



## Online inspiratieavond Jong Leren Eten voor de kinderopvang

Hoe kun je binnen jouw kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, BSO of gastouderopvang aan de slag met gezonde en duurzame voeding? Hoe zorg je ervoor dat de kinderen voldoende bewegen, gezond eten, lekker buiten zijn én hier plezier aan beleven? Ben je geïnteresseerd in moestuinieren, buiten spelen, gezonde voeding en boerderijeducatie? Laat je inspireren tijdens de online inspiratiebijeenkomst Jong Leren Eten!

Tijdens deze inspiratiebijeenkomst krijg je tips, trucs, voorbeelden en leg je contacten. Ook brengen we je op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en materialen rondom voedsel-educatie. Denk hierbij aan Smaaklessen voor de kinderopvang, Smakelijke Moestuinen, Gezonde Kinderopvang, LekkerBoer en de subsidie Lekker naar Buiten.

Deelname is gratis! Je ontvangt vooraf een pakketje met leuke materialen die je nodig hebt tijdens de workshops en kunt gebruiken in de kinderopvang.

### Voor wie?

Medewerkers en leidinggevenden van de kinderopvang uit Overijssel (kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, BSO en gastouders)

### Wanneer

woensdagavond 14 april van 19.30 tot 21.30 uur

### Aanmelden

Doe je ook mee? Ga dan naar <https://spits-online.nu/platform/Pj0xAzx4UBaiAbkpa0N1> of [klik hier](#) om je aan te melden.

### Workshop 1: Smakelijke Moestuinen

**Door:** Buurtlab / **Doelgroep:** kinderdagverblijf, peuterspeelzaal en gastouders

Maak groente dagelijkse kost op jouw kinderdagverblijf of peuterspeelzaal en doe mee aan de workshop over Smakelijke Moestuinen. De Smakelijke Moestuinen heeft als doel kinderen, ouders, pedagogisch medewerkers op peuterspeelzalen en kinderdagverblijven bewust te maken van de waarde van groenten en het belang van een gezond voedingspatroon bij kinderen jonger dan 4 jaar. Door middel van 'Smakelijke Moestuinen Peuterproef' raken peuters en hun verzorgers al spelenderwijs bekend met het natuurlijke groeiproces en de voedingswaarde van groenten. Dit jaar hebben we ook een speciale mini-editie van Smakelijke moestuinen voor gastouders!

### Workshop 2: Food is Fun

**Door:** Marije Woertman, De Leukste Lunch /

**Doelgroep:** kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, BSO en gastouders

Marije laat je in deze workshop zien hoe (koud) koken met kinderen makkelijk en leuk kan zijn en welke kookactiviteiten je samen met de kinderen kunt doen. Marije vertelt over het nut van gezamenlijke groentemomentjes en hoe je dit praktisch invult. Je gaat daadwerkelijk praktisch aan de slag 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. Ook sturen wij je van te voren wat benodigdheden op. Deze workshop heeft de duur van twee workshoprondes.





### Workshop 3: Gezonde Kinderopvang

**Door:** Kristy Hamberg, Voedingscentrum /

**Doelgroep:** kinderdagverblijf, peuterspeelzaal en BSO

Elk kind verdient een gezonde start! Met Gezonde Kinderopvang werken organisaties structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van medewerkers. Wil jij inspiratie hoe je gezonde voeding en beweging een plek kunt geven binnen je dagelijkse activiteiten in de kinderopvang? Kom dan naar deze workshop en leer wat de aanpak Gezonde Kinderopvang voor jouw organisatie kan betekenen.

