



Uitnodiging

REMINDER & DELEN = LIEF Deel deze uitnodiging vooral met je collega's, want we hebben helaas lang niet van iedereen een e-mailadres!

Inspiratieavond voor kinderopvang

Hoe kun je binnen jouw kinderopvangorganisatie aan de slag met het thema gezonde en duurzame voeding? Hoe zorg je ervoor dat de kinderen gezond eten, lekker buiten zijn én plezier beleven aan dit thema? Wil jij antwoord op deze vragen? Pak een theetje, zet jezelf op een relaxed plekje en tune in op de 1ste digitale avond voor de kinderopvang in provincie Utrecht op 21 april van 19u30 tot 21u15 (inloop vanaf 19u15)!

Kennis opdoen en ideeën uitwisselen

We starten plenair en gaan dan digitaal in groepjes uiteen voor een workshop. Het wordt een interactieve avond met ruimte voor uitwisseling van kennis, inspiratie en ideeën over het thema gezonde en duurzame voeding voor bij jou op de kinderopvang.

Deelname is gratis! En vooraf ontvang je van ons een pakketje thuis met alle benodigheden om actief deel te kunnen nemen aan deze digitale inspiratieavond en welke ja nadien kunt gebruiken in de kinderopvang.

Plenair

Manon en Michelle van [Voedingsjungle](#) hebben één belangrijke missie: dat alle kinderen in Nederland een gezonde eetopvoeding meekrijgen. Ze helpen scholen en kinderopvang met het implementeren van voedingsbeleid, geven workshops, ontwikkelen informatiematerialen en begeleiden gezinnen. In deze inspiratiesessie nemen Manon en Michelle je mee in het belang van het eetritme:

"Heel vaak gaat het bij gezond eten voor kinderen namelijk om het 'wat' en 'hoeveel', maar het 'hoe vaak' en 'wanneer' is minstens zo belangrijk. Waarom dat zo is, en wat je ermee kunt op de kinderopvang vertellen we graag tijdens de inspiratiesessie van Jong Leren Eten! Deze sessie gaat dan vooral in op het eetritme en eetmomenten van jonge kinderen. Heb je een vraag over die eetmomenten, bijvoorbeeld over de lunch of een tussendoormoment, stel 'm dan alvast op het aanmeldformulier. Tijdens zullen we een aantal van die vragen beantwoorden. Wie weet zit daar ook jouw vraag tussen!"

Voor wie?

Medewerkers van de kinderopvang uit provincie Utrecht (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, BSO en gastouders)

Wanneer

Woensdagavond 21 april
van 19.30 uur – 21.15 uur (inloop
vanaf 19u15)

Aanmelden

Doe je ook mee? Klik dan [hier](#) om je aan te melden!



Digitale workshops

Tijdens deze inspiratieavond kun je deelnemen aan een van de volgende workshops:

Workshop 1: Moestuiniëren op de kinderopvang

Bianca Kleijer (Moestuincoach in de provincie Utrecht)

Wil jouw kinderopvang iets doen met moestuiniëren? Zaaïen in potten, aan de slag in een vierkante meterbak of een complete vollegrondsmoestuin? En kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? In deze workshop geeft moestuincoach Bianca je advies en inspiratie over hoe je moestuiniëren op jouw locatie een succes maakt! In de moestuin plant je letterlijk en figuurlijk zaaïjes, waardoor kinderen bewustere voedselkeuzes leren maken.



Workshop 2: Duurzaamheid op de kinderopvang

Marieke Dekker (IVN) & John Steijns (JLE Limburg)

Vertrekpunt van deze workshop ben jijzelf! Hoe sta jij in het leven, welke keuzes maak jij (als pedagogisch medewerker) en welke rol speelt de vaak gehoorde term DUURZAAMHEID daarbij? Marieke Dekker en John Steijns vertalen de algemene duurzaamheidsprincipes naar jullie eigen werksituatie en lichten daarbij vooral het onderdeel voeding uit. Welke keuzes kan en wil jij maken? We gaan er graag met jullie over in gesprek.

Workshop 3: Maak een gezonde lunch

Julia Waszink (Soepa voedingseducatie)

Ben je een uitgekeken op de boterham met kaas of worst met komkommertjes? Voedingsdeskundige Julia van Soepa voedingseducatie wil je graag inspireren in deze online workshop om een lekkere en gezonde lunch te maken met pure ingrediënten als alternatief voor de boterham. Je gaat daadwerkelijk aan de slag in je eigen keuken. Voor deze workshop krijg je een boodschappenlijstje met ingrediënten toegestuurd die je zelf kunt aanschaffen.

Workshop 4: Speel het smaakspel

Agnes Bakker (JLE Friesland/IVN)

Smaaklessen ontwikkelde een erg leuk spel: het smaakspel. Tijdens deze workshop ontdek je samen met Agnes Bakker (JLE makelaar en projectleider IVN) hoe je dit spel kunt inzetten in de Kinderopvang.

Workshop 5: Inspiratie voor traktatie

Miranda Bron (SKA/Ambassadeur Gezonde Kinderopvang)

Miranda Bron, ambassadeur Gezonde Kinderopvang laat je in deze workshop zien hoe je samen met de kinderen een leuke (verjaardags-)traktatie kan maken op de opvang. Je gaat praktisch aan de slag tijdens de workshop en ontvangt veel tips om deze daarna in de praktijk te brengen binnen de kinderopvang. Voor deze workshop krijg je een boodschappenlijstje met ingrediënten toegestuurd die je zelf kunt aanschaffen om samen met Miranda de (verjaardags-)traktatie te gaan maken.

Meer informatie?

Neem contact op met Fleur Kuiper, fkuiiper@ggdru.nl, 06 – 478 364 68