

Peuterspeelzaal Pinkeltje en het