

2 KEER WARM = 7 KEER GOED

Niet zolang geleden smeerde bijna elk kinderdagverblijf boterhammetjes tussen de middag. Inmiddels is dat flink aan het veranderen. We zien de ene na de andere kinderopvang overstappen op een warme lunch. En daar zijn wij hartstikke blij mee! Twee keer warm eten is namelijk zeven keer beter. Waarom? We zetten de 7 voordelen voor je op een rijtje.



1. Al één portie groente binnen

60% van alle kinderen eet te weinig groente. Schokkend? Best wel. Groenten bevatten namelijk ongelooflijk veel voedingsstoffen. En deze hebben onze kleintjes nu juist zo hard nodig! Door 's middags warm te eten is de kans groot dat ze al één portie groente binnenkrijgen. Daar worden wij blij van!

2. Knikkebollend aan tafel

Sommige kinderen gooien 's avonds liever hun bordje van tafel dan dat ze hun bordje leegeten. Herkenbaar? 's Middags warm eten kan de uitkomst zijn. Je kleintje heeft dan meer energie en zal enthousiaster zijn. Hierdoor zal hij dus ook gemakkelijker zijn bordje leegeten.

3. Ontdekken

Met een warme maaltijd kun je meer variëren dan met een boterham. Door te variëren met ingrediënten bevordert je de smaakontwikkeling van je kleintje. Die smaakontwikkeling is de basis voor gezonde eetgewoontes. Onze koks weten gezonde ingrediënten om te toveren tot maaltijden waarbij kleintjes hun vingers aflikken. Wat dacht je van ratatouille met aardappelpuree of een Hongaarse goulash?

4. Pedagogisch krachtig

De medewerkers van het kinderdagverblijf zijn pedagogisch erg krachtig. Zij hebben de benodigde kennis en veel ervaring met kinderen. Hierdoor kunnen zij je kleintje op de juiste manier stimuleren om zijn smaakontwikkeling te bevorderen.

Daarom is de kans groot dat je kleintje op het kinderdagverblijf beter eet dan thuis. Dit ligt niet aan jou maar komt ook door de kindjes waar hij samen mee eet. Als ze hun vriendjes een kalkoen stoofpotje met linzen zonder mokken op zien eten volgen ze vaak vanzelf!

5. 's Avonds geen tijd om te koken?

Drukke dag gehad en geen tijd meer om een warme maaltijd voor je kleintje op tafel te toveren? Geen probleem! Door de warme lunch zijn veel van de voedingsstoffen die hij nodig heeft om gezond op te groeien al binnen. 's Avonds een boterham kan dus prima. Een boterham met rauwkost is natuurlijk nog beter!

6. 's Avonds nog een warme maaltijd?

Wil jij je kindje 's avonds verwennen met een nieuw gerechtje? Super! Dat hij 's middags al warm heeft gegeten hoeft absoluut geen belemmering te zijn voor jouw kookkunsten. Een warme maaltijd bevat namelijk niet meer calorieën dan een broodmaaltijd. Met een warme maaltijd kan meer gevarieerd worden, wat ervoor zorgt dat je kleintje meer voedingsstoffen binnenkrijgt. Ze kunnen hun eetlust goed reduceren, waardoor ze niet snel te veel binnenkrijgen. Daarbij is het heel goed om de sociale functie van de avondmaaltijd te blijven gebruiken.

7. Geen snaai- en snackhonger meer!

's Middags een voedzame, warme maaltijd kan de 'snaai- en snackhonger' verminderen. Een warme maaltijd is voedzamer dan een broodmaaltijd. Daarbij zorgt een warme maaltijd langer voor een gevuld gevoel. Hierdoor zal hij minder snel vragen om een tussendoortje. Dit is gunstig, want deze tussendoortjes leveren al gauw te veel calorieën, zeker voor een kleintje.

"Twee uitgebalanceerde en voedzame maaltijden op een dag leveren een kind veel meer dan alleen de nodige voedingsstoffen om goed te groeien; het prikkelt ook al zijn zintuigen." – Annekee, voedingsadviseur van verschillende kinderdagverblijven.

