

Voeding bij Kinderopvang Joepie de poepie

Wij hechten veel waarde aan een gezonde voeding.
Maar wat verstaan we daar precies onder en hoe uit zich dat in de praktijk?

Een juiste voeding is een goede basis voor je kindje.
In veel producten zitten verborgen suikers, verschillende e-nummers, te veel zout of andere dingen waarvan men zegt dat je daar beter niet te veel van kunt eten.

Maar eerlijk is eerlijk tegenwoordig is het hanteren van een “gezonde voeding” erg actueel. En natuurlijk willen wij allemaal het beste voor onze kinderen. Maar dit moet natuurlijk wel realistisch zijn en uit te voeren in de praktijk.

Bewust worden

Zelf als ouder proberen te onderzoeken hoe zelf je eetpatroon is? Als jezelf veel ongezonde consumpties nuttig is de kans groot dat je kindje dit gedrag gaat spiegelen.

Bewust Joepie

Wij kunnen met trots zeggen dat wij ons bewust zijn van ons gezonde voedingsbeleid.

Wat houdt dat nou in:

- Vlees wordt gehaald bij een verse slager
- Brood komt van de bakker
- Fruit komt van de markt

Wij betrekken de kinderen bij het boodschappen doen. Iedere maandag gaan wij samen boodschappen doen in de binnenstad van Hulst.

- Er wordt geen siroop aangeboden
- Wij drinken kinderthee of water
- Rauwkost als snack tussendoor
- Bewuste keuze in koeken
- Gezonde traktatie beleid
- Geitensmeerkaas ipv smeerkaas
- Hummus ipv smeerpaté

Dit zijn enkele kleine voorbeelden.

Bewegen

Daarnaast is bewegen erg belangrijk binnen ons beleid. Zo hebben wij regelmatig peutergym of bootcamp met de buitenschoolse opvang.
Als Kinderen al op een jonge leeftijd in aanraking komen met sporten en bewegen bevordert dit niet alleen het motorische gedeelte maar ook de sociale vaardigheden, het zelfvertrouwen en leren beter omgaan met hun emoties.
Wij gaan iedere dag naar buiten om te bewegen met de kinderen, jong en oud !

Kortom, bij joepie sta je niet stil!

Meer informatie over ons beleid ? Onze pedagogische medewerkers staan graag voor u klaar !