



Smakelijke Moestuinen Peuterproef 2015-2018

een voedings- en leefstijlprogramma voor peuters en opvoeders

Smakelijke Moestuinen Peuterproef is een succesvol programma voor peuters in kinderdagverblijven en peuterspeelzalen in JOGG-gemeenten. De interventie is in 2012 gestart en wordt inmiddels al op meer dan 150 locaties in JOGG-gemeenten toegepast.



waarom starten

Een gezond gewicht begint met gezonde voeding. Het is echter moeilijk om invloed uit te oefenen op het eetgedrag van kinderen in de leeftijdscategorie van 2-4 jaar. Kinderen ontwikkelen in die periode hun smaak en staan dan niet te trappelen om te experimenteren met eten.

Ook zijn opvoeders zich vaak niet bewust van het belang van gezonde voeding op deze leeftijd. Dit heeft tot gevolg dat peuters te weinig groenten eten en dat terwijl juist in deze jaren de basis wordt gelegd voor het voedingspatroon op latere leeftijd. Peuters, hun ouders en verzorgers zijn goed te bereiken via peuterspeelzalen en kinderdagverblijven. Deze plekken bieden kansen om een leuk en leerzaam programma aan te bieden op het gebied van gezonde voeding en het eten van verse groente.

Door middel van de Smakelijke Moestuinen leren peuters veel over groenten: hoe groenten groeien, hoe zij ruiken, eruit zien en vooral ook hoe zij smaken. Smakelijke Moestuinen is een speelse manier om kinderen te leren dat groenten bij de dagelijkse maaltijd horen én hoe lekker en gezond ze zijn!

wat biedt het programma precies

Smakelijke Moestuinen is een breed opgezet voedings- en leefstijlprogramma. Op het kinderdagverblijf of peuterspeelzaal wordt in moestuinbakken groenten gekweekt, geoogst en worden activiteiten gedaan rondom het thema verse groente. Doel is dat op locaties met Smakelijke Moestuinen een groentemoment (eten van verse groente) ontstaat. Ook ouders en verzorgers worden betrokken en ondersteund bij het ontwikkelen van een gezond voedingspatroon. Om dit te realiseren is een aantal middelen ontwikkeld. Centraal staan de toolbox en het digitale platform, waar alle kennis en informatie beschikbaar is.

resultaten en ervaringen

De JOGG-gemeenten die ervaring hebben met Smakelijke Moestuinen zijn positief. Uit evaluatierapporten van gemeente Rotterdam, Dordrecht, Utrecht en Den Haag blijkt samengevat dat het programma heeft geleid tot:



1. een toename in kennis bij ouders en pedagogisch medewerkers over gezonde voeding met de focus op groenten en de effecten hiervan op de gezondheid van kinderen;
2. een toename in het eten van groenten en fruit door peuters.

het nieuwe aanbod voor JOGG-gemeenten

Smakelijke moestuinen is een erkende interventie. Het programma is uitgebreid met een train-de-trainer programma en via de toolkit zijn nieuwe kant-en-klare materialen beschikbaar. Het programma is ook goed te combineren met het beweegprogramma Beweegkriebels. Smakelijke Moestuinen Peuterproef draagt bij aan Gezonde Kinderdagverblijven en Peuterspeelzalen.

wie doet wat

JOGG-gemeente

- zorgt voor een projectleider, bijvoorbeeld de JOGG-regisseur;
- de projectleider werft kinderdagverblijven en/of peuterspeelzalen;
- de projectleider zet een projectgroep op met een vertegenwoordiger van de kinderdagverblijven/peuterspeelzalen, een diëtiste voor het educatieve gedeelte en een onderzoeker om het proces en effect te meten;
- de projectleider leidt de uitrol van de interventie in samenwerking met BuurtLAB;
- De projectleider onderhoudt contact met de locaties.