### Workshop 4: Gezonde leefstijl in de gastouderopvang

**Door:** Agnieszka Peeters, Ambassadeur Gastouders Gezonde Kinderopvang /

**Doelgroep:** gastouders

Als gastouder wil je het beste voor de kinderen. Ook als het om voeding en beweging gaat. Maar hoe zorg je ervoor dat kinderen wennen aan gezonde alternatieven voor de lunch of tussendoortjes? Op welke manier kun je ze enthousiast maken voor water drinken of een groentesnack? Wat zijn leuke tips om kinderen spelenderwijs meer te laten bewegen? Kortom in deze workshop leer je met praktische voorbeelden alle tips en tricks rond gezonde leefstijl in de gastouderopvang.

### Workshop 5: Speel het Smaakspel

**Door:** Agnes Bakker, Makelaar Jong Leren Eten en projectleider IVN /

**Doelgroep:** kinderdagverblijf, peuterspeelzaal en gastouders

Smaaklessen ontwikkelde een erg leuk spel: het Smaakspel. Dit spel bestaat uit kaarten met afbeeldingen van levensmiddelen, dieren en planten. Weten de kinderen welk product bij welk dier hoort? Kunnen ze de kaart aanwijzen bij de geur? Welke producten kennen kinderen niet? Het Smaakspel bevat 14 makkelijke toepasbare opdrachten waarbij kinderen van 2 t/m 4 jaar met verschillende producten in aanraking komen. Niet alleen door te kijken, maar uiteraard ook door te ruiken, voelen, horen én te proeven. Tijdens deze workshop ontdek je hoe je dit spel kunt inzetten in de kinderopvang. Iedere deelnemer aan deze inspiratiesessie krijgt het Smaakspel thuis opgestuurd.

### Workshop 6: Smaakplezier op de BSO

**Door:** Marlies Willemsen, Smaaklessen / **Doelgroep:** BSO

Smaakplezier op de BSO is een map boordevol smakelijke activiteiten. Het menu bestaat uit 100 activiteiten, verdeeld over zes thema's: In actie!, Pluktuin, Cre-eet-ief, Onderzoek en ontdek!, De Smaakprofessor en Koken is kikkûh! Met de doe-kaarten kunnen de kinderen zelf aan de slag. Tijdens deze workshop leer je hoe je Smaakplezier op de BSO succesvol in kunt zetten in de kinderopvang. Deelnemers krijgen de map toegestuurd.

### Workshop 7: Foodcamp op de boerderij

**Door:** Judith de Rijk, LekkerBoer / **Doelgroep:** BSO

Trek je laarzen aan en ga met de kinderen op avontuur op de plek waar jouw eten gemaakt wordt. Lekker uitleven op de boerderij of tuinderij! Kinderen komen te weten hoe groente 'zo van het land' smaakt, hoe je een koe of geit melkt, hoe je je eigen boontjes dopt en wat het verschil is tussen witte en bruine eieren. Daarnaast oogsten zij hun eigen groente, fruit, melk en eieren om daar samen wat lekkers van te maken, zoals een gekleurde pannenkoek of een smoothie. Tijdens deze workshop krijg je inspiratie om met de kinderen op Foodcamp te gaan op een boerderij uit de buurt en ga je je eigen smoothie maken.

### Workshop 8: Eetbaar groen in de kinderopvang

**Door:** Taco IJzerman en Heleen Eshuis, Adviseurs eetbaar groen / **Doelgroep:** kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, BSO en gastouders

Wil jouw kinderopvang iets doen met eetbaar groen? Denk aan frambozenstruiken, een appelboom of misschien wel een complete moestuin? En kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? In deze workshop kun je al je vragen kwijt hoe je succesvol eetbaar groen kunt integreren in en om je kinderopvanglocatie. Taco en Heleen geven je advies en inspiratie hoe je klein kunt beginnen. Mocht je na deze workshop meer hulp willen, dan kunnen Taco en Heleen je locatie bezoeken en kosteloos een advies op maat geven.

**Meer informatie?**

Neem contact op met **Wietske Huismans**, [w.huismans@ggdijsselland.nl](mailto:w.huismans@ggdijsselland.nl), : 06 – 234 85 744