

Tipsheet: Warme maaltijd.



Wat is Lekker Fit! Warme maaltijd?

Pedagogisch medewerkers hebben basiskennis gezonde voeding en bieden kinderen een gezonde warme maaltijd aan. Kinderen eten vanaf 1 jaar volkoren producten.

Kinderen worden gezonde eetgewoonten aangeleerd 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 een gezonde warme maaltijd belangrijk?

Een warme maaltijd bestaat uit verschillende producten. Door de maaltijd te maken aan de hand van de Schijf van Vijf, en hierbinnen te variëren, krijgen kinderen de belangrijke voedingsstoffen binnen. Die hebben ze nodig om te groeien, leren en spelen. Maar ook voor het ontwikkelen van hun smaak. Kinderen die al vroeg kennismaken met verschillende smaken en structuren, maken later vaak ook gezondere keuzes.

Een warme maaltijd uit de Schijf van Vijf bevat voor een kind van 1-3 jaar het volgende:

- 1-2 opscheplepels groente (50-100 gram).
- 1-2 opscheplepels aardappelen of graanproducten (50-120 gram).
- 50 gram vlees, vis, peulvruchten of vegetarisch product (inclusief vleeswaren op brood).
- 1 eetlepel bak- en braadvet uit een knijpfles, olie of een klontje zachte margarine.



www.lekkerfit010.nl



Gemeente
Rotterdam

Hoe dan?

Kinderen brengen een groot deel van de dag door op het kinderdagverblijf. Door het aanbieden van een gezonde warme maaltijd en activiteiten aan te bieden waarmee zij kennismaken met en leren over verschillende producten vergroot je hun kennis en de kans dat zij gezond opgroeien. Maak van het eetmoment iets gezelligs en eet zelf mee, goed voorbeeld doet goed volgen!



Tips

- Voor een goede darmwerking, spijsvertering en een vol gevoel bied je volkorenproducten aan, zoals zilvervliesrijst, volkoren couscous en volkoren macaroni. Ook in peulvruchten en groente zitten veel vezels. Peulvruchten, zoals kidneybonen, linzen en kikkererwten, zijn bovendien goede vleesvervangers.
- Door onverzadigde vetten aan de maaltijd toe te voegen verklein je het risico op hart- en vaatziekten. Gebruik olie of vloeibare bak- en braadproducten of voeg avocado of vis toe aan de maaltijd.
- Gebruik zo veel mogelijk verse en onbewerkte producten. Ook voor het op smaak brengen van de maaltijd. In pakjes en zakjes zitten vaak toevoegingen die te zout, zoet of vet zijn.
- Kinderen willen sneller iets eten als ze hebben gezien hoe het groeit of waar het vandaan komt. Gebruik de moestuin en verwerk het in de maaltijd.
- Doe het 'Smaakspel', hierin zitten leuke opdrachten waarbij ze moeten kijken, ruiken, voelen, horen én proeven.
- Laat waar mogelijk kinderen helpen met het bereiden van de maaltijd. Het is gezellig om samen te doen. De kinderen worden nieuwsgierig naar het eten. Ook is het leerzaam en groeit hun zelfvertrouwen. Denk o.a. aan groente wassen, ei pellen, mengen, kneden en snijden met een mesje.
- Maak het eten op verschillende manieren klaar. Wokken, koken, stampen en rauw, al deze kooktechnieken geven een andere smaak en structuur aan het eten. Als het kind de ene manier niet lekker vindt, dan misschien wel de andere.

Ouderbetrokkenheid

- Deel met ouders waaruit een warme maaltijd voor kinderen van 1-3 jaar bestaat.
- Maak gebruik van het haal- en brengmoment, laat bijv. proeven uit de moestuin of geef een folder mee.
- Deel de 'Tips voor ouders', informatiefilmpjes en recepten via de nieuwsbrief of het ouderportaal.

- Organiseer een inspirerende workshop tijdens een ouderavond, vraag hiervoor een diëtist of kijk op de sites bij 'Meer informatie' voor workshops.
- Maak leuke werkjes met de kinderen en geef deze mee naar huis, bijvoorbeeld een tekening van een kind met daarop een recept of een tip voor thuis.

Tips voor ouders

- Het duurt wel 10-15 keer proeven voordat een kind aan een nieuwe smaak of structuur gewend is. Geef dus niet op als je kind de eerste keer een vies gezichtje trekt.
- Maak van het eten een sociaal en gezellig moment, geef geen aandacht als je kind niet wil eten, maar prijs het als het goed mee-eet of geef af en toe een hapje.
- Jij bepaalt wat je kind eet en je kind bepaalt hoeveel het eet. Houd een eetmoment een eetmoment, zodat het niet snel daarna trek heeft in andere dingen dan de maaltijd.
- Als je je kind iets nieuws wil aanbieden, combineer het dan met iets dat het al kent. Begin met een klein beetje, extra erbij kan altijd nog.
- Je kind kan helpen met het kiezen van de maaltijd. Geef keuze uit 2 dingen. Maar ze kunnen ook helpen. Bijvoorbeeld groente wassen en snijden met een mesje, mengen in een kom of kruiden knippen/ scheuren en roeren.
- Wil je kind iets drinken bij het eten? Kies dan voor water, dan krijgt het eten geen andere smaak door het drinken en voorkom je onnodige suikers.

Meer informatie.

- www.lekkerfit010.nl
- www.gezondekinderopvang.nl
- 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
stimuleringsbijdrage lekker naar buiten voor kinderopvang
- www.smaaklessen.nl
smaakspel, gezonde kinderopvang (ouderworkshop 'Smakelijke eters')

Colofon.

Dit is een uitgave van Gemeente Rotterdam
Rotterdam Lekker Fit!
Mei 2023

De informatie in deze tipsheet is gebaseerd op info van:

- www.voedingscentrum.nl