



Alice in kinderopvangland

Beste ouder / verzorger,

Het leven binnen onze Paleismuren staat nooit stil. Via deze nieuwe editie Hofnieuws brengen wij je graag op de hoogte van het laatste nieuws vanuit Mini's Kinderdagpaleizen. Leuk dat je meeleeft.

Het is lente! Ik merk het alleen al tijdens mijn wekelijks rondje boodschappen voor de kinderdagpaleizen. De schappen liggen weer vol knalrode aardbeien, knapperige radijsjes en heerlijk sappige frambozen. Ik hoor jullie denken: doe jij de boodschappen nog zelf? Zeker! En dat is geen 1 aprilgrap☺ Wij vinden het namelijk heel belangrijk dat alle kindjes goed en gezond eten, en dat hebben wij als leidsters van de opvang zelf in de hand. In deze editie Hofnieuws neem ik jullie graag mee in onze routines als het gaat om eten en voeding.

's Ochtends vroeg beginnen de eetrituelen al. Rond een uur of negen krijgen alle prinsen en prinsessen een bakje fruit, in stukjes of gepureerd (afhankelijk van de leeftijd). Tussen de middag zetten onze leidsters hun koksmuts op, en maken zij voor alle kindjes een gerecht met veel groenten en afwisselend aangevuld met gezonde koolhydraten zoals macaroni, rijst of aardappels. Ook al is onze keuken niet groot, en hebben we in Monnickendam en Zaandam slechts een kookplaat (geen gas en vuur in onze locaties!) tot onze beschikking, elke dag maken wij er zelf weer een feestje van. Smullen! Althans, de meeste prinsen en prinsessen dan. Vooral kindjes die net nieuw zijn op de opvang vinden het nog weleens lastig om hun bordje leeg te eten. Daar hebben wij gelukkig altijd wel een oplossing voor. Wij dwingen de kindjes nooit, naar bouwen het eten stap voor stap op, waarbij we beginnen met kleine beetjes eten in een bakje. Ook helpt het dat ze andere kindjes zien eten. Zo eet uiteindelijk iedereen een vol bord vitamines he-le-maal leeg!

Het kan voorkomen dat een kindje even niet lekker in zijn of haar vel zit, bijvoorbeeld vanwege ziekte of doorkomende tandjes of kiezen. Onze leidsters vinden het altijd fijn dit van tevoren te weten, zodat we jouw prins of prinses eventueel iets anders kunnen voorschotelen. Als je iets wil doorgeven kan dat 's ochtends bij binnenkomst of via het online ouderportaal. Allergieën en andere dieetwensen vragen wij altijd al via het inschrijfformulier of bij de intake door te geven. Bij Mini's koken wij eigenlijk altijd vegetarisch. Waar de kindjes vroeger nog een rijstwafel of cracker met smeerworst kregen na hun slaapje, is dat tegenwoordig bijna altijd zuivelspread of hummus. Op deze manier proberen wij rekening te houden met de eetgewoontes van de meeste culturen.

Natuurlijk zijn er dagen dat wij jullie prins of prinses eens extra willen verwennen. Elke middag krijgen zij een koekje, en soms worden de potten chocopasta en pindakaas tevoorschijn gehaald. Op sommige dagen maken wij er écht een feestje van. Bijvoorbeeld als het Pannenkoekendag is. Of wanneer het weekthema circus is, en we clowntjes van pitabroodjes maken! Ook betrekken wij jullie als ouders/verzorgers een enkele keer bij het eten, zoals bij de Paas- of Kerstlunch, waarbij altijd leuke en verrassende gerechtjes op tafel komen te staan.

Op deze manier proberen wij jullie prinsessen en prinsen goede en leuke ervaringen mee te geven als het gaat om eten. Zo worden ze vanzelf groot en sterk!

*Lieve groet,
Alice van Neck, eigenaresse Mini's Kinderdagpaleis*

***PS** Klinken de eetrouines in de Kinderdagpaleizen allemaal leuk en aardig, maar is het eten met jullie prins of prinses thuis een drama? Dat komt in elk huis voor, geloof me. Lees snel verder, met onze tips krijg je jouw kindje hopelijk snel weer aan het eten!*

***PPS** Heb je vragen en/of opmerkingen, dan kun je mij bereiken op info@kinderdagpaleizen.nl of op het mobiele nummer 06-48105437.*

Er komt altijd een moment dat jouw prins of prinses even niet wil eten. Geloof ons, dit komt in elk gezin voor. Waar het ontbijt of avondeten het liefst een gezellig samenzijn is met het hele gezin, verandert dit soms in een eetstrijd. Om jou als ouder/verzorger hopelijk een steuntje in de rug te geven, hebben onze leidsters een aantal tips verzameld:



Troonrede Tip!

Zing een liedje voor het eten

Dit is herkenbaar voor je kindje, waardoor je een routine creëert. 'We gaan zingen, dus we gaan eten'. Jouw kleintje associeert eten bovendien (weer) met iets leuks, namelijk met zingen!



Vorstelijke tip!

Laat je kindje 'zelf' eten

Geef jouw prins of prinses tijdens het eten een eigen lepeltje, en eventueel met een eigen kom/bord. Zo kan hij/zij met de handjes aan het eten zitten en de texturen van het eten voelen. Je kindje krijgt zo meer 'feeling' met wat er op het bordje ligt. Bovendien zorgt het voor afleiding, waardoor jij jouw kindje makkelijker eten kan geven.



Koninklijke tip!

Complimenteer jouw kindje

Misschien associeert jouw kindje eten met iets negatiefs. Probeer er daarom een positieve draai aan te geven. Geef je kleintje een compliment omdat hij/zij wel een hapje neemt in plaats van maar een hapje. Kleintjes zijn erg gevoelig voor complimentjes, dus wie weet volgt er wel een tweede hapje, en een derde, een vierde...

'Dat eten is toch best leuk, en ik ben er nog goed in ook!'



Lintjesregen van weetjes

Wist je dat...

- ✿ *De fotograaf weer langskomt? Aanstaaende maandag 7 april komen de Schoolfotomeiden fotograferen in Monnickendam, op maandag 14 april in Zaandam. Haal dat leuke paasjurkje of dat ene favoriete t-shirt van jouw kleintje maar alvast uit de kast...*
- ✿ *Beide locaties 'geschilvrij' zijn verklaard in 2024? De Geschillencommissie Kinderopvang heeft geconstateerd dat wij wederom klachtenvrij zijn. Wij zijn er trots op dat we ook dat jaar zonder conflicten kunnen afsluiten!*
- ✿ *Wij in april alleen de verjaardag van de Koning vieren? Pas in mei en juli zingen wij samen met de kindjes weer een verjaardagsliedje voor:*
 - Sofie** (Monnickendam & Zaandam) op 19 mei*
 - Myrthe** (Monnickendam) op 2 juli*
 - Quinty** (Zaandam) op 5 juli*
 - Romy** (Zaandam) op 24 juli*
- ✿ *Wij binnenkort op onderstaande dagen gesloten zijn?*
 - *Tweede Paasdag op maandag 21 april*
 - *Bevrijdingsdag op maandag 5 mei*
 - *Hemelvaartsdag op donderdag 29 mei*
 - *Tweede Pinksterdag op maandag 9 juni*

Hofnieuws XXXX verschijnt op dinsdag 1 juli 2025 in jouw mailbox. Tot dan!