een natuurlijke drang om te ontwikkelen. Hier sluiten de medewerkers op aan. Wij besteden volop aandacht aan de ontwikkeling van de fijne en de grove motoriek. Het stimuleren van de ontwikkeling gebeurt altijd spelenderwijs. Kinderen worden nooit gedwongen deel te nemen aan een beweegactiviteit, het moet vooral leuk zijn. Wel zal de medewerker het kind enthousiasmeren om mee te doen door het bij de hand te nemen en de activiteit samen te doen of door meer uitleg te geven. Educatieve programma's die wij gebruiken zijn beschreven in ons algemeen Pedagogisch beleid. Wij maken wekelijks gebruik van onder andere: de Bewegspelletjes, het Smaakspel en Oeblie.

Goede voeding voor kinderen is belangrijk. Wij streven ernaar dat een kind goed en gezond eet. Toch kun je tegen 'eet problemen' aanlopen. Een kind dat teveel of te weinig eet, niets lust of verdraagt, of zich niet weet te gedragen aan tafel. Geen reden tot paniek, het hoort bij zijn/haar ontwikkeling. Om kinderen kennis te laten maken met gezonde voeding en enthousiast te maken om te proeven, zullen wij spellen als Oeblie en het Smaakspel gebruiken.

Wanneer we kijken naar de eetmomenten vinden wij het belangrijk dat de kinderen de eerste boterham eten met een vork. Dit stimuleert de motorische ontwikkeling. Zodra een kind 1 jaar is heeft het geen flesvoeding meer nodig, omdat het voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt met vast voedsel en het drinken van koemelk. Vanaf 8 maanden bieden medewerkers het kind drinken aan uit een oefenbeker, vanaf 1 jaar starten we met oefenen uit een open beker. Dit komt de mondmotoriek en ontwikkeling van de gezichtsspieren ten goede.

De medewerkers grijpen elke kans om de smaakontwikkeling te stimuleren, door groenten aan te bieden en stimuleren kinderen te wennen aan verschillende smaken en texturen.

Meer informatie:

[Oeblie](#)

[Smaakspel](#)

[Bewegspelletjes](#)

Voeding tot 1 jaar



Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk. In het eerste levensjaar verschuift de voeding van een baby van alleen borst- of flesvoeding naar volledig met de pot mee-eten.

Een baby heeft tot 6 maanden genoeg aan borst- of flesvoeding. Tussen de 4 en 6 maanden zullen wij, in overleg, beginnen met het aanbieden van oefenhapjes. Deze oefenhapjes zijn puur bedoeld om een baby te laten wennen aan nieuwe smaken en het leren afhappen van een lepel. Ze zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of kunstvoeding. Vanaf 6 maanden heeft de baby de bijvoeding ook echt nodig.

Rond de leeftijd van 8 maanden wordt begonnen met het leren kauwen. Door te kauwen, ook al heeft het kind nog geen tanden en kiezen, leert het dat het zijn mondspieren anders moet gebruiken dan wanneer het drinkt aan de borst of uit de fles. Wij bieden de kinderen vanaf 8 maanden daarom stukjes brood met margarine aan.

Eerste hapjes bestaan uit verschillende producten zoals groente, fruit, graanproducten, broodbeleg en goede vetten. Fruithapjes en groentehapjes worden dagelijks vers bereid. Deze worden bij ons op de locatie gestoomd en (grof) gepureerd. Naarmate een kind ouder wordt zullen wij het voedingsaanbod verder uitbreiden. Alle voedingsstoffen bij elkaar dragen bij aan een goede gezondheid van uw kind.

Vooral in het eerste jaar zal er een goede afstemming zijn tussen ouders en onze medewerkers. Ieder kind verschilt en kan op een ander moment toe zijn aan een volgende stap. Onze medewerkers kunnen hierin goed advies uitbrengen.

Zie ons voedingsaanbod op de hoofdpagina.

