

Groente...
zet je tanden erin!

DRAAIBOEK GROENTEBXJES PROGRAMMA VOOR DE KINDEROPVANG

Groente eten is gezond!

Groente eten is goed voor de gezondheid. Het eten van verschillende soorten groenten is de beste manier om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Groente bevat weinig calorieën en juist veel goede voedingsvezels die kinderen nodig hebben om gezond op te groeien.

Kinderen zouden meer groente moeten eten

We eten meer verse groenten dan een paar jaar geleden, maar veel kinderen halen de minimale richtlijn niet. Veel ouders vragen zich af hoe ze hun kind genoeg groente kunnen laten eten. Met het thema 'Groente... zet je tanden erin!' zorgen JOGG (Gezonde jeugd, Gezonde toekomst) gemeenten dat er niet alleen thuis, maar op meer plekken groente kan worden gegeten.

Doorlopende aandacht voor groente eten

Voor de allerjongsten heeft JOGG de campagne 'Groentehapjes in 10 stapjes' ontwikkeld. Ouders krijgen bij het 4-maanden consult bij het consultatiebureau een pakket met tools om hun jonge kind kennis te laten maken met het proeven en eten van verschillende soorten groenten. In tien stapjes, omdat het voor de smaakontwikkeling belangrijk is dat een baby minimaal tien keer een groente(smaak) proeft.

Groentebxjes programma

In navolging van de campagne 'Groentehapjes in 10 stapjes' hebben JOGG-gemeenten Venlo, Venray en Weert in samenwerking met ALDI een programma ontwikkeld voor kinderen van twee tot vier jaar: Groentebxjes.

Binnen dit programma krijgen kinderen, gedurende drie maanden, elke dag verschillende soorten groenten aangeboden op het kinderdagverblijf en worden ze beloond voor het eten ervan. Uit onderzoek van de Universiteit van Maastricht blijkt dat het Groentebxjes programma bewezen effectief is: na drie maanden is de kennis over groente bij de kinderen verbeterd en hun groenteconsumptie verhoogd.

Aansluitend op de campagne 'Groentehapjes in 10 stapjes', kan met het Groentebxjes programma een goede basis worden gelegd voor een leven lang plezier in groente eten.

Doel

Het doel van het Groentebxjes programma is het verbeteren van de kennis over groente en het verhogen van de groenteconsumptie bij kinderen van twee tot vier jaar.

Inhoud programma

Het programma Groentebxjes geeft pedagogisch medewerkers en ouders praktische handvatten om groente op een leuke en speelse manier als tussendoortje te integreren in het dagelijks ritme van kinderen van twee tot vier jaar, op het kinderdagverblijf en thuis.

Op het kinderdagverblijf

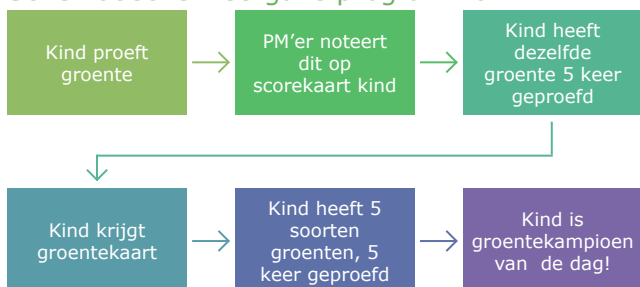
- Binnen het programma krijgen kinderen van twee tot vier jaar, gedurende drie maanden, consequent minimaal één keer per dag groente aangeboden op het kinderdagverblijf.
- Wanneer het kind een groente heeft geproefd, noteert de pedagogisch medewerker dit op de persoonlijke scorekaart (bijv. met een stempel, sticker of paraaf).
- Bij het vijf keer proeven van dezelfde groente, krijgt het kind een groentekaart mee naar huis.
- Wanneer een kind vijf soorten groenten vijf keer heeft geproefd, wordt het kind tot groentekampioen van de dag gekroond en krijgt het de groentekroon mee naar huis.
- Naast het belonen van het proeven, krijgt elk kind na afloop van het project een groentebxje mee naar huis.

Groente...

zet je tanden erin!

Om het Groenteboxjes programma nóg leuker te maken, is er ook een (online) inspiratiegids beschikbaar met ideeën voor beweegspelletjes, creatieve activiteiten, educatieve activiteiten en moestuinieren.

Schematische weergave programma



Thuis

- Bij de start van het programma ontvangen alle ouders een informatiepakketje.
- In dit pakketje zit:
 - o een informatiebrief over het Groenteboxjes programma.
 - o een folder met informatie over groente eten en tips om groente eten makkelijker en leuker te maken.
- Als kinderen een groente vijf keer hebben geproefd, krijgen ze een groentekaart met tips voor thuis mee naar huis. Zo weten ouders welke groente hun kind heeft gegeten en kunnen ze hier thuis ook aandacht aan besteden.
- Na afloop van het project krijgt elk kind een groenteboxje om groente als tussendoortje eenvoudig mee te kunnen nemen.

Voorbereiding

Voordat jullie kinderdagverblijf start met het programma, doorloop je eerst de volgende stappen:

- 1) Benoemen medewerker die aanspreekpunt en verantwoordelijk is voor de uitvoering van het programma.
- 2) Afstemmen interne organisatie: welke groenten worden er binnen het programma aangeboden (minimaal vijf verschillende soorten groenten), en op welk(e) moment(en) van de dag worden deze groenten aangeboden?
- 3) Afstemmen start programma en levering materialen met JOGG-regisseur.
- 4) Ouders informeren over het programma.
- 5) Organiseren kick-off van het programma (eventueel samen met de JOGG-regisseur).

Materialen

Voor de uitvoering van het Groenteboxjes programma zijn de volgende materialen nodig:

Voor de kinderopvang:

- draaiboek
- planningstool
- scorekaarten
- groentekaarten
- groentekronen
- groeimeter
- (online) inspiratiegids met o.a. beweegspelletjes en kleurplaten

Voor ouders:

- informatiepakketje met daarin:
 - informatiebrief
 - folder informatie en tips groente eten
- groenteboxje (na afloop programma)