



Peuteropvang Heerlen heeft ambitieuze gezonde aanpak voor haar peuters

Fruit eten, een peuter wandelvierdaagse en workshops rond gezonde voeding voor de ouders, maar ook voor de leidsters van de opvang. Peuteropvang Heerlen (POVH) is op allerlei manieren bezig om peuters zoveel mogelijk bij te brengen rond gezonde voeding. Hoe hebben ze dat aangepakt?



Peuteropvang Heerlen kreeg een aantal jaar geleden vanuit de gemeente Heerlen de vraag of ze iets konden doen aan het hoge obesitas percentage bij kinderen. Bestuurder Ingrid van den Bunder greep deze uitdaging met beide handen aan en hierbij stond ze gelukkig niet alleen. Ingrid: "Mandy Braun van Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) nam direct contact met ons op of wij interesse hadden om te brainstormen over gezond eten en drinken, omdat zij met hetzelfde vraagstuk te maken had. Samen met Truus Diepenmaat van Jong Leren Eten Limburg zijn we vervolgens rond tafel gaan zitten. Dat leverde interessante ideeën op, waarmee we aan de slag zijn gegaan."

Focus op voorlezen

Binnen de peuteropvang ligt de focus op voorlezen, ook om in te spelen op het probleem van laaggeletterdheid dat veel voorkomt in de regio. Ingrid: "We zijn allereerst begonnen met het ontwikkelen van voorleesboekjes, waarin het gaat over water drinken en het eten van fruit, ook als traktatie. Vervolgens zijn we fruit gaan aanbieden in de peuteropvang. We schrokken vaak van de lekkernijen de kinderen mee kregen als tussendoortje, variërend van een flesje cola tot een stukje Limburgse vlaai. Kinderen vertrouwd maken met het drinken van water vonden we daarom ook een aandachtspunt. Deze aanpak deed het nodige stof opwaaien, maar uiteindelijk is het toch gelukt om hiermee aan de slag te gaan."

Trainingen voor de leidsters

Voordat werd gestart met de gezonde aanpak, kregen de leidsters van de peuteropvang verschillende trainingen en workshops. Ingrid: "De interne trainingen en workshops speelden in op de voordelen van het eten van fruit en drinken van water. Ook werd de leidsters verteld hoe je dit aanpakt. Gezonde ideeën die goed werkten in de verschillende locaties, deelden we met elkaar. Het tonen van goede voorbeelden werkt erg stimulerend en collega's nemen sneller iets van elkaar aan dan van hogerop. Als de leidsters achter het gezonde beleid staan kan het namelijk nog krachtiger worden overgebracht naar de ouders."



Ouderparticipatie

Ook voor de ouders heeft de peuteropvang workshops bedacht. Ingrid: "We hebben dit gedaan door onze voor- en vroegschoolse educatie breder te trekken. Niet alleen de peuters krijgen onderwijs, ook de ouders. We organiseren sessies waarbij ouders één keer in de drie weken bij ons langs komen. Thema's waar de peuters mee bezig zijn, worden ook toegelicht aan de ouders. Op deze avonden komen vaak sprekers langs om de onderwerpen extra toe te lichten en vragen te beantwoorden. Denk aan een diëtiste en voedingsdeskundige, die de ouders dan meer vertellen over een gezond ontbijt, verantwoorde tussendoortjes of hoeveel suikers er in drinken zit. Ouders raken geïnspireerd door deze sessies en brengen zelf ook onderwerpen ter sprake waarmee ze aan de slag willen. Heel mooi om de bewustwording te zien groeien! "

Ingrid: "Doordat we als peuteropvang focussen op gezonde voeding, gaan basisscholen ook mee in deze aanpak. Want waarom zou je niet verder gaan met de gezonde gewoontes die een kind heeft aangeleerd?"

Peuter wandelvierdaagse

Beweging speelt eveneens een belangrijke rol bij de peuteropvang. Daarom is de jaarlijkse peuter wandelvierdaagse bedacht. Peuters lopen dan iedere dag minimaal een kwartier buiten met de leidsters, zelfs als het regent. Vanuit de kinderdagopvang en basisschool zijn er ook kinderen die deelnemen, waardoor het een groots spektakel wordt. Ingrid: "Wat we steeds meer merken is dat door onze gezonde aanpak, basisscholen ook worden overgehaald om hier mee aan de slag te gaan. Als kinderen gezonde gewoontes hebben aangeleerd, waarom zou je daar dan niet op verder borduren op de basisschool? Dat is een onverwachtse kruisbestuiving, maar eentje waarmee we heel erg blij zijn! "

