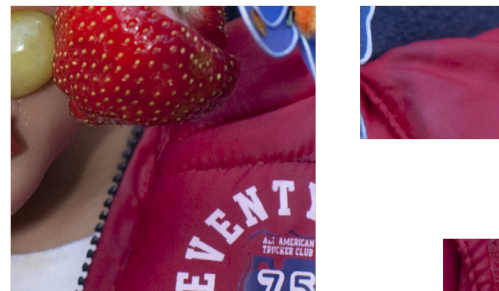


Lekker Fit! Trakteren

peuterspeelzaal en kinderdagverblijf



Inleiding

De peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf waar je werkt is Lekker Fit! of wordt bijna Lekker Fit!. In de Tipsheet over trakteren heb je tips kunnen lezen over Lekker Fit! Trakteren. Deze richtlijnen zijn een vervolg op de Tipsheet en helpen je om Lekker Fit! trakteren in te voeren op je peuterspeelzaal of kinderdagverblijf.

Naast deze richtlijnen is een kaartenrek ontwikkeld met foto's¹ van voorbeeldtraktaties en een verjaardagskaart voor kinderen die bijna jarig zijn.

De meeste peuterspeelzalen en kinderdagverblijven hebben wel traktatierichtlijnen maar ouders volgen die niet altijd op. Veel pedagogisch medewerkers geven aan dat ze het lastig vinden hiermee om te gaan. Wat doe je met een moeder die trots met een mooie taart aankomt voor de derde verjaardag van haar zoontje? Of met de moeder die met een mand met volle snoepzakken aankomt? Ga je met de moeders in gesprek? Geef je de traktatie weer mee naar huis? Of laat je het kindje (een gedeelte van) de traktatie trakteren?

Het is van belang hier in het team afspraken over te maken en deze goed te communiceren naar de ouders.

Voorbeeld uit de praktijk:

Moeder: "Hoe gaat dat hier eigenlijk met traktaties?"

Pedagogisch medewerker: "Ja, eigenlijk zeggen we altijd het liefste iets gezonds, maar ja daar houdt niet iedereen zich aan..."

Voorbeeld nadat lekker Fit! trakteren is ingevoerd:

Moeder: "Hoe gaat dat hier eigenlijk met traktaties?"

Pedagogisch medewerker: "Oh we maken er hier altijd een heel feest van. De stoel wordt versierd en we hangen slingers op, we zingen natuurlijk voor de jarige. En als je wil mag hij rond gaan met een traktatie. Wij vinden één is genoeg en klein is oke. We vinden het belangrijk dat er iets getrakteerd wordt wat ook de kleinste kindjes mee kunnen eten. We hebben hier een paar voorbeelden in een rek staan, er zitten hele leuke traktaties tussen."

¹

Enkele van deze foto's zijn gemaakt door Helene Spijkerman, adviesbureau Smakelijk eten en diëten.

1. Lekker Fit! Trakteren voor peuters

één is genoeg en klein is oké!

Wat is Lekker Fit! Trakteren?

Lekker Fit! trakteren: één is genoeg en klein is oke!

Hierdoor is veel mogelijk en deze richtlijn komt ouders uit alle culturen tegemoet. De traktatie is klein en bevat daardoor weinig calorieën (minder dan 80 calorieën). De kinderen krijgen minder vet, suiker en zout binnen. Daarnaast leren kinderen en ouders om gaan met een kleine hoeveelheid lekkers.

Je kan denken aan:

- spiesje met groente of fruit
- mini krentenbol/eierkoek
- kinderkoekje
- spekje
- waterijsje
- versierde rijstwafel
- waterijsje

Let op:

Het kan per kinderdagverblijf/peuterspeelzaal verschillen wat men onder klein verstaat. Een richtlijn voor eetbare traktaties is alles onder de 80 calorieën. Dit is voor ouders moeilijk te begrijpen. Daarom is er per locatie maatwerk nodig om de ouders mee te geven wat we onder klein verstaan. De voorbeeldkaarten kunnen hierbij helpen (alle traktaties die hierin staan bevatten minder dan 80 calorieën) en als medewerker kun je helpen met de beeldvorming.

Twijfel je over de traktatie? Overleg dan met een collega. Samen kom je vaak wel tot een creatieve oplossing.

Gezond Trakteren

Er zijn locaties waar Gezond Trakteren is ingevoerd. Wat Gezond Trakteren is verschilt per locatie. Meestal zijn het traktaties van fruit en groente maar traktaties met kaas en olijven worden soms ook genoemd. Uiteraard is elke locatie vrij in het kiezen van het eigen traktatiebeleid. Het belangrijkste is duidelijk te zijn over wat onder gezond wordt verstaan en goede communicatie (naar de pedagogisch medewerkers en de ouders).

2. Stappenplan Lekker Fit! Trakteren invoeren op jouw kinderdagverblijf/peuterspeelzaal

Lekker Fit! Trakteren: één is genoeg en klein is oke!

1. Overleg in het team en met de locatiemanager

Het is belangrijk dat het hele team achter de traktatierichtlijn staat en kan uitdragen aan de ouders.

Eventuele agendapunten:

- Is voor iedereen duidelijk wat Lekker Fit! Trakteren is?
- Is dit iets voor onze peuterspeelzaal/kinderdagverblijf?
- Hoe en op welke momenten gaan we ouders informeren / betrekken?
- Wat te doen als kinderen toch met een niet - Lekker Fit! traktatie komen?
- Hoe geef ik als medewerker het goede voorbeeld?
- Wat wordt de startdag?

