



## Eten en drinken op Popeye

Wij zorgen er graag voor dat kinderen bij Popeye gezond en lekker eten en drinken.

Daarbij houden we natuurlijk rekening met kinderen die een dieet volgen of volgens hun geloof bepaalde voeding niet mogen eten. Ook vinden we het belangrijk dat de maaltijden gezellig en rustig verlopen. We leren de kinderen daarom goede tafelmanieren. Tegelijkertijd letten we er ook op dat de sfeer aan tafel prettig is.

Als onze pedagogisch medewerkers eten en drinken kopen voor de groep, letten zij daarbij op de ingrediënten en calorieën. Ook bij activiteiten als koekjes bakken op de groep wordt gelet op gezonde lekkere ingrediënten.

Belonen of troosten van een kind gebeurt nooit met een snoepje of zoets. Op die manier zou een kind namelijk leren dat snoep een beloning is of dat snoep helpt als je je niet prettig voelt...

De pedagogisch medewerkers maken van de maaltijden iets gezelligs, waar je de tijd voor neemt.

Het kost immers tijd en moeite om goede voeding op tafel te kunnen zetten en het is belangrijk om kinderen daar bewust van te maken en te leren om daar respect voor te hebben.

### Tanderosie en overgewicht

De laatste jaren zijn twee problematische ontwikkelingen gesignaleerd bij kinderen in Nederland: overgewicht en tanderosie.

Tanderosie is een vorm van gebitsslijtage waarbij het tandglazuur wordt aangetast door zuren van buitenaf. Dat zijn voornamelijk zuren uit voedingsmiddelen (fruit, vruchtensappen, snoep, frisdranken, mixdranken). Inmiddels heeft één op de drie 12-jarigen last van tanderosie! Het is belangrijk dat een kind niet meer dan zeven keer per dag iets eet en/of drinkt. Hoe vaker het gebit in aanraking komt met voedsel en dranken, hoe meer het slijt. Het gebit heeft minimaal een half uur nodig om een zuurstoot te verwerken!

Overgewicht bij kinderen: op dit moment heeft meer dan één op de acht kinderen in Nederland overgewicht, waarvan de helft zelfs ernstig overgewicht. Overgewicht op jonge leeftijd kan ingrijpende gevolgen hebben. Het vergroot onder meer de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte en galstenen. Ook hebben dikke kinderen vaak te maken met psychosociale klachten. Ze worden gepest op school en kunnen bijvoorbeeld niet goed meekomen met fysieke spelletjes en gym.

### Wat doet Popeye hieraan?

Wij willen bij Popeye bijdragen aan gezonde voeding om de problemen van tanderosie en overgewicht tegen te gaan. Dit betekent concreet dat de kinderen bij Popeye na schooltijd een gezond koekje, cracker of rijstwafel met beleg krijgen en dat ze mogen kiezen uit limonade, water of thee. Rond kwart voor vijf volgt dan nog fruit en groente en eventueel crackers of iets soortgelijks. Als de kinderen tussendoor dorst hebben mogen ze altijd water drinken. Bij warm weer wordt dit uiteraard extra aangeboden.

Tussen de middag eten de kinderen een gezonde broodmaaltijd met bruin brood en verschillende soorten beleg en alleen meteen na de broodmaaltijd nog eventueel iets extra's. Op advies van het voedingscentrum bieden we geen (smeer)leverworst aan omdat jonge kinderen daar makkelijk teveel vitamine A van binnen kunnen krijgen. Bij de broodmaaltijd bieden we weer limonade, water, (karne)melk of thee.

Veel kinderen kunnen melk overigens niet goed verteren dus daarom moedigen we kinderen niet extra aan om melk te drinken als ze dat niet willen.

Als we de kinderen siroop / diksap aanbieden dan letten de pedagogisch medewerkers erop dat ze het voldoende aanlengen met water waardoor het niet te zoet is.

### **Bewegen**

Het is heel belangrijk dat volwassenen kinderen stimuleren om te bewegen en daarbij zelf het goede voorbeeld te geven. Het is in ieder geval een pluspunt als de kinderen lopend of op de fiets van school naar Popeye gaan.

### **Wat kunt u als Popeye-ouder bijdragen?**

Trakteren: hoe groter, hoe beter? Soms lijkt het erop dat de traktaties die kinderen uitdelen in de groep telkens groter worden. Natuurlijk is het een feestelijke gebeurtenis als een kind jarig is en in de groep trakteert, maar we vinden het fijn als ouders kiezen voor een klein extraatje als ze een traktatie uitkiezen. Ook een klein zakje light chips levert bijvoorbeeld al meer calorieën dan een boterham met 20+ kaas. We zien liever dat een kind op één snoepje trakteert dan op een zak snoepjes.

### **Hoeveel heeft een kind nodig?**

Dat varieert sterk per kind. In de tijd dat een kind op de basisschool zit, maakt het een enorme groei door in zijn eigen tempo en heeft zijn eigen lichaamsbouw. Daardoor kunnen kinderen uit een klas onderling sterk verschillen qua lengte en gewicht, en eten ze ook niet allemaal evenveel. Als een kind in een groeispurt zit kan het ineens van kleine eter tot een grote worden.

Het is belangrijk dat een kind voldoende voeding binnen krijgt op een dag. Laten we de warme avondmaaltijd buiten beschouwing, dan heeft een kind per dag voldoende aan zo'n 3-5 sneetjes brood (ontbijt en middageten), 15 –35 gram margarine, 2 stuks fruit en 1-1,5 liter drinken.

Deze hoeveelheden worden aanbevolen door het voedingscentrum en deze gebruiken de pedagogisch medewerkers dan ook als richtlijn op de groep. Als ouders daar andere afspraken over willen maken, dan kunnen we dat altijd bespreken.

### **Tot slot**

Het is zeker niet de bedoeling om kinderen en volwassenen lastig te vallen met moeilijke theorieën over eten en drinken. Eten moet niet problematisch en beladen worden. Zo hoeven snoepjes niet volledig uitgebannen te worden maar letten we er wel op dat het een uitzondering blijft, bijvoorbeeld als traktatie door een jarig kind.

Kortom: gezond, lekker en gezellig eten en drinken is voor alle mensen (groot en klein) belangrijk en voor die kleinere medemens werken wij daar graag aan mee!

