

## Gezond ontbijten met kinderen

### Waarom een gezond kinderontbijt belangrijk is:

Het ontbijt is een belangrijk begin van de dag, zeker voor kinderen die op tijd avondeten en daarna naar bed gaan. Tussen de warme maaltijd en het ontbijt zit dan een lange periode en het lichaam is in de ochtend wel weer toe aan nieuwe energie! Een goed ontbijt geeft de hersenen bijvoorbeeld brandstof om alle indrukken van een nieuwe dag te verwerken. Die brandstof haalt het lichaam uit de voedingsstoffen die in een gezond ontbijt zitten. Nog wat pluspunten van een goed kinderontbijt: het is gunstig voor de concentratie, het leervermogen, het geheugen en zelfs het humeur! Ook de stoelgang komt vaak op gang na een ontbijt. Genoeg redenen om aandacht te geven aan het ontbijt.

Tip 1: ontbijt samen met je kind. (goed voorbeeld, doet goed volgen!) Als jij zelf even rustig gaat zitten en iets eet, dan is de kans groter dat je kind het ook doet.

Tip 2: varieer in broodbeleg. Variatie doet ook eten. Ook als je kind maar 1 sneetje brood heeft. Snij het brood in 2 of 4 stukken en beleg ieder stukje met ander beleg.

Tip 3: eet eens geen brood bij het ontbijt. Er is zoveel meer gezonds mogelijk dan een sneetje brood: volkoren beschuit, crackers en bolletjes zijn vaak veel leuker om te eten. Of denk eens aan een schaalje yoghurt met fruit en muesli. Hoe meer je varieert, hoe gezonder dat het is. Op deze manier krijgt je kind alle voedingsstoffen binnen die het nodig heeft.

Tip 4: laat je kind even op gang komen. Vroeg in de ochtend, is het misschien nog lastig direct te eten. Laat je kind even zijn/ haar gang gaan om goed wakker te worden. Met iets eerder opstaan kun je wellicht strijd aan de ontbijttafel voorkomen.

## Teddy Bear Toast



## Verjaardagen

7-1	Mirthe S	7 jaar
11-1	Joep	8 jaar
12-1	Livia	7 jaar
15-1	Jethro	5 jaar
18-1	Amanda	
24-1	Ole	7 jaar
25-1	Eva S	7 jaar
31-1	Thomas M	6 jaar
5-2	Roos	6 jaar
8-2	Nick	9 jaar
9-2	Rosalie	5 jaar
16-2	Giovanny	7 jaar
16-2	Jens	9 jaar
18-2	Loïsa	5 jaar
21-2	Floor V	6 jaar
27-2	Floor K	7 jaar



## Vakantiekart

Ieder kind bij de dagopvang en bij de BSO inclusief schoolvakanties heeft in Januari 2019 weer een nieuwe vakantiekart. De kaart is geldig t/m 31 december 2019. Deze vakantiekarten zijn in het beheer van de groep waar uw kind opvang afneemt.

De vakantiekart is voor ieder kind hetzelfde: 3 weken per jaar naar ratio van de dagen dat uw kind opvang afneemt.

Voor kinderen die op 2<sup>de</sup> paas en pinksterdag komen, krijgen er nog 2 dagen bij en die op Hemelvaartsdag komen nog 1 dag erbij.

De vakantiekart kan over het gehele jaar gebruikt worden. Dit is altijd in overleg met de medewerkers van de groep die kijken of er de gevraagde dag plaats is in de groep van uw kind. We merken dat er aardig wat ouders zijn die in november en/of december de vakantiekart nog willen besteden en dit niet altijd meer mogelijk is en dan teleurgesteld zijn.

Ons advies is dan ook niet tot op het laatste moment te wachten.

Wij willen u er op attenderen dat het een service is en geen recht.

## Personeel:

7 januari is Evelien van der Kruk gestart als nieuwe collega bij de Elfjes.

Amanda Thijssen is vanaf januari 2019 aangesteld als pedagogisch coach voor alle locaties van Het Kinderpaleis.

## Privacy:

Sinds de nieuwe AVG wet is in gegaan en wij u gevraagd hebben een nieuwe lijst in te vullen over beeldmateriaal van uw kind, is het voor ons niet meer haalbaar om nog foto's te maken van de kinderen, met grote activiteiten zoals een sint, kerst, paas en zomerfeesten.

## Gymschoenen

Vindt uw kind het ook zo fijn om lekker te sporten in de gymzaal? Wij willen u daarom vragen om te zorgen voor gymschoenen, zodat de kinderen hygiënisch en veilig met elkaar kunnen sporten. Deze kunnen bij ons in de bak op de BSO, of ze kunnen in de schooltas van uw kind.

## Voorjaarsvakantie

Geeft u alstublieft zo snel mogelijk de aanwezigheid in de voorjaarsvakantie aan ons door? Dit i.v.m. de personeelsplanning en het programma!