

Lekker Fit! met je kind thuis

Hoe zorg je als ouder of verzorger ervoor dat je kind Lekker fit! blijft nu ze langere tijd thuis zijn? Onze trainers en collega's geven jullie leuke tips die je samen met je peuter thuis kunt doen. Veel plezier!

Beweeg ideeën

Kinderen bewegen graag en leren door te bewegen. Ze worden er natuurlijk groot en sterk van. En er gebeurt nog veel meer. Het is goed voor hun zelfvertrouwen, hun cognitieve -, sociale- en emotionele ontwikkeling maar ook voor hun taal en rekenvaardigheden worden vergroot. Maar wat vooral geldt: bewegen is leuk! En zeker om samen met je kind te bewegen. Confriends ontwikkelde een hele serie ouder en kind activiteiten voor thuis het nijntje Beweegdiploma van de KNGU.

We delen nu een paar van deze nijntje Beweegtips die je juist in deze periode heel goed samen met de kinderen kunt doen. Leuk om samen gevarieerd te bewegen. Zowel binnen als buiten. Daar blijf je allemaal Lekker Fit! bij.



Springband

Heb je een oude fietsband? Hier kun je perfect in- en uitspringen. Geef verschillende opdrachten zoals vooruit, zijwaarts, achteruit. Is dat te lastig? Leg dan gekleurde papieren naast de band en benoem de kleur waar ze op kunnen springen. Als je geen fietsband hebt, pak dan een tak!



Beker gooien

Maak een stapel van plastic of papieren bekertjes op een verhoging. Gooi met sokkenballen of een kleine bal de bekertjes om. Als het makkelijk gaat, laat je je kleuter meer afstand nemen of met de andere hand gooien. Je kunt cijfers of letters op de bekertjes schrijven, zo leert je kind deze kennen.



Doekjesdans

Maak een gaatje in het midden van een gekleurd schoonmaakdoekje. Steek je vinger er door en je hebt je danspop. Zet swingende muziek aan en dans er op los. Kunnen jullie ook aan beide handen een danspopje laten dansen?

Kijk voor meer leuke dansideeën met schoonmaakdoekjes bij Studio Swing, Wisse was.



Handen en voeten pad

Teken op de stoep een route met handen en voeten in verschillende posities. Soms 2 voeten, soms 1 voet, afgewisseld met handen. Laat je kind springen van voetje naar voetje en de handen op de grond plaatsen als er handjes staan.



Kleurpop

Teken met stoepkrijt een grote pop op de stoep met kleding in verschillende kleuren. Verspreid of verstop gekleurde knijpers of duplo blokken. Zoek de spullen en leg de rode blokken op het rode T-shirt, de blauwe op het blauwe petje. Maak het moeilijker door je kind het spel rennend te laten doen.



Kussengevecht

Pak een paar kussens bij elkaar en hou een fijn kussengevecht! Spreek vooral met oudere kinderen wel regels af. Bijvoorbeeld waarop je mag slaan, waar de gevechtsruimte is. En vertel wat het stopteken is, zodat het leuk blijft ook al het er wat steviger aan toe gaat!



Pappa/mamma klimmen

Ga op de grond liggen en laat je kind over jou heen klimmen en klauteren. Je kunt dit eerst begeleiden door een handje vast te houden. Maak de uitdaging telkens anders door in een andere houding te gaan liggen.

Meer tips

Wil je nog meer van deze beweegtips ontvangen? Schrijf je dan in op de nieuwsbrief van het nijntje Beweegdiploma: <https://email.kngu.nl/h/d/7C4A521C152178BB> Je ontvangt dan om de week leuke beweegtips voor je peuter en/of kleuter.



Dagritme voor thuis

Voor kinderen is het fijn om structuur te hebben in hun dagritme. Dit zijn de kinderen op het kinderdagverblijf en de peuterspeelzaal ook gewend. Zo weten ze waar ze aan toe zijn. Ook voor ouders is het prettig om te weten wanneer je zelf kan werken en wanneer je iets samen doet met je kind. Jonge kinderen die nog niet kunnen lezen kunnen gebruik maken van de iconen. Kijk wat goed bij jou en je kind past en maak een eigen dagritme overzicht. Misschien vinden jullie het fijner om voor de lunch lekker te bewegen en gaat je peuter of dreumes na het eten meteen naar bed?

Dagritme voor thuis		
7.30	Ontbijt	
8.00	Dansen	
8.30	knutselen, spelen, tekenen, boekjes, lezen	
10.00	Fruit en water	
10.30	Buiten spelen	
11.30	knutselen, spelen, tekenen, lezen	
12.00	Lunch	
12.30	Samen gymmen	
13.00	Rust/ slapen	
14.30	Tussendoortje en water of thee	
15.00	Buiten spelen	
16.00	knutselen, spelen, tekenen, lezen	
17.00	Avondeten	



Geïnspireerd door Voedingsjungle.