Eventueel kan een Lekker Fit! medewerker of een diëtist jullie team informeren en enthousiasmeren. Ook het spelen van het 'Wat zit er in je buik' spel kan bijdragen aan de bewustwording.

2. Voorleggen van de traktatierichtlijnen aan de oudercommissie

3. Vaststellen traktatierichtlijnen

Het team kan de uitkomsten van de besproken agendapunten vaststellen en terug laten komen op de website, via interne communicatie en communicatie naar ouders.

4. Informeren/betrekken ouders

Om Lekker Fit! Trakteren succesvol in te voeren is de medewerking van de ouders onmisbaar. Suggesties:

- Leg de traktatierichtlijnen uit tijdens aanmeldingsgesprekken.
- Geef de ouders twee weken voor de verjaardag van hun kind de Lekker Fit! Traktatie kaart. Zo zijn ouders goed geïnformeerd.
- Laat ouders het kaartenrek met voorbeeldtraktaties zien.
- Maak een wall of fame met voorbeelden van kinderen met hun Lekker Fit! Traktatie.

5. Toch een 'foute' traktatie?

Hoe gaan jullie als kinderdagverblijf/peuterspeelzaal hiermee om? Welke consequentie heeft deze keuze?

Deze stap is belangrijk om goed door te spreken. Duidelijkheid naar ouders hierover bepaalt een deel van het succes. Het is van belang om als team dezelfde boodschap uit te dragen.

Bij voorkeur:

- Inzetten op duidelijke communicatie vooraf. Weet de ouder wat wordt verwacht?
- Belonen van lekker Fit! traktaties. (Door compliment en door foto's van de traktaties op de wall of fame te plaatsen)
- Bij grote traktaties kan je het kindje een deel laten uitdelen (één is genoeg) en de rest mee teruggeven aan de ouders die de traktatie hebben meegenomen.

Liever niet:

- Een deel van de traktatie bewaren voor een andere keer. Nadeel hiervan is dat de kinderen het alsnog eten. Je beperkt alleen de portiegrootte.
- Als peuterspeelzaal/kinderdagverblijf een alternatieve traktatie bieden en de oude traktatie mee terug geven. De relatie met de ouder kan hiermee onder druk komen te staan.
- Geef de traktatie niet met de kinderen mee naar huis. De kinderen krijgen de calorieën nog steeds binnen. De ouders van het jarige kind krijgen geen duidelijk signaal om de volgende keer wel Lekker Fit! te trakteren. En andere ouders zien juist alleen het "slechte" voorbeeld en denken misschien: 'Haar kind mag wel trakteren wat hij wil. Dan doe ik dat ook.'

Dit is voor de pedagogisch medewerkers misschien wennen, aan de andere kant scheidt een duidelijke aanpak ook duidelijkheid voor ouders en kinderen.

6. Zelf het goede voorbeeld geven

Goed voorbeeld doet goed volgen en jong geleerd is oud gedaan, dus:

- Trakteer zelf ook Lekker Fit! (verjaardagen, feestdagen).
- Communiceer dat je als pedagogisch medewerker graag dezelfde traktatie krijgt/of laat alternatieven zien in het Lekker Fit! Trakteren – receptenmapje.
- Praat met de kinderen over de traktatie. Bijvoorbeeld over hoe lekker een mandarijntje is of dat een snoepje niet erg is, maar dat je niet goed kunt groeien en ontwikkelen van te veel suiker, vet en/of zout.

7. Materiaal en informatie

- Tipsheet Trakteren.
- Kaartenrek met foto's van voorbeeldtraktaties. Zet het kaartenrek neer op een centrale plaats waar ouders komen.
- Verjaardagskaarten, deel deze kaarten uit aan de pedagogisch medewerkers uit en geef een instructie.
- Informatie over Lekker Fit! Trakteren voor de nieuwsbrief en de website (zie bijlage).

Op www.rotterdamlekkerfit.nl staat informatie.

Hoe trakteer ik Lekker Fit!, voorbeeld van de nieuwsbrief, stappenplan, links naar andere websites met lekkere en gezonde traktaties.

3. Voorbeeldtekst voor in de nieuwsbrief of op de website

Lekker Fit! Trakteren

Lekker Fit! Trakteren

Bijna jarig? Als je jarig bent vieren we dat ook op het kinderdagverblijf/peuterspeelzaal. We maken er altijd een feest van!

één is genoeg en klein is oké!

Zo blijven we Lekker Fit! en hebben we genoeg trek in onze boterham s'middags.

Wat zijn voorbeelden van Lekker Fit! traktaties?

- Op de locatie staat een kaartenrek met voorbeelden.
- Je kan denken aan: waterijsje, 1 spekje, versierde rijstwafel, mini krentenbol/eierkoek, beetje fruit of groente, een kinderkoekje.
- Een traktatie hoeft niet eetbaar te zijn. Een klein cadeautje is ook leuk!
- De traktatie kan je groot maken door het mooi in te pakken of te versieren!
- De juffen blijven ook graag Lekker Fit!. Daarom doen we mee met de traktatie van de kinderen óf kies iets uit de voorbeeldtraktaties.