

# Tipsheet: Menu's en variatie.



## Wat is Lekker Fit! Menu en variatie?

- Pedagogisch medewerkers hebben basiskennis over gezonde voeding en bieden kinderen een gezond en gevarieerd menu aan.
- Kinderen leren gezonde eetgewoonten aan door gezond te eten, het gesprek aan te gaan over gezonde voeding en door een gezonde uitstraling van de groepsruimten en de activiteiten.



**Lekker gezond eten en drinken houdt kinderen fit.**

## Waarom is gevarieerd eten belangrijk?

Een dagmenu bestaat uit 3 hoofdmaaltijden, het ontbijt, de lunch en het avondeten. Daarnaast is er ook ruimte voor 2 tussendoortjes. Gedurende de dag krijgen kinderen veel verschillende producten binnen. Dat biedt mogelijkheden om goed te variëren zodat kinderen alles binnenkrijgen wat ze nodig hebben. Alle voedingsmiddelen hebben namelijk een andere samenstelling en er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat.

Ook stimuleert gevarieerd eten de smaakontwikkeling omdat alle voedingsmiddelen een andere smaak en structuur hebben. Als jonge kinderen wennen aan gevarieerd eten dan is de kans groot dat ze dit later als volwassenen ook doen.



[www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)



Gemeente  
Rotterdam

## Hoe dan?

Bedenk samen met je team maandelijks een Lekker Fit! menuplan. Je kunt hierbij gebruikmaken van de Schijf van Vijf. Wissel bij elke maaltijd de producten uit elk vak af en verzin er activiteiten bij. Zo maken de kinderen kennis met én leren óver de verschillende producten. Kinderen op een Lekker Fit!-locatie leren op deze manier gezonde eetgewoonten aan. Maak van het eetmoment iets gezelligs en eet zelf mee. Goed voorbeeld doet goed volgen!



## Tips

- Om te variëren hoeft het menu er niet elke dag compleet anders uit te zien. Je kunt binnen een recept heel makkelijk
- 1 ingrediënt vervangen. Houd bijvoorbeeld de aardappelen of graansoort hetzelfde maar wissel de groentes, vlees, vis of vleesvervanger af. Let wel op dat je niet weken achter elkaar voor dezelfde producten kiest.
- Bekijk voor meer informatie over het maken van keuzes en tips ook de andere tipsheets over voeding.
- Betrek de kinderen bij het klaarmaken. Laat ze wassen, mengen, smeren, beleggen, gieten, kneden, roeren, prakken, kruiden knippen/ scheuren. Gebruik uitsteekvormpjes voor groentes zoals komkommer of wortel.
- Bedenk leuke activiteiten rondom de voedingsmiddelen. Gebruik bijv. de Lekker Fit!-woordkaarten of lees boeken voor over voeding, zoals 'Anna en haar moestuintje'.
- Maak knutsels met de kinderen, bijv. een placemat of koksmuts. Of knutsel samen een moodboard door te scheuren uit een tijdschrift met afbeeldingen van voeding. Kies producten uit een maaltijd en maak er een spel van; Wie weet wat dit (tomaat) is? Wie lust er tomaten? Welke kleur (rood) is het? Verzamel meer met dezelfde kleur en sorteer.

## Ouderbetrokkenheid

- Maak gebruik van het haal- en brengmoment door bijvoorbeeld een leuk themawerkje van het kind, een folder of een activiteit voor thuis mee te geven. Ook een goed moment om ervaringen rond het eetgedrag bij de opvang en thuis uit te wisselen.

- Deel informatie via nieuwsbrief, ouderportal of social media.

Zoals bijvoorbeeld iets uit de 'Tips voor ouders', de Schijf van Vijf, voorbeelddagmenu's en 9 tips voor de eetopvoeding van het Voedingscentrum.

- Organiseer bijv. een Antilliaanse, Marokkaanse of Turkse themadag en vraag ouders/kinderen gezonde recepten en spulletjes van hun land of cultuur mee te nemen. Samen nieuwe smaken leren kennen!

## Tips voor ouders

- Zorg voor een ontspannen sfeer tijdens het eten, zonder afleiding. Jij bepaalt wat je kind eet, je kind bepaalt hoeveel het eet. Bedenk wel goed wanneer je wat geeft, zodat je kind niet vol zit van een tussendoortje vlak voor de maaltijd.
- Een jong kind heeft geen tussendoortjes nodig. Als je wel iets wilt geven, kies dan voor groente en fruit, zodat dit bijdraagt aan wat ze dagelijks nodig hebben. Wil je toch iets anders geven, houd het dan klein.
- Wissel niet alleen de soorten groente en fruit, graanproducten en vlees, vis en peulvruchten af, maar ook de manier van klaarmaken. Koken, bakken, wokken, stoven, maar ook rauw, al deze vormen zorgen voor een andere smaak en structuur. Als je kind de ene manier niet lekker vindt, dan vast de andere wel.
- Je kind moet soms 10-15 keer proeven voordat het gewend is aan smaak en structuur.
- Laat je kind helpen met kiezen en klaarmaken. Ze kunnen al meer dan je denkt: producten wassen, mengen, smeren, beleggen, gieten, roeren, prakken en zelf opscheppen. Als ze geholpen hebben, zullen ze het eten ook eerder proeven.

## Meer informatie.

- [www.lekkerfit010.nl](http://www.lekkerfit010.nl)
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)  
kindervoeding 0-4 jaar, vaste voeding - alles voor professionals, koken met kinderen bij de kinderopvang (1-4 jaar), informatie om te delen met ouders, webshop - zwanger en kind (folders e.d. voor ouders)
- [www.jonglereneten.nl](http://www.jonglereneten.nl)  
stimuleringsbijdrage lekker naar buiten voor kinderopvang
- [www.smaaklessen.nl](http://www.smaaklessen.nl)

## Colofon.

Gemeente Rotterdam, Lekker Fit!  
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)