



UITNODIGING INSPIRATIESESSIE KINDEROPVANG UTRECHT

Online inspiratieavond gezonde en duurzame voeding kinderopvang

Hoe kun je kinderen op een speelse manier betrekken bij het koken en proeven van gezond voedsel? Hoe ga je om met lastige eters? Hoe kun je de moestuin tot een succes maken? En hoe werk je samen met collega's en ouders aan een omgeving waarin gezond en duurzaam eten vanzelfsprekend is? Spreken deze thema's je aan? En wil jij antwoord op deze vragen? Pak een theetje, zet jezelf op een relaxed plekje en tune in op de digitale avond voor de kinderopvang in provincie Utrecht op woensdag 12 oktober van 19u15 tot 21u30.

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.

Vooraf ontvang je van ons een pakketje thuis met alles wat je nodig hebt om actief deel te kunnen nemen aan deze digitale inspiratieavond.

Programma

19.15 – 19.30 uur Inloop

19.30 – 19.45 uur Welkom

Door Méla Krijger en Lisa Verbruggen (Jong Leren Eten Utrecht)

19.45 – 20.15 uur Keynote over het belang van gezonde en duurzame voeding in de kinderopvang

Door Jaap Seidell (Hoogleraar voeding en gezondheid aan de VU)

20.15 – 20.25 uur Korte break

20.30 – 21.15 uur Workshop*

Je bent ingedeeld bij je 1e of 2e keuze

21.15 – 21.30 plenaire afsluiting

Door Méla Krijger en Lisa Verbruggen (Jong Leren Eten Utrecht)

Plenair

Samen eten en drinken beslaat een belangrijk deel van het dagprogramma in de kinderopvang. Opletten met suiker en zout zit al best goed in ons systeem; gezonde traktaties en water drinken in plaats van limonade. Toch krijgen kinderen gemiddeld nog steeds meer suikers binnen dan goed voor hen is. Daarnaast is het niet altijd makkelijk om alle kinderen elke dag voldoende groente en fruit te laten eten. Jaap Seidell is hoogleraar Voeding en Gezondheid aan de VU in Amsterdam en heeft veel onderzoek gedaan naar voeding bij kinderen.

Waarom is gezonde voeding nou eigenlijk zo belangrijk voor het opgroeiende kind? Welk voedingspatroon geeft de juiste voedingswaarde en wat zou er eigenlijk met de planeet gebeuren als we allemaal gezond en duurzaam zouden gaan eten? Tijdens deze inspiratieavond zal Jaap met ons delen wat hij in zijn praktijk tegenkomt en ook wat jij als pedagogisch professional kunt doen, want de keuzes die jij maakt hebben een groot effect op het (eet)gedrag van kinderen en dus ook op een duurzame toekomst. Wat betekent dit voor jouw rol als pedagogisch professional? Hoe kun je gezonde, duurzame voeding nu structureel onderdeel laten uitmaken van je dagelijkse opvoedingstaak? Luister mee en stel alle vragen die je hebt.

Voor wie?

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

Wanneer?

Woensdagavond 12 oktober 2022
van 19.15 - 21.30 (inloop vanaf 19.15)

Meld je aan!

Ben jij er ook bij? Klik dan [hier](#) om je aan te melden.

DIGITALE WORKSHOPS



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

Workshop 1: Samenwerken met ouders aan gezonde en duurzame voeding
Claartje van Eijden – expert partnerschap met ouders.

Ouders vinden de gezondheid van hun kind het belangrijkste wat er is. Samen kunnen jullie zorgen voor een omgeving waarin gezond en duurzaam eten vanzelfsprekend is voor kinderen. Toch gaat de samenwerking met ouders niet altijd vanzelf en loop je soms tegen vragen aan.

In deze workshop neemt Claartje van Eijden je in vogelvlucht mee in de samenwerking met ouders. Aan de hand van herkenbare praktijksituaties ontdekken we hoe je door dingen soms net even anders te doen samen meer kan bereiken. Je gaat weg met praktische tips en tools. Door beter samen te werken met ouders bereik je meer voor het kind. Het maakt je werk nog leuker ook!



Workshop 2: Gezonde en duurzame voeding in je beleid: Grijs of groen?
door Miranda Bron, adviseur en coach gezonde kinderopvang.

Hoe zorg je ervoor dat het dagelijks gezond handelen, bij een ieder goed in de vingers komt? En niet te vergeten, hoe zorg je er nou voor dat weerstand, omgezet wordt naar motivatie? In deze workshop neemt Miranda je mee hoe (gezonde en duurzame) wijzigingen in beleid door te voeren op de werkvloer. Ze geeft tips en tools hoe je ervoor kunt zorgen hoe je het enthousiasme wat jullie hebben, ook kunt creëren bij andere collega's.