Moestuin zaadjes kweken



Op het kinderdagverblijf of op de peuterspeelzaal is het nu tijd om de zaadjes in de moestuin te doen. Je kunt heel veel soorten plantjes ook thuis goed kweken. Je kunt bijv. nu (maart 2020) goed zaaien: Sla, radijs, rucola, sugarsnaps en worteltjes. Leuk om straks samen met je kind te oogsten.

Fruitbingo

Fruit eten is gezond voor je kind. Het zit vol met vitamines en vezels. Gevarieerd fruit eten is nog beter. Ieder fruitsoort heeft zijn eigen voedingskwaliteiten. Kinderen moeten vaak wennen aan nieuwe smaken. Spelenderwijs nieuwe smaken leren vinden ze vaak erg leuk. Je kunt bijvoorbeeld een fruitbingo spelen met de kinderen. Hieronder zie je een voorbeeld. Zelf een bingo kaart maken

met het fruit wat nu te verkrijgen is natuurlijk nog leuker. Hoe lang duurt het voordat je de bingo kaart vol hebt? Je kunt de bingo goed spelen met je klasgenoten of je neefjes, nichtjes, vriendjes en vriendinnen en via Facetime kijken hoe het gaat met elkaars fruitbingo.



Je kunt de bingo hier downloaden:

https://voedingsjungle.files.wordpress.com/2020/03/voedingsjungle_fruitbingo.pdf

Wil je meer weten over gezonde voeding voor kinderen van 0 tot 9 jaar? Voedingsjungle heeft een leuk boek geschreven op basis van de wetenschap, met praktische tips en adviezen en met makkelijke recepten. Wegwijs in de voedingsjungle.

<https://voedingsjungle.nl/ons-boek/>



Waterdrinken

Water drinken is het zuiverste wat je kan drinken. Water drinken is cool. Water drinken is goedkoop. Water drinken is lekker. Water drinken is gezond. Van water drinken krijg je geen allergische reactie, buikpijn of andere intolerantie reacties. Kinderen spelen veel en hebben voldoende vocht nodig om uitdroging te voorkomen. Je kunt de kinderen dan het beste water geven!

Af en toe een glas (aangelengd) sap of aanmaaklimonade kan natuurlijk ook. Het bevat echter wel veel suiker en geen belangrijke voedingsstoffen of vitamines. In veel drankjes zitten wel 5 of meer suikerklontjes.

Leer je kind ook water drinken. Daar heeft het zijn hele leven profijt van.

- Kies 2 vaste waterdrink momenten op de dag.



- Serveer water in een mooie kan, leuk glas of gekke beker.



- Maak water nog lekkerder door er een beetje vers of diepvries fruit in te doen. Koude thee is ook heel lekker.



- Geef zelf het goede voorbeeld. Je kind leert door na te doen.



Meer tips over gezond eten en drinken?



<https://www.rotterdam.nl/wonen-leven/lekkerfit-voeding/>



https://www.zuivelengezondheid.nl/wp-content/uploads/2018/08/NZO-Brochure-Gezond-eten-voor-je-baby-en-dreumes-DEF_LR.pdf



https://www.zuivelengezondheid.nl/wp-content/uploads/2018/08/NZO-Brochure-Gezond-eten-met-je-peuter-DEF_LR.pdf

De Rotterdamse Peuterschool stuurt iedere dag leuke tips om thuis te doen met je peuter. Schrijf je hier in voor deze superleuke tips; <https://thuismetjepeuter.nl/>

Wie is Confriends?

Confriends inspireert en zet mensen in beweging! Samen met ons team ontwikkelen en verzorgen wij met veel plezier trainingen en trajecten voor meer vitaliteit in de kinderopvang en andere branches. Onze trainingen en trajecten zijn praktisch en prikkelend.

Wij verzorgen trajecten, zowel online als tijdens fysieke bijeenkomsten, op het gebied van:

- Arbo, tiltraining, gezond werken en vitaliteit; preventie van ziekteverzuim.
- Spelenderwijs Bewegen, Beweegkriebels en Lekker Fit!; ontwikkelingsgericht bewegen en gezonde leefstijl voor kinderen borgen in het dagritme.
- Effectief communiceren en samenwerken; zowel met collega's als met ouders.
- Sterk in werk; voor meer werkplezier, stresspreventie, empowerment en werken vanuit persoonlijke kracht.

Check [onze website](#), bel of [mail ons](#) gerust bij vragen, we denken graag met je mee!