



Weer of geen weer, elke dag naar buiten!

BSO de Leus in Leusden is een buitenschoolse opvanglocatie voor kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar van Kinderopvang Humanitas. Kinderen worden hier na schooltijd en in vakanties opgevangen. De vrije tijd die de kinderen hebben wordt ingevuld met veel buitenspelen en er is aandacht voor gezonde voeding. Een voorbeeld voor andere BSO's!

BSO de Leus is gelegen middenin een groene woonwijk met veel planten, bomen en grasvelden. Weer of geen weer, elke dag gaan de kinderen naar buiten om te spelen en om sport en spel activiteiten te doen, zoals een potje voetbal, trefbal of levend stratego te doen. Daarnaast gaat de locatie er veel op uit in de omgeving.

Liesbeth Soet van BSO de Leus: "Kinderopvang Humanitas heeft een gezond voedingsbeleid, omdat we van mening zijn dat de basis voor een gezond voedingspatroon wordt gelegd als kinderen jong zijn." In onze locaties leveren we hieraan op meerdere manieren een bijdrage:



- we zorgen voor voldoende beweging door iedere dag naar buiten te gaan met de kinderen;
- we staan regelmatig stil bij het eten en drinken dat we de kinderen aanbieden;
- we informeren ouders over gezonde voeding (bijvoorbeeld op ouderavonden met een voedingsdeskundige);
- we geven het goede voorbeeld.

De medewerkers hebben al diverse trainingen gevolgd op het gebied van gezonde voeding en natuurbeleving. Zo hebben een aantal medewerkers de training 'De BSO naar buiten' gevolgd. Hierin hebben ze geleerd dat de natuur dichterbij is dan je denkt en hoe je dat zichtbaar kunt maken voor kinderen. Dankzij deze training hebben we veel handvatten gekregen en leuke praktijkvoorbeelden die nog regelmatig terugkomen op het programma, zoals bijvoorbeeld het zoeken naar en onderzoeken van kriebelbeestjes, lekker in de plassen stampen en met een vergrootglas op pad gaan om o.a. mos van dichtbij te bekijken. Maar we leren ook dat het helemaal niet eng is om een vuurtje te maken, om soep te koken of om thee van dennennaalden te maken.

Onze medewerkers hebben vorig jaar ook de workshop 'Eetbare natuur' gevolgd. Een erg leuke workshop over het eten van planten en bloemen. Hier hebben we geleerd wat veilig is om te plukken en te eten en wat je er van kunt maken. Daarnaast zijn we meegenomen de natuur in om praktijkvoorbeelden te zoeken. Zo hebben we die dag heerlijke soep gegeten van brandnetel, en deze staat nu regelmatig bij ons op het menu als we koken met de kinderen! Ook het maken van vlierbloesemsap is een activiteit die we hebben



overgenomen van de workshop. De kinderen zijn vaak erg enthousiast als we gaan eten uit de natuur, omdat ze niet verwachten dat je bijvoorbeeld madeliefjes door de sla kan doen.

Onze moestuin heeft door het project 'van bodem tot digibord' een extra boost gekregen. Deze samenwerking met het IVN en Sprinklr heeft de locatie voorzien van een heel mooi pakket om de moestuin nieuw leven in te blazen. *“Door te doen en te ontdekken leren kinderen waar hun eten vandaan komt en wordt de basis gelegd voor een bewuste leefstijl. De wekelijkse vlogs maken het programma niet alleen leuk en leerzaam, maar ook eigentijds en aansprekend voor de leerlingen” (IVN).*

De kinderen hebben met veel plezier weer heel veel groenten en kruiden gekweekt!

Al jarenlang heeft Kinderopvang Humanitas in Leusden een samenwerking met 'De Groene Belevens' in dezelfde plaats. Zij richten zich o.a. op de natuurbeleving in Midden-Nederland. We lenen regelmatig, speciaal voor de BSO ingerichte Doe-pakketten en brengen graag een bezoek aan de Struintuin. Een heerlijk plekje natuur waar volop ontdekt en gespeeld kan worden.



“Gezonde voeding en natuurbeleving staat hoog op onze agenda, omdat ieder kind dat verdient!”



www.kinderopvanghumanitas.nl

BSO de Leus

Liesbeth Soet, locatiemanager BSO de Leus