Stichting BuurtLAB

- BuurtLAB installeert de moestuinbak bij de deelnemende locaties met bijbehorende materialen;
- verzorgt het Train-de-trainer programma voor de projectleider en diëtiste;
- verzorgt de presentatie aan locaties over het programma en gezonde voeding;
- levert een toolkit met educatieve materialen en de onderzoeksvragenlijst voor het effect van het programma;
- organiseert en financiert een jaarlijkse terugkomdag voor JOGG-gemeenten;
- bewaakt de voortgang.

Kinderdagverblijven en peuterspeelzalen (KDV en PSZ)

- worden lokaal partner van het programma;
- wijzen één aanspreekpunt aan voor de uitvoering per locatie;
- tekenen een samenwerkingsovereenkomst voor minimaal drie jaar;
- bieden minimaal één keer per dag groente aan;
- organiseren minimaal éénmaal per week een activiteit binnen het programma;
- bieden éénmaal per jaar de gelegenheid voor een workshop over gezonde voeding aan ouders en leiders;
- Zijn bereid mee te werken aan de evaluatie van het programma.

financiering en kosten van het programma

Per locatie zijn de kosten voor het programma €450,- per jaar met een contractduur van drie jaar. Per gemeente is het minimale aantal om mee te starten 10 locaties. Het totaalbedrag per gemeente wordt daarmee minimaal €13.500. Er wordt een gemengde financiering geadviseerd, waarbij bijvoorbeeld de locaties een derde betalen, de gemeente een derde en private partijen een derde. De JOGG-regisseur biedt ondersteuning bij dit proces.



wat ontvangt een locatie hier precies voor

- één Smakelijke Moestuinbak, inclusief grond en transport (16 vakken 1.30x1.30x 0.28 m);
- een zadenpakket met 16 soorten groenten per jaar;
- een pakket met een gieter, bamboestokken, schep, net en steek labels;
- deelname aan de introductiebijeenkomst;
- een bezoek van BuurtLAB voor advies;
- gebruik van de helpdesk;
- twee keer per kweekseizoen telefonische hulp en ondersteuning;
- digitale nieuwsbrieven;
- toegang tot de digitale portal voor materiaal, voedingskundige achtergrondinformatie, knutselwerkjes, recepten en (kook- en proef-)activiteiten;
- een workshop Gezonde Voeding aan pedagogisch medewerkers en ouders;
- toolkit met de volgende materialen:
 - een programmabeschrijving in de vorm van een kalender voor de groep met activiteiten per maand;
 - knutselwerkjes voor de peuters met voedingskundige informatie voor ouders;
 - Groente Proefdiploma voor peuters met voedingskundige informatie voor ouders;
- Groenteklapper met afbeeldingen van groenten;
- recepten voor peuters om op kinderdagverblijven te koken en/of om aan ouders mee te geven;
- een voorbeeldbrief met uitleg voor ouders/verzorgers over het programma;
- een kaart met uitleg over de diverse materialen.

Dit basisprogramma kan aangevuld kan worden door diverse lokale partners.

wat levert het op

Het programma is een aantrekkelijke en beproefde activiteit voor peuters met een praktische insteek om op een duurzame manier de kennis, houding en gedrag over gezonde voeding bij peuters te vergroten. Het biedt de kans om de samenwerking met kinderdagverblijven en peuterspeelzalen te stimuleren en bedrijfspartners meerjarig te interesseren voor een zichtbare activiteit op meerdere locaties. De mogelijkheid bestaat om de Smakelijke Moestuinen in samenwerking met buurgemeenten uit de regio aan te vragen.

Het programma Smakelijke Moestuinen Peuterproef is een initiatief van Stichting BuurtLAB in samenwerking met Jongeren Op Gezond Gewicht en is mede mogelijk gemaakt door Nutricia.

meer weten?

Voor vragen of een start met de Smakelijke Moestuinen neem je contact op met:

BuurtLAB
Edward Boele
boele@buurtlab.nl
06-20 82 90 75

