

Visie op gezonde voeding

Eten is... gezond en gevarieerd

Een **gezonde en gevarieerde voeding** is van essentieel belang voor een goede ontwikkeling van het kind maar ook voor een goede smaakontwikkeling, voor het vergroten van de weerstand en zoveel meer. Kinderen worden aangemoedigd om nieuwe smaken te ontdekken. We proberen zoveel mogelijk om de **seizoenen** te volgen in het aanbod van groenten en fruit. Kinderen worden gedurende de dag gestimuleerd om geregeld te **drinken**. We kiezen ervoor om in hoofdzaak water aan te bieden. Dagelijkse bieden we **gezonde tussendoortjes** aan.

Zowel borstvoeding als flesvoeding maken deel uit van een gezonde en gevarieerde voeding. We vinden het erg belangrijk dat de **keuze van de ouders** hierin **gerespecteerd** wordt.

Verwachtingen van ouders over cultuur- en godsdienstgebonden **eetgewoontes** van de kinderen kunnen besproken worden. In de mate van het mogelijke passen we het menu aan. Als een kind op doktersadvies een **dieet** moet volgen, houden we hier uiteraard ook rekening mee.

Bij feestelijke gelegenheden kan uitzonderlijk afgeweken worden van deze algemene visie. Want... eten is meer dan alleen maar eten.

Eten is... meer dan alleen maar eten

Eten is ook **samen**-zijn, gezellig babbelen, samen koken, samen tafelen tijdens een rustig moment. Tijdens de eetsituaties bij de baby's maken we fysiek contact met het kindje. Op deze manier proberen we veiligheid te bieden en vertrouwen op te bouwen.

Daarnaast stimuleren we ook de **zelfredzaamheid** van de kinderen: alleen leren eten, bestek hanteren,... De kinderen kunnen betrokken worden bij het dekken van de tafel, het uitscheppen van het eten, afruimen,...

Het eetmoment biedt veel kansen om de **taal** van de kinderen te stimuleren en om sociale vaardigheden te oefenen, bv. beurt afwachten, hulp vragen,...

Eten is... niets forceren, samen zoeken

Kinderen zijn heel verschillend in hun eetgedrag. We proberen daar zo goed mogelijk mee om te gaan. We gaan vooral geen strijd aan. We **stimuleren** de kinderen en forceren niet. We laten de kinderen proeven en proberen dit vol te houden in een positieve en stimulerende sfeer. De kinderen krijgen tijd om ervaringen op te doen met nieuwe voedselstructuren en smaken.

Bij de jongste kinderen wordt het eigen ritme gevolgd bij het aanbieden van de maaltijden. Bij de peuters proberen we een vaste structuur in te bouwen. Uiteraard is er nog steeds een mogelijkheid om rekening te houden met individuele behoeftes van een kind bv. bij verkoudheden kan een verminderde eetlust en een ander slaappatroon optreden.

Eten is ook... communiceren met ouders

Ouders zijn onze eerste opvoedingspartner. Het is dan ook belangrijk dat we steeds in overleg gaan met ouders over de voeding van hun kind. Ouders hebben het recht om te weten wat en hoe hun kind bij ons eet en evengoed willen wij graag weten hoe dit thuis verloopt. We streven naar open communicatie over voedingsgewoontes en oplossingen bij eventuele voedingsproblemen.

Eten... daarbij hoort ook bewegen!

Bij een gezonde levensstijl hoort naast gezonde voeding ook voldoende beweging. We bieden doorheen de dag voldoende bewegingskansen aan.