

Gezonde Kinderopvang

Natuurtalent

Stichting Kinderopvang Roerstreek ligt in het Midden-Limburgse Roerdalen en biedt sinds 1990 in 5 kindercentra opvang aan bijna 500 kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar. Dé inspirerende plek waar kinderen spelen en beleven in een natuurlijke en gezonde omgeving. Buiten vinden de kinderen de wereld die 'echt' en steeds anders is. Dit nodigt uit tot creativiteit, tot inspelen op onverwachte situaties, tot nieuwsgierigheid naar het onbekende, tot bedenken van nieuwe spelvormen, nieuwe woorden en bewegingen. De buitenomgeving is aanleiding om te onderzoeken, samen te spelen, te verzamelen en te experimenteren. Kortom: **NATUURTALENT**: Door natuurbeleving een totale ontwikkeling bij kinderen stimuleren en hierbij talenten aanspreken/ontdekken!

Buiten spelen is gezond! Het kind is steeds bezig met bewegen, waardoor het fitter wordt in geest en lijf, het intensief moe kan worden en beter/rustiger kan slapen. Bewegen heeft tevens een preventieve werking tegen obesitas. Dus wij gaan door weer en wind met onze kinderen naar buiten. Ontdekken in het hoge gras, het weiland bij de boerderij. Genieten in de natuur bij de koeien. Het varken voeren, de kippen voeren, eitjes rapen en het hok schoon maken. Op zoek naar beestjes in het gras en in het water zoals kikkervisjes, padden, waterschaatsers en waterjuffers; klimmen, klauteren op boomstronken, spelen met en in de natuur. Ook in onze prachtige een natuurspeelplaats waar geslingerd kan worden in de boom of ze hutten kunnen bouwen.

Samen met de kinderen verzorgen we een eigen moestuin. Groente, fruit en kruiden. Samen zaaien, poten, planten, onkruid wieden, schoffelen, harken, water geven, zien hoe alles groeit en wat er verder nog allemaal bij komt kijken. Samen tellen, vergelijken, ervaren, beleven, ruiken en proeven. Vooral proeven!

Voeding

Sinds kort zijn we volledig overgestapt op een gezond voedingsbeleid opgesteld volgens de richtlijnen van het [voedingscentrum/de schijf van vijf](#). We aten natuurlijk al fruit en groentesnacks. Nu zijn we daarin verder gegaan. Zo serveren we water, eventueel met vers fruit erin of (koude)kinderthee, geen sap meer. Dit om de kinderen een zo gezond mogelijk aanbod te geven met zo min mogelijk suikers, zout en verzadigde vetten. Het was voor iedereen even wennen maar gauw kregen we signalen van ouders dat ze nu thuis ook hetzelfde broodbeleg willen en zien we dat de kinderen van de BSO meedenken over gezonde lekkernijen zoals bijvoorbeeld zelf fruitijsjes maken!

Bewegen

We hebben inmiddels 5 coaches [Gezonde Kinderopvang](#) binnen onze kindercentra. Na voeding gaan we ons nog verder toespitsen op de andere thema's, te beginnen met bewegen. We bieden al kinderyoga aan en zijn natuurlijk

buiten actief. We willen dit alles nóg meer in ons beleid en ons dagelijks handelen gestalte geven en gaan dit binnenkort uitdiepen.

Vies worden mag!

Met buiten spelen en tuinieren is het natuurlijk niet de bedoeling dat je daarbij probeert schoon te blijven. Ook met activiteiten die binnen plaats vinden kun je vies worden. Dat mag bij ons! We vragen ouders dan ook altijd om niet de “zondagse kleding” aan te doen en een paar extra kleren mee te geven. En laarzen zijn van harte welkom!

[Dag van de Groene opvang](#) en de [Modderdag](#) is een jaarlijks terugkerende activiteit in onze kindercentra met wedstrijden wie het verst kan glijden of de hoogste moddertoren kan maken; bouwen en graven met kranen of je blote handen; modderbaden; een blote voeten pad, alles is mogelijk!

Het enthousiasme en de deskundigheid en betrokkenheid van onze pedagogisch medewerkers is natuurlijk in dit alles wat er voor zorgt dat we voor kinderen én ouders elke dag weer klaar kunnen staan!

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze [website](#). Heeft u vragen of wilt u een keer bij ons komen kijken? Neem gerust [contact](#) met ons op!