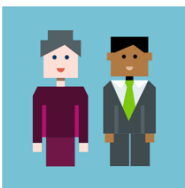


Tipsheet: Praten met ouders.



Wat is Lekker Fit! en Praten met ouders?

- Informeer ouders over dat de locatie Lekker Fit! is en wat het inhoudt.
- Informeer ouders over de Lekker Fit! thema's via Lekker Fit!-ouderboekjes, de website en in nieuwsbrieven.
- Tijdens de overdrachtsmomenten worden regelmatig op een positieve manier de Lekker Fit! thema's besproken.
- Stimuleer ouders om met hun kinderen te bewegen en naar buiten te gaan.
- Stimuleer ouders om hun kinderen gezonde voeding te geven (groente, fruit, volkoren en water).
- Adviseer ouders over het belang van rust en slaap voor hun kinderen en het maken van schermafspraken.



Kinderen gezond op laten groeien is goed samenwerken met de ouders.

Waarom is praten met de ouders over Lekker Fit! belangrijk?

'It takes a village to raise a child'. Ouders en pedagogisch medewerkers die goed samenwerken staan samen sterker om de kinderen een gezonde leefstijl aan te leren. Kinderen die zowel thuis als op de kinderopvang het goede voorbeeld krijgen hebben een grotere kans dat de gezonde leefstijl voor hen normaal wordt. Uit onderzoek blijkt dat ouders het beste willen voor hun kind, maar niet altijd weten hoe. Hier ligt een belangrijke taak voor de pedagogisch medewerkers. Afstemmen met wederzijds respect is cruciaal om informatie uit te wisselen tussen ouders en pedagogisch medewerkers. Zo kunnen ze samen goede steun en zorg geven en inspelen op de specifieke behoeften van het kind om het een gezonde start te geven.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Pedagogisch medewerkers geven informatie over Lekker Fit! aan de ouders. Dit kan door regelmatig aan de ouders te vertellen over welke groente en fruit het kind die dag gegeten heeft. Of welke Lekker Fit!-beweegactiviteiten het kind heeft gedaan. Als ouders vragen hebben over bijvoorbeeld gezonde voeding, ontspanning en het stimuleren van de motorische ontwikkeling voor hun kind kunnen de pedagogisch medewerkers daar gericht antwoord op geven. Ook kunnen ze verwijzen naar een andere professionals, zoals een diëtist, een slaapcoach of een lactatiedeskundige.



Tips

- Maak dagelijks gebruik van de informele breng- en haal momenten om in gesprek te gaan met de ouders.
- Zoom in op een specifiek onderwerp tijdens de overdracht. Vertel in plaats van het algemene: "Hij heeft lekker buiten gespeeld" meer specifieke informatie: "Hij is buiten bezig geweest met het maken van sprongen. Hij maakt steeds grote sprongen en probeert op 2 voeten te landen. We merken dat daar momenteel erg zijn interesse ligt. Doet hij dat thuis ook?"
- Vraag ook specifiek uit wat je (mentor) kind in de ochtend al gegeten en gedronken heeft. Informeer ook eens wat hij na de opvang nog thuis eet en drinkt. Zo kun je toetsen of jullie voedingsbeleid aansluit bij de dagelijkse inname van de kinderen.
- Wees positief in je boodschap. Ouders vinden het soms lastig om te horen wat ze niet goed doen. Fijner is het om te horen hoe ze het nog beter kunnen doen! Denk bijvoorbeeld aan: limonade drinken afbouwen naar water drinken door de siroophoeveelheid steeds wat minder te maken.
- Zet foto's in de ouderportal en vertel specifiek wat de kinderen doen. Bijvoorbeeld: "Ali is hier paprika aan het proeven. Hij moet nog duidelijk wennen aan de smaak en structuur. Het kan wel 10-15 keer proeven duren voordat hij eraan gewend is en het lekker vindt. Proeft hij thuis ook al paprika?" Op deze manier gebruik je de ouderportal optimaal.
- Geef aandacht aan wat er allemaal al goed gaat. Complimenteer de ouders en ook het kind.
- Houd je boodschap klein en simpel, 1 boodschap tegelijk. Zo houd je het voor de ouders ook duidelijk.

- Laat zien wat je wilt. Maak foto's van Lekker Fit! traktaties of de inhoud van een bakje met fruit of groente. Zo kan je ook gelijk aangeven wat een gewenste hoeveelheid is.
- Organiseer een ouderbijeenkomst over een Lekker Fit! thema. Zorg dat de hapjes en drankjes deze bijeenkomst ook lekker en gezond zijn.
- Communiceren met ouders is ook non-verbaal. Wat straal je uit als locatie? Wat trakteer je zelf als je jarig bent? Welke hapjes zijn er bij een zomerfeest? Stimuleer je waterdrinken door een watertap in de gang neer te zetten? Of presenteer je knabbelgroente en fruit tijdens een oudergesprek?
- Ouder leren ook van andere ouders. Organiseer bijvoorbeeld een koffiebijeenkomst waterkaraf versieren en laat de ouders met elkaar in gesprek gaan hoe ze hun kinderen water leren drinken.

Ouderbetrokkenheid

- Neem het initiatief tot gesprek met de ouders. Realiseer je dat jullie samen een gemeenschappelijk doel hebben, namelijk het gezond opgroeien van het kind.
- Ouders willen wel maar weten soms niet hoe. Pedagogisch medewerkers kunnen ze helpen door begrip te tonen en gerichte tips en adviezen te geven. Dit kan op allerlei manieren. Zie Tips.

Tips voor ouders

- Vraag tips aan de pedagogisch medewerkers hoe ze je kind nieuwe smaken aanleren. Of vraag naar leuke beweegactiviteiten die passen bij de motorische ontwikkeling van je kind.
- Maak je je zorgen over je kind? Je kunt altijd vragen stellen aan de pedagogisch medewerkers. Ze hebben veel ervaring en kunnen je uitgebreid antwoord geven.
- Weet je dat kinderen op de kinderopvang waterdrinken en dat ze thuis doen alsof ze geen water lusten? Informeer dus regelmatig wat je kind allemaal eet of drinkt op de kinderopvang.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.jogg.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.opvoeden.nl filmpjes
- www.nji.nl ouderbetrokkenheid

Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!

Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.cjg.nl