



# Tips en tricks rond gezonde leefstijl in de gastouderopvang

Workshop 20:00-20:40  
Agnieszka Peeters



gezonde jeugd  
gezonde toekomst



Gezonde  
Kinderopvang

Lets do.... verrassend

verrassend

leuk

fun

inspirerend

anders

INTERESSANT

kan

kleurrijk

lekker

samen

“De gezonde gastouder weet hoe je een gezonde leefstijl kunt stimuleren”..

# Nieuwe e-learning De Gezonde Gastouder



🕒 13 DAGEN GELEDEN AANGESCHAFT

📅 NOG 986 DAGEN RESTEREND

Online scholing De Gezonde Gastouder

Seizoenen - Zomer

# Moestuin maken

3-12 jaar

Cognitieve ontwikkeling, Motorische  
ontwikkeling



# Maak je eigen moestuin!

Groente	Zaaiperiode	Plantperiode	Oogsten	Zaai- of plant afstand
aardappelen vroeg		maart - april	juni - juli	50 x 50
aardappelen late		april	sept - okt	50 x 50
aardbeien vroeg		begin april	juni	80 x 25
aardbeien		begin aug	juni	80 x 25
andijvie lente	maart	begin april	juni	25 x 25
andijvie zomer	april - mei	mei - juni	juli - aug	30 x 30
andijvie herfst	juni - juli	juli - sept	sept - okt	30 x 30
augurken	mei	eind mei - juni	juli - sept	200 x 50
bleekselderij	april	juni	sept	30 x 30
bloemkolen vroeg	eind sept	maart	juni	60 x 60
bloemkolen	febr - maart	april	juni - juli	60 x 60
bloemkolen laat	mei - juni	juni - juli	aug - sept	60 x 60
boerenkolen	juni - juli	juli	okt - dec	60 x 50
boontjes	mei - juli	half mei tot juli	juli - aug	50 x 50
broccoli	maart - juni	maart - juli	juni - nov	40 x 45
Chinese kool	maart - juli	maart - aug	mei - nov	50 x 40
rapen	maart - aug	maart - aug	mei - nov	40 x 30
courgette	april - mei	mei - juni	juni - okt	100 x 100
knolselderij	maart - april	mei - juni	sept - okt	50 x 40
koolrabi	febr - juni	maart - aug	mei - okt	30 x 30
peterselle	maart - juni	mei	mei - okt	20 x 5
pompoenen	april - mei	mei - juni	aug - sept	250 x 80
prei	jan - april	mei - juni	juni - maart	40 x 15
raapstelen	febr - april		april - mei	10 cm tussen de rijen
rabarber	nov - jan		april - juni	100 x 80
radijzen	febr - aug		april - sept	10 cm tussen de rijen
rammenas	febr - juli	maart - april	juni - nov	25 x 25
rode kolen	maart - mei	april - juli	juni - nov	60 x 50
savooikolen	april - juni	juni - juli	sept - nov	50 x 50
schorseneren	april		juli - okt	25 x 25
sjalotten		maart - april	juli	20 x 10
kropsla	febr - aug	maart - sept	mei - okt	25 x 25
spinazie	febr - sept	april - nov		
spruiten	febr - april	april - juni	sept - maart	70 x 60
uien	maart - april	maart - april	juli - aug	20 x 10
witlof	mei		okt - nov	30 x 15
witte kolen	febr - maart	maart - april	sept - nov	70 x 70
wortelen	febr - aug		juni - nov	30 x 5



We kopen aardbeien in de winter, het gehele jaar door broccoli en boontjes. We weten al lang niet meer wat 'seizoensgroenten' zijn. Maar met een eigen groentetuin ben je niet alleen verzekerd van super gezonde groente, je eet ook weer de groente in de tijd waarvoor het bedoeld is.

[Moestuinen \(Kindertijd KRO-NCRV\)](#)

# Moestuin Maatjes

3-12 jaar

Creatieve - Motorische - Cognitieve -  
Taal ontwikkeling



Betrek de kinderen en DE OUDERS bij het gehele project. Laat ze helpen met het verzamelen van materialen en benodigdheden. Geef de opdrachten en tips naar huis.



