



PRAKTIJKVERHAAL

Koken, bewegen en tuinieren voor peuters

ABC de Laak in Vathorst (Amersfoort) start project 'Natuurlijk Gezond voor Peuters' op 15 april

Een kind dat van kleins af aan gezonde gewoontes aanleert heeft daar nu én later veel profijt van. Vanuit die gedachte benaderde de stichting voor brede scholen ABC Amersfoort de makelaar van Jong Leren Eten.

Vanuit ABC Amersfoort, locatie Vathorst de Laak, is Sarah de Vries coördinator. Van haar collega's bij de kinderdagopvang Humanitas en Partou Peuterschool kreeg zij de vraag of er een lespakket was over een gezonde leefstijl voor peuters. Sarah: "Toen deze vraag aan mij werd gesteld, vroeg ik me direct af of er zoiets bestond voor peuters. Om daar achter te komen heb ik de makelaar van Jong Leren Eten voor de provincie Utrecht benaderd. Zij heeft me toen verder op weg geholpen".

Breed aan de slag met gezonde voeding

Tijdens het eerste gesprek met de Jong Leren Eten makelaar, moest Sarah vertellen wat de wensen en behoeftes waren. Sarah: "We hebben allereerst besloten om het thema voeding te verbreden. Dus niet alleen gezonde voeding, maar ook waar deze gezonde voeding vandaan komt. Zo zijn we uiteindelijk uitgekomen op de combinatie voeding, natuur en bewegen. De pedagogische medewerkers van de kinderopvanglocaties zijn vervolgens met een buurtsportcoach, kookdocent en een natuurfunctionaris hierover gaan brainstormen. Dit heeft gezorgd voor leuke lesideeën, die zijn verwerkt in leskaarten."

Groenten (her) kennen

Allereerst gaan de kinderdagopvang en peuterschool aan de slag met het programma *de Smakelijke Moestuinen*. Sarah: "Binnen dit programma leren peuters meer groenten (her)kennen, maar ook hoe groenten groeien, eruit zien, ruiken en natuurlijk hoe ze smaken. Op 15 april vindt de feestelijke opening plaats van de moestuin op het schoolplein. Daar mogen de kinderen zelf zaaien, planten en oogsten. Dit is een mooie start voor ze om op de basisschool verder aan de slag te gaan met groenten en fruit. Een kookjuf zal de peuters daarnaast leren hoe ze kunnen koken met de zelf geoogste groenten. Tijdens het jaarlijkse zomerfeest mogen de



peuters daarom hapjes serveren met groenten uit de moestuin. Dan kunnen de ouders proeven wat hun kinderen hebben geleerd”.

Buiten spelen

Als laatste speelt beweging een belangrijke rol binnen het project. Sarah: “ In samenwerking met de Buurtsportcoach van Vathorst hebben we een actieve gymles bedacht. Ook komt er een serie dansworkshops. Als laatste mogen de peuters ook buiten op ontdekkingstocht. Van het zoeken naar wormen, vetbollen maken voor de vogels, tot spelen met modder. Zo doet *Natuurlijk Gezond voor Peuters* in alle opzichten zijn naam eer aan.”

