

BREDE ONTWIKKELING STIMULEREN GEZONDE LEEFGEWOONTEN

Stimuleer gezonde leefgewoonten bij kinderen



IN ONTWIKKELING VOLDOENDE GOED TOELICHTING

A Ik plan dagelijks langere beweegmomenten in waarin kinderen kunnen rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoelen.

B Ik integreer bewegen in dagelijkse routines (zoals stampen en springen voor ze naar binnen gaan) en in liedjes en rijmpjes.

C Ik bied kinderen elke dag, dus ook bij slecht weer, gelegenheid om in de buitenlucht te spelen en te bewegen.

D Ik bied de gelegenheid om te leren over gezonde voeding (bijvoorbeeld door aandacht te hebben voor variatie in voeding en uit te leggen waar ons eten en drinken vandaan komt).

E Ik geef het gezonde voorbeeld door zelf te bewegen met plezier, met smaak gezond te eten, en niet te roken in het bijzijn van kinderen.

F Ik bespreek met ouders wat de afspraken zijn over gezonde tussendoortjes, drinken en traktaties en wat we op de groep doen om kinderen voldoende te laten bewegen.
