

1 2 3 aan tafel

Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet



Vorm

Informatiecampagne om ouders, opvoeders en kleuters spelenderwijs een gezond voedingspatroon aan te leren

Omschrijving

Je eetgewoonten als kind bepalen in sterke mate je latere voedingspatroon. Een gezonde en evenwichtige voeding van jongens af aan kan de kans op overgewicht en andere vervelende gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en osteoporose op latere leeftijd verminderen. Het gezin speelt een belangrijke rol. Het goede voorbeeld van mama en papa, oma en opa,... is duizend keer meer waard dan allerlei geboden of verboden. Kinderen imiteren hun gedrag en blijven het levenslang onthouden. Wat je als kleuter eet, heb je voor je leven beet.

Kinderen brengen veel tijd door op school. Als het om gezonde voeding gaat, speelt ook de kleuterjuf of meester een belangrijke rol. Zij kunnen er bijvoorbeeld leuke lesjes over geven. Voedings- en gezondheidseducatie maakt trouwens deel uit van de eindtermen en ontwikkelingsdoelen voor het basisonderwijs. Theorie is heel erg nodig, maar vergeet ook de praktijk niet. U kunt van alles doen op school. Probeer bijvoorbeeld te ijveren voor schoolmelk in plaats van een frisdrankenautomaat. Zorg voor een dagelijks fruitmoment of start een groentetuintje. Voorzie een gezond voedingsaanbod en evenwichtige, gevarieerde schoolmaaltijden. Maak van de kleuters koksmatjes en ga samen aan de slag. Zelf eten klaar maken, dat vinden ze reuzeleuk. Bovendien leren kinderen er heel veel van. Reken maar dat ze makkelijker zullen proeven van wat ze zelf hebben helpen klaarmaken. Samen gezond koken, doet samen gezond eten. Spelenderwijs krijgen ze bovendien aandacht voor voedsel en alles wat ermee te maken heeft. Vertel over de groenten en de kruiden die je gebruikt, over hun kleur, smaak en voedingswaarde. En laat ze van alles proeven.

Experimenteer naar hartelust en ontdek samen de wereld van appels en peren, melk, yoghurt en kaas, kippen en vissen,... Op de website www.123aantafel.be vind je tal van ideeën voor klas- en schoolactiviteiten en leuk lesmateriaal.

Doelgroep

Kleuters, kleuterleid(st)ers en ouders van kleuters

Didactische werkvormen

- **WEETJESBOEKJE "123 AAN TAFEL"**. Het boekje biedt praktische informatie over gezond eten voor kinderen tussen 3 en 6 jaar. Het staat boordevol leuke tips, recepten en handige weetjes, ook voor moeilijke eters. De speelse vormgeving van de hand van Frow Steeman en Gerda Dendooven maakt het ouders, leerkrachten en artsen makkelijker om de kinderen te betrekken bij de wereld van lekker en gezond
- **AFFICHE MET DE VOEDINGSDRIEHOEK VOOR KLEUTERS**. De voedingsdriehoek voor kleuters vertelt wat een kind tussen 3 en 6 jaar elke dag (gemiddeld) nodig heeft om gezond op te groeien. De illustraties zijn eveneens van Frow Steeman en Gerda Dendooven.
- **MELKKAARTJE**. Bijna 59 % van de kleuters haalt de aanbeveling van 500 ml melk of melkproducten per dag niet. De "witte motor" zit nochtans boordevol voedingsstoffen die kinderen nodig hebben om te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Met het melkkaartje worden de kleuters aangespoord voldoende melk en melkproducten te nemen. Het is een spaarkaart, waarop u de melkjes, yoghurtjes en kaasjes kunt aanduiden die elke kleuter heeft opgesmuld. Steek de spaarkaart bij de heen-en-weerschriftjes van de kinderen, zo kunt u ook de ouders bij de gezonde voeding van hun kleuterje betrekken. Bij een volle kaart hoort natuurlijk een beloning!
- **FRUITKAARTJE**. Elke dag 1 tot 2 stukken fruit is naast een flinke portie groenten een must voor iedereen, ook voor kleuters. Spijtig genoeg eten kleuters steeds minder groenten en fruit. Een echt pijnpunt in ons voedingspatroon: 72 % van de kleuters eet niet dagelijks groenten en zowat 57 % eet niet elke dag een stuk fruit. Om uw kleuters te motiveren voldoende fruit te eten, is er het fruitkaartje. Het is een spaarkaart, waarop u het fruit kunt aanduiden dat elke kleuter heeft opgesmuld. Steek ze bij de heen-en-weerschriftjes van de kinderen, zo kunt u ook de ouders bij de gezonde voeding van hun kleuterje betrekken. Bij een volle kaart hoort natuurlijk een beloning!
- **INFOBLAADJES VOOR DE HEEN- EN WEERSCHRIFTJES**. De grappige infoblaadjes zijn makkelijk af te drukken op papier of op etiket. Kleef ze in de heen-en-weerschriftjes op het ogenblik dat je in de klas rond gezonde voeding werkt.
- **KLEURPRENTEN**. Frow Steeman en Gerda Dendooven maakten prachtige illustraties voor het boekje "123 aan tafel". Voor uw keuters zijn enkele niet-ingekleurde versies van hun tekeningen ter beschikking. Druk ze af en laat ze door uw kleuters inkleuren. Een leuke manier om spelenderwijs met het thema "gezonde voeding" bezig te zijn.
- **STICKERTJES**. Deze stickertjes zijn makkelijk af te printen op standaard etiketten. Gebruik ze als naametiket op de brooddoos, kapstokjes, enz.
- **RECEPTEN**. In het weetjesboekje en op de website staan tal van recepten om samen met de kleuters klaar te maken. Bij de recepten vindt u het teken van de kleine chef met tips over hoe de kleuter kan helpen bij de bereiding van een gerecht.

Actieniveau

Klasactiviteit, schoolactiviteit, informatie- en beweegmoment met de ouders en/of grootouders.

Kostprijs

Het weetjesboek kost 1,20 euro maar is gratis te downloaden via de website. De affiche met de voedingsdriehoek voor kleuters is gratis. Het lesmateriaal is gratis te downloaden via de website.

Organisatie

NICE in samenwerking met de Vlaamse Vereniging Kindergeneeskunde (VVK) en Kind & Gezin.

Contactadres

NICE, Leuvenseplein 4, 1000 Brussel, tel. 02/510.63.66, fax 02/510.63.65, e-mail : info@nice-info.be

Website

www.123aantafel.be

www.nice-info.be > NICE edu > brochures