# Word een PRO!



<https://natuuracademieonline.ivn.nl/resources/natuur-en-mens-moestuinen>

## Gratis cursus moestuinieren

Deze cursus is bedoeld voor volwassenen en kennis van moestuinieren is niet nodig, we starten stap voor stap vanaf de basis. De cursus is geschikt voor ouders en pedagogische medewerkers die met kinderen aan de slag willen. Je volgt deze e-learning op je eigen tempo via de IVN Natuuracademie. In deze korte cursus leer je hoe je eenvoudig een kleine moestuin opzet en met goed resultaat kunt oogsten. In je tuin of op je balkon. IVN neemt je stap voor stap mee de moestuin in!

# Knaag en spring als konijn

15 minuten • 2-6 jaar  
Cognitieve ontwikkeling, Motorische  
ontwikkeling, Sociaal-emotionele  
ontwikkeling, Taalontwikkeling



# Knaag en spring als konijn

## Ingrediënten

- ijsbergsla
- komkommer
- tomaat
- appel

## Aan de slag

Vandaag gaan we een salade maken. En weet je wat? Konijntjes zullen deze salade ook lusten. We gebruiken namelijk allemaal ingrediënten die een konijn ook mag eten (op de sladressing na). Laat de producten aan de kinderen zien en vraag of ze weten wat het is. Hebben ze dit al wel eens gegeten? Hoe smaakt het? Wie eet er wel eens een salade thuis? etc. Vertel dat het gezond is om groente en fruit te eten. Daar worden we groot en sterk van.

Elke dag kansen

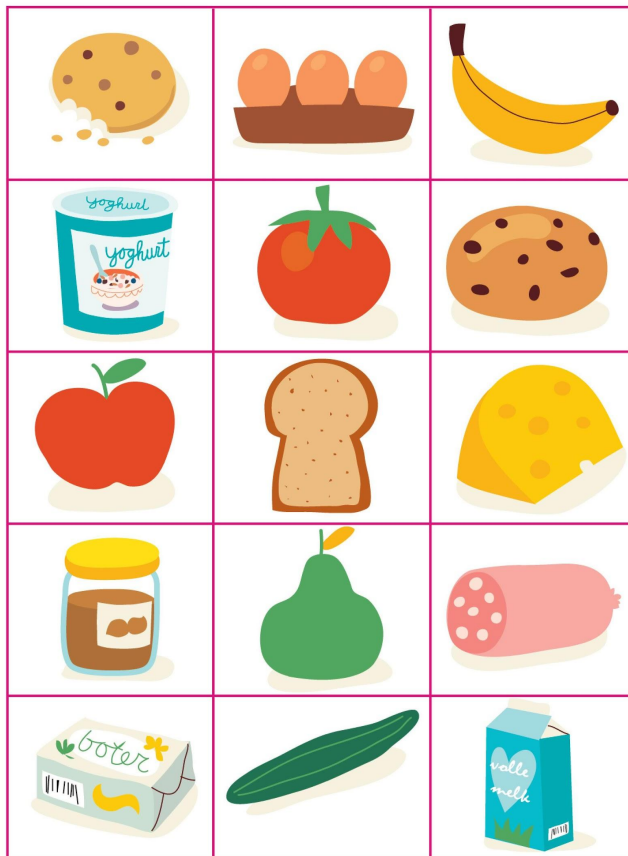
# Boodschappen bingo

30 minuten • 2-6 jaar  
Cognitieve ontwikkeling, Motorische  
ontwikkeling, Sociaal-emotionele  
ontwikkeling, Taalontwikkeling



## Boodschappenbingo

Neem deze kaart mee naar de winkel en kruis alle producten aan die je kunt vinden.



© Illustraties: salsobrothers.com de Wijkgraf

**DOEKIDS!**

www.doekids.nl

## Schijf van Vijf spel

Spelenderwijs ontdekken wat er  
in de Schijf van Vijf staat

Voor wie:  
iedereen  
vanaf 9 tot en  
met 99+



eerlijk over eten  
**Voedingcentrum**

Speel bingo in de supermarkt door  
verschillende producten van schijf van vijf te  
vinden. Zoek de verschillende producten van  
de kaart en streep ze door. Hebben we alle  
producten samen gevonden?

---

# Eet, drink en beweeg als je huisdier

30 minuten • 2-6 jaar  
Cognitieve ontwikkeling, Motorische  
ontwikkeling, Sociaal-emotionele  
ontwikkeling, Taalontwikkeling



# Eet, drink en beweeg als je huisdier

## Ingrediënten

- melk
- plakjes ham
- wortels
- appels
- komkommer
- sla
- broodkruimels
- water

## Aan de slag

Laat de bakjes met verschillende etenswaren aan de kinderen zien. Wie weet wat er in elk bakje zit? Welke kleuren en vormen zie je? En welk huisdier zou dit lusten? Wie eet er een appel? Leg de foto van het juiste huisdier bij het bakje.

Proeven maar! Nu is het tijd om ook echt te proeven. Wie kan er melk van een schoteltje likken? Wie kan er een wortel eten, zoals een konijn dit ook kan? Wie kan er water uit een bakje likken, net zoals een hond of kat? Laat de kinderen experimenteren en proeven van het eten en drinken

Misschien kennen we ook nog wel wat dierengeluiden of bewegingen? Deze kunnen we maken terwijl we het eten proeven. Drink je bijv. een beetje melk, dan horen we 'miauw'. Eet je een plakje ham, dan horen we 'waf'. Maak tussen de activiteit door evt. foto's van de kinderen voor de ouder(s).





**TOOLKIT**  
**ACTIVITEITEN**  
**KINDEREN EN JONGEREN**

Kleine stappen....



# EETWISSEL MEMOSPEL

Het gezondste geheugenspel van Nederland

- speel
- speluitleg
- mijn scores
- bekijk Eetwissels

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

A stack of colorful cards with text and images, representing the Eetwissel Memospel game components.



# Water en thee, goed idee!







gezonde jeugd  
gezonde toekomst



Vragen of materialen aanvragen?

Neem contact op met de JOGG-regisseur  
in jouw gemeente  
Koggenland: Judith Gielens  
Hollands Kroon: Marjolein Broersen  
of bel met 070-2192265

Samen met ouders....



GASTOUDER AAN WOORD:

# THUIS-CRÈCHE ROSETTE MADURO



## KOKEN MET OUDERS

ACTIVITEIT MEDEMOGELIJK DOOR SUBSIDIE 'LEKKER NAAR BUITEN!'

ACTIVITEIT VOND PLAATS VOOR STRENGE CORONA MAATREGELEN



# Avond4daagse Home Edition!

Vanaf nu tot...31 juli 2021

Loop jouw eigen route, vanaf jouw eigen  
vertrekpunt op jouw eigen moment



## JOGG-Peuter4daagse



➡ EEN CADEAUTJE, ZOALS STICKERS,  
BELLENBLAAS, STOEPKRIJT OF KLEI.

➡ GROENTE EN FRUIT IN EEN LEUK JASJE.

➡ KLEINE PORTIES VAN PRODUCTEN DIE NIET TE  
VEEL CALORIEËN BEVATTEN. DENK AAN: EEN DOOSJE  
ROZIJNEN, EEN KLEIN BEKERTJE NATUREL  
POPCORN....

➡ HET BOEKJE MET 16 TRAKTATIES

# HIEPERDEPIEP HOERA!

Er is er een jarig. En dat vieren wij! 16 leuke en gezonde traktatie-ideeën.



# WEBINAR

## Hoe ga je met ouders in gesprek over bewegen?

- Datum: 16 juni 2021
- Tijd: 15:00 - 16:00 uur
- Adres: online

HOE GA JE OM MET WEERSTANDEN EN SPEEL JE IN OP  
DRIJFVEREN?.....



[HIER AANMELDEN](#)



# Beleid

- Duidelijk
- Informatief (activiteiten)
- Visueel (fotos/ folders)
- Praktisch (tips)

"WANT JE KUNT NOG ZO'N GOED BELEID HEBBEN, ALS JE OUDERS NIET BETREKT, OF NIET GOED SIGNALEERT PER KIND EN SITUATIE, GAAT HET NIET WERKEN" .....

Voorbeeld voedingsbeleid voor gastouders

Tips voor bewegingsbeleid



# Goed om te weten en leuk om te lezen.... (inspiratiebronnen)

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>  
[Moestuinen \(Kindertijd KRO-NCRV\)](https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx)  
<https://gezondekinderopvang.nl/themas-0-4-jaar/bewegen>  
<https://www.gastouders-kinderopvang-welkom-kind.nl/ons-magazine/>  
<https://natuuracademieonline.ivn.nl/resources/natuur-en-mens-moestuiniereen>  
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/mini-learning/>  
<https://eengezondestart.nl/>  
<https://www.youtube.com/channel/UCOtok8ilIT9k-beq2bpZ4ag>



**Succes & have fun!!**