Dus: Is gezond beleid saai? Of is het gewoon een saai beleid? Ik help je er kleur aan te geven!



Workshop 3: Moestuiniëren doe je zo door Bianca Kleijer, moestuincoach

Wil jouw kinderopvang iets doen met moestuiniëren? Zaaien in potten, aan de slag in een vierkante meterbak of een complete vollegrondsmoestuin? En kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? Het najaar is een prachtige tijd om daarmee te starten. 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 zaadjes, waardoor kinderen bewustere voedselkeuzes leren maken.

Workshop 4: Kinderkoks op jouw locatie! Door Roos de Ridder KERS koken ervaren spelen.

Samen eten en samen koken zijn goede ingrediënten voor kinderen om de smaak te pakken te krijgen. Want veel kinderen vinden koken leuk. Kneden, snijden, mengen en tussendoor stiekem je vingers aflikken. En wist je dat het ook heel goed is voor hun smaakontwikkeling? Maar hoe doe je dat nou met een groep vol kinderen? Tussen het slapen en spelen door? En wat kun je dan maken?

In deze workshop gaan we met elkaar kijken hoe je hiermee op een laagdrempelige manier aan de slag kunt gaan! En we gaan samen ook op een speelse manier proeven, ruiken, voelen en een klein gerechtje maken.



Workshop 5: Geef jouw aardappel een gezicht (BSO)
Lisette de Jong en Susan Gerritsen-Overakker, kinderleefstijlcoaches.

Van de bevallige Amalia tot de stoere Frieslander. Zoveel aardappels, zoveel namen. In deze workshop geef jij aardappelen een gezicht. Blij, boos, verbaasd, wat je maar wilt. En dat niet alleen, we gaan ook online samen de keuken in en bereiden een recept dat bij de kinderen op jouw groep zeker weten in de smaak valt.

Natuurlijk leer je ook van alles over aardappels. Wist je bijvoorbeeld dat deze knollen vol zitten met vezels en vitamine C? En dat je ze gemakkelijk zelf kunt kweken? Inspiratie voor thuis en op het werk verzekerd na deze speelse en interactieve workshop!



Workshop 6: Spelenderwijs groenten ontdekken (BSO) met Phaedra Mensen, oprichtster Spoony.

Tijdens deze workshop ontdek je dat groenten eten letterlijk én figuurlijk kinderspel is. Groenten wegen, snijden, bakken & koken – met de kindvriendelijke, makkelijke en leuke recepten wordt voedsel-educatie op de bso een feestje. Het bijzondere van Phaedra's aanpak is dat je deze gerechten vervolgens met een eetspelletje extra vrolijk proeft en eet. Ontdek de 7 wetenschappelijke inzichten die aan de basis van deze eetspelletjes staan en speel mee!

Workshop 7: Aan de slag met het Smaakspel (peuters)
Niky Steendam-Jobse, Adviseur Workshops & Gastlessen, team Smaaklessen – Wageningen University & Research.

Weten kinderen welk product bij welk dier hoort? Wil jij aan de slag met voedsel-educatie aan jonge kinderen? Bij deze interactieve workshop gaan we aan de slag met het Smaakspel. Door het Smaakspel leren kinderen spelenderwijs over eten en wordt de smaakontwikkeling gestimuleerd. Kinderen van 2-4 jaar komen zo met meer verschillende producten in aanraking. Niet alleen door te kijken, maar juist ook door te ruiken, voelen horen én proeven. We spelen een aantal spellen, je krijgt achtergrondinformatie én ontvangt praktische tips, zodat je na afloop direct aan de slag kunt!



Workshop 8: Juf, dit lust ik niet! Gezond eetgedrag bevorderen bij kinderen in de kinderopvang door Louise de Jongste, projectmedewerker Gezond Starten en Opgroeien bij het Voedingscentrum.

In elke groep zit wel een kind die het eten of drinken dat je op tafel zet, niet waardeert. Hij lust het niet. Daar sta je dan... Dwingen doen we niet, maar wat kun je wel doen? In deze workshop ga je aan de slag met je eigen casus en neemt Louise je in vier stappen mee om gezond eetgedrag te bevorderen. Je ontvangt praktische tips en tricks over wat je kunt doen als kinderen niet willen eten op de opvang.

Workshop 9: Duurzaamheid op de kinderopvang door Marieke Dekker, projectleider en specialist groen en eetbaar landschap bij IVN Natuureducatie.

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 vertaalt de algemene duurzaamheidsprincipes naar jullie eigen werksituatie en licht daarbij vooral het onderdeel voeding uit. Welke keuzes kan en wil jij maken? Marieke gaat er graag met je over in gesprek.

Meer informatie?

Neem contact op met Mela Krijger, mela@anmec.nl