Voeding 1-4 jaar



In samenspraak met het Voedingscentrum zijn wij gekomen tot een gevarieerd en gezond voedingsaanbod. Hierin is bekeken hoeveel suikers en zout er in bepaalde voedingsmiddelen zit. Om de inname van suiker en zout zo laag mogelijk te houden hebben wij suikerarme en natriumarme producten opgenomen in ons voedingsaanbod.

Een kind moet wennen aan elke nieuwe smaak. Soms zal hij wel tien tot vijftien keer moeten proeven voordat hij aan een nieuwe smaak gewend is. Onze medewerkers eten met de kinderen mee en laten zien dat zij het lekker vinden. Dit kan een kind helpen om een nieuwe smaak toch te proberen. Wij bieden steeds nieuwe smaken aan in groente en fruit. Bijvoorbeeld paprika, komkommer, bloemkool, spinazie, kiwi, druiven, meloen.

Voldoende drinken is erg belangrijk. Een kind vanaf een jaar heeft ongeveer een liter vocht per dag nodig. Dit zijn vijf volle bekertjes (200cc) drinken op een dag. Dit komt erop neer dat het kind bij ons drie bekertjes zal drinken, er van uit gaande dat de andere twee bekertjes thuis gedronken worden. In plaats van limonade, dikkap en vruchtensap bieden wij water en lauwwarme slappe (kinder)thee aan.

Zie ons voedingsaanbod op de hoofdpagina.

Trakteren



Wij hebben ons traktatiebeleid omgezet in een feestbeleid. Dit wil zeggen dat kinderen niet meer trakteren, maar dat de jarige in het zonnetje wordt gezet.

Wij hebben hiervoor gekozen omdat de overstap een tal van voordelen biedt voor zowel ouder, kind als het kinderdagverblijf. Zo doen financiële verschillen tussen ouders er niet meer toe, zijn er geen discussies over de grootte of inhoud van een traktatie en hebben ouders geen stress bij het maken of kopen van een traktatie. Daarnaast hoeven kinderen geen traktatie meer te weigeren vanwege geloofsovertuiging of allergie. Bovendien is het weglaten van een traktatie in veel gevallen gezonder en beter voor het milieu.

Feest vieren kan op verschillende manieren. Hoe leuk zou het zijn als de jarige daar zelf invulling aan kan geven? Misschien kiest het voor langer buiten spelen, samen dansen of een spel doen met de hele groep. Ook hebben wij een feest prentenboek waaruit de jarige een verhaal kan kiezen. Bij ieder verhaal staan tips hoe je het feest gevierd kan worden. Zo kan ieder kind invulling geven aan zijn of haar eigen feest op het kinderdagverblijf.

Er zijn natuurlijk ook andere momenten dat kinderen gewend zijn om te trakteren. Ook bij afscheid nemen of een geboorte zorgen we voor een leuke activiteit.

Het spreekt voor zich dat ieder kind op zijn verjaardag een cadeautje ontvangt uit naam van KDV de Puzzelstukjes.

Meer informatie:
[Wie jarig is viert feest.](#)

Feestelijke gelegenheden



Feestelijke gelegenheden zijn vaak een combinatie van bewegen en voeding. Denk hierbij aan de Pietengym, Koningsspelen en Olympische spelen. Voor deze gelegenheden wordt er een parcours uitgezet waarbij de kinderen verschillende beweegactiviteiten doen en wordt er thema gerelateerd gezonde voeding aangeboden.

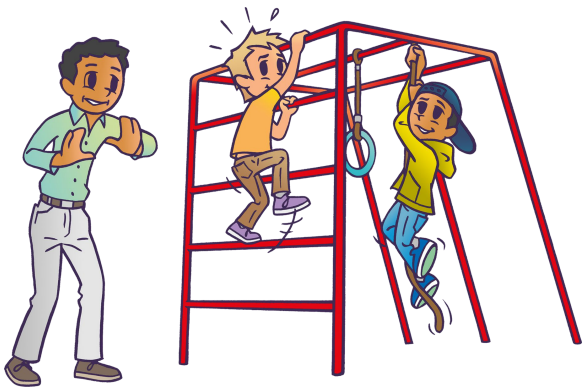
Ook zijn er (religieuze) feestelijke gelegenheden waarin voeding een grote rol speelt, denk hierbij aan Sinterklaas, Kerst, Suikerfeest, Oud en Nieuw, Pasen etc. Uiteraard staan wij stil bij deze feesten en zullen wij (zoveel mogelijk) gezonde voeding aanbieden, zodat kinderen van jongs af aan leren dat feest niet onlosmakelijk verbonden is met ongezonde voeding. In plaats van chocolade Paaseieren te zoeken is dit vervangen door plastic eieren en in plaats van kerstkoekjes versieren, versieren wij crackers met gezond beleg.

Slapen & rusten



De slaaptijden worden afgestemd op de behoefte van het kind. Kinderen hebben slaap nodig om ervaringen te verwerken en om tot rust te komen. Baby's slapen naar behoefte en gaan op het kinderdagverblijf verder in het schema van thuis. Naarmate het kind ouder wordt zal er geprobeerd worden het kind mee te laten gaan in het dagschema van de groep. Hier wordt altijd gekeken naar de behoefte van het individuele kind. Peuters die niet meer hoeven te slapen laten wij, indien zij dit nodig hebben, wel rusten. Dit kan bijvoorbeeld met een boekje op een groot kussen of op een stretcher in de groep. Baby's nemen hun rust in de 4moms Mamaroo wieg of wipstoel. Pedagogisch medewerkers verwoorden signalen van vermoeidheid die de kinderen afgeven om het kind zo zijn eigen vermoeidheid te leren herkennen en te leren dat er dan rust gezocht moet worden. De kinderen slapen in een slaapruijnte met klimaatcontrole, Co2 meting, gebruiken uitsluitend Aerosleep matrassen en toebehoren en deze worden ph-neutraal gewassen.

Ondersteuning sensomotorische ontwikkeling



De sensomotorische ontwikkeling is het gebruik maken van zowel je zintuigen als de motoriek. Deze combinatie helpt kinderen te leren over zichzelf in relatie tot hun omgeving. Het is een goede voorbereiding op de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling.

Sensopathisch spel

De medewerkers bieden dagelijks sensopathisch spel aan. Hierbij maken kinderen kennis met verschillende structuren, gewichten, texturen, smaken en geuren. Denk hierbij aan koud, warm, ruw, zacht aanbaar materiaal. Er wordt gespeeld met water, verf, klei en zand. Dit geeft de kinderen prikkels op verschillende manieren. Vingerverf op een groot blad smeren is een activiteit welke de sensomotorische ontwikkeling stimuleert, net als voelspelletjes of het blotevoetenpad.

Voeding

Tijdens het eten krijgen kinderen verschillende structuren en smaken aangeboden. Zo zal een baby die zijn eerste brood eet graag het stukje brood in zijn hand fijnknijpen en voelen. Dit wordt vaak gezien als knoeien, maar dit is normaal gedrag in deze fase van de ontwikkeling.

Er wordt gestart met erg fijn gepureerde of geprakte voeding. Naarmate kinderen ouder worden, gaat de overgang van minder fijne hapjes naar steeds grovere stukken. Uiteindelijk kunnen kinderen dan hetzelfde eten als de volwassenen. Dit is meestal rond de leeftijd van 1 jaar.

Bewegen & spel (1/2)

Bewegen is een belangrijk aspect binnen de ontwikkeling van het jonge kind. Jong geleerd is oud gedaan! Voor kinderen is het juist belangrijk om op jonge leeftijd al met sport en bewegen te starten. Het stimuleren van jonge kinderen om te bewegen, zorgt ervoor dat kinderen nu plezier beleven aan bewegen, zodat zij hier op latere leeftijd profijt van hebben.

Het Sportpunt Gouda geeft ons handvatten voor beweegactiviteiten die passen bij de verschillende leeftijdsgroepen. Het is voor ons belangrijk dat alle beweegactiviteiten spelenderwijs worden aangeboden, het is geen verplichting en moet vooral leuk zijn om met de groep te doen. Het bewegen is in het dagritme opgenomen zodat er dagelijks twee keer tien minuten tot een half uur bewegen op het programma staat. Hiermee is de continuïteit gewaarborgd. Er is voldoende beweegmateriaal aanwezig waarmee de mogelijkheden om een beweegactiviteit uit te voeren oneindig zijn.

Op elke groep ligt een bewegemap waarin veel beweegactiviteiten uitgewerkt zijn. Deze mappen worden door de medewerkers gebruikt om voldoende afwisseling in de beweegactiviteiten te garanderen. Zo kan het zijn dat er in de ochtend buiten een ren- of balspel gespeeld wordt en in de middag op de groep gedanst wordt of er een parcours uitgezet wordt met allerlei verschillende beweegactiviteiten en rouleren de kinderen per onderdeel. Bij het maken van een keuze uit de activiteiten kijken de medewerkers ook naar hun eigen talenten op dit gebied, waardoor het enthousiasme altijd groot is. Dit motiveert de kinderen ook. We weten dat voldoende bewegen belangrijk is voor hun gezondheid en dat we niet vroeg genoeg kunnen beginnen met bewegen.



Bewegen & spel (2/2)

Waarom is bewegen zo belangrijk?

Lekker bewegen is niet alleen goed voor het fysieke lichaam, maar net zo belangrijk voor het emotionele of mentale welzijn van kinderen. Door te bewegen leert het lichaam om te gaan met het verwerken van angsten en stress. Het kind is minder bezig met het hoofd en meer met het lichaam. Sporten en bewegen stimuleren de productie van endorfine. Deze stof zorgt ervoor dat je je kunt ontspannen, je gelukkiger voelt en je humeur verbetert.

Bewegen leert het kind ook veel over ruimtelijk inzicht: hoe ver kan ik springen, hoe hoog is dat hek of die stoeprand? Fysieke beweging stimuleert daarnaast het denken in oplossingen. Zelfs al bij een baby, het leert dat door te bewegen hij of zij bij zijn of haar favoriete speeltje kan komen. Deze succeservaringen vergroten op hun beurt weer het zelfvertrouwen. Bij baby's leggen wij ze zo vroeg mogelijk op een mat/speelkleed, met een speeltje net buiten bereik. Dit zorgt ervoor dat het kind geprikkeld wordt om in beweging te komen. Ook oefenen wij op verschillende momenten en zo vaak als mogelijk met de buikligging bij de allerkleinsten.

Bewegen is fijn, samen bewegen is nog leuker! Voor kinderen is bewegen niet alleen belangrijk voor hun fysieke en mentale ontwikkeling, maar ook om sociale vaardigheden te leren. Ze leren om samen te spelen, zich aan spelregels te houden en op hun beurt te wachten. Deze sociale vaardigheden dragen bij aan het vergroten van de zelfredzaamheid van het kind.

Extra informatie: [Beweegadvies](#)



Extra beweegactiviteiten

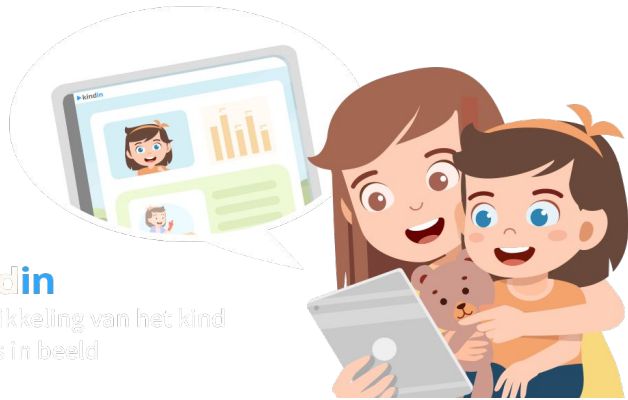


Voordat de kinderen naar de basisschool gaan hebben zij bij ons op motorisch vlak al veel geleerd. De extra beweegactiviteiten laten de kinderen veel bewegen, waardoor ze uitgedaagd worden om nieuwe dingen te ontdekken.

Tijdens het bezoeken van de Kinderboerderij krijgen kinderen, naast het leren kennen van de dieren, extra beweegactiviteiten aangeboden. De kinderboerderij beschikt over een grote speeltuin die doorloopt in het bos. In het bos is een parcours uitgezet waar de kinderen lekker kunnen bewegen in de natuur. Leuk en leerzaam!

Wanneer wij op bezoek gaan bij het verzorgingshuis (hiervoor hebben wij een samenwerkingsverband met verzorgingshuis Gouwestein) wordt er ook extra bewogen. Dit vindt plaats in de oneven weken. Samen met de bejaarde bewoners worden er liedjes gezongen en gymnastiek oefeningen gedaan. Leuk voor de kinderen én ouderen om dit samen te doen. Denk hierbij aan overrollen met de bal, beweegliedjes zingen, bewegen met een groot circusdoek etc. Plezier en bewegen voor jong en oud!

Observeren en signaleren



Het werken met Kindin (Kindvolgsysteem) geeft de medewerkers dagelijks inzicht in de actuele vaardigheden op zowel kind- als groepsniveau en is ontwikkeld op basis van perspectieven en inzichten vanuit de praktijk in de opvang.

Het kan voorkomen dat het gedrag van kinderen op het kinderdagverblijf kan verschillen van het gedrag thuis. Een kind kan bijvoorbeeld thuis wel een puzzel maken van 16 stukjes, maar door de afleiding van andere kinderen lukt het op het kinderdagverblijf niet.

Via Kindin kunnen wij de ontwikkelingen snel en gemakkelijk delen met de ouders/verzorgers van de kinderen. Hierdoor zitten wij niet meer vast aan het jaarlijkse en/of eenmalige bekende observatiemoment, maar wordt op deze wijze de ontwikkeling dagelijks gemonitord. Voor ouders zijn deze gegevens via Kindin op elk moment in te zien.

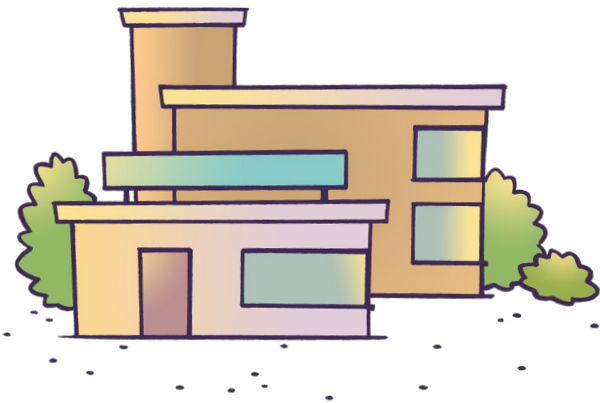
Kindin bewaakt op deze manier de ontwikkeling van alle kinderen en dus ook VE kinderen, kinderen met een aandachtspunt en kinderen die een stapje voorlopen in hun ontwikkeling.

De ontwikkeling van het kind is gericht op de basisdomeinen 'Rekenvaardigheid, Taalontwikkeling, Motorische ontwikkeling en Sociaal-emotionele ontwikkeling'. Daarnaast is er het domein 'Oriëntatie op het jezelf' ter voorbereiding op de overstap naar het basisonderwijs.

Mochten er vragen ontstaan na het bekijken van de observaties in het Kindvolgsysteem, is er de mogelijkheid om een afspraak in te plannen met de mentor van het kind.

Wanneer het kind naar de basisschool gaat vind er een telefonische overdracht met de basisschool plaats. Voor de VE kinderen vind er een warme overdracht plaats. Mits hier toestemming voor is.

Consultatiebureau & Centrum voor Jeugd en Gezin



Als kinderdagopvang staan wij in contact met het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Korte Akkeren. Zij adviseren en ondersteunen ons in vragen die wij bijvoorbeeld hebben omtrent Voeding en Bewegen. Wij hebben een contactpersoon vanuit het CJG met wie wij, of ouders van onze kinderen, contact op kunnen nemen in het geval van vragen rondom individuele zorg. Ons contactpersoon kent het netwerk in de gemeente en heeft daarmee een goed beeld van beschikbare expertise, interventies en onderzoeksmogelijkheden die beschikbaar zijn. Als contactpersoon van het CJG heeft zij de opdracht om ondersteuningsvragen van de kinderopvang te verzamelen en deze voor te leggen aan de gemeente of het team van wijkondersteuner, ook wel ondersteuningsteam, sociaal (wijk)team of jeugd- en gezinsteam genoemd. De contactpersoon vormt daarmee een portaal naar de wijk om onze kinderopvang goed en snel te kunnen ondersteunen en door te verwijzen.

Heb je vragen neem dan [contact](#) op met het CJG in jouw postcode gebied.

Kinderparticipatie en ouderparticipatie



Kinderparticipatie

Wij vinden het belangrijk dat wij niet alleen keuzes maken vóór de kinderen, maar ook mét de kinderen. Daarom vragen onze pedagogisch medewerkers actief aan de kinderen wat zij bijvoorbeeld willen eten, of welke spellen ze gaan doen. De participatie van kinderen in keuzeprocessen wordt gestimuleerd.

Ouderparticipatie

KDV de Puzzelstukjes heeft een oudercommissie die meeleeft met het beleid en meedenkt in keuzes die gemaakt worden. De oudercommissie komt minimaal 3 keer per jaar, samen met de directeurs en pedagogisch beleidsmedewerker/coach bijeen. Daarnaast kan de oudercommissie zelf initiëren om bijeen te komen om zaken te bespreken. Ook hebben onze medewerkers nauw contact met alle ouders en zien wij de opvoeding als een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Deze infographic is door de oudercommissie gelezen en goedgekeurd.

Voorbeeldfunctie pedagogisch medewerkers

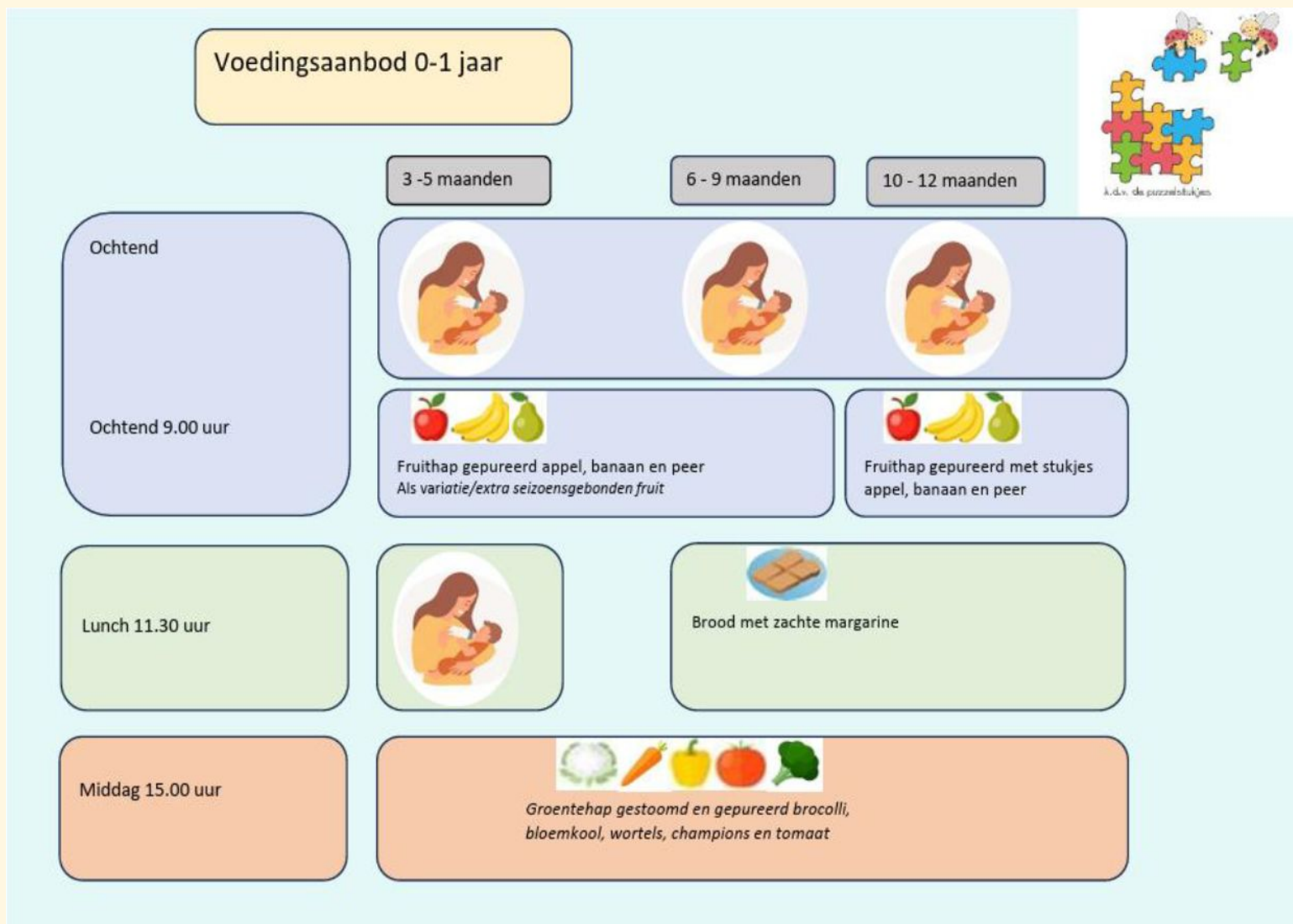


De pedagogisch medewerkers geven in alles het goede voorbeeld: in gedrag, woordkeuze/taalgebruik, bewegen en voeding. Zij zijn zich bewust van het belang om het goede voorbeeld te geven.

De medewerkers zijn zelf erg enthousiast over de beweegactiviteiten. De directeurs Janneke Hoeksel & Hanlar Bahsi bespreken regelmatig met de medewerkers hoe het bewegen gaat en checken of de medewerkers hierbij nog enige ondersteuning nodig hebben.

Wanneer er beweegactiviteiten gedaan worden doen de medewerkers volop mee waarmee zij het goede voorbeeld geven. Zo maken zij ook de kinderen enthousiast. Kinderen die het spannend vinden om deel te nemen aan een beweegactiviteit worden door de medewerkers bij de hand genomen en begeleid naar het spel.

Voedingsaanbod (1/2)





VORIGE



INHOUD

Voedingsaanbod (2/2)

Voedingsaanbod 1-4 jaar



Ochtend 9.00 uur



Fruit appel, banaan en peer
Als variatie/extra seizoensgebonden fruit



Water

Lunch 11.30 uur



Bruinbrood (maximaal 3 boterhammen) met zachte margarine uit een kuipje.
- Hüttenkäse, zuivelspread, kipfilet, kalkoenfilet. Vleeswaren ook in Halal.
- Dagkeuze 1 boterham met hummus of honing.
- Glas halfvolle melk
Dagkeuze varieert per week met vruchtenhagel of (halva) jam

Middag 15.00 uur



Groente gestoomd brocolli,
bloemkool, wortels, champions en tomaat
Als variatie/extra seizoensgebonden groente



Thee (theïne/caffeïne, suikervrij)



Kinderen die een grotere trek hebben, krijgen luchtige volkoren crackers met hüttenkäse of zuivelspread



Colofon en disclaimer

RDOGHM.nl - Copyright © 2024 GGD Hollands Midden

Auteur: GGD Hollands-Midden

Ontwikkeling: GGD Hollands-Midden

Ontwerp: Lexenzo

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Voor het gebruik van de juiste functies van dit interactieve beleid, adviseren wij het PDF bestand te openen in Adobe Acrobat Reader of Google Chrome.

www.gezondopschoolhm.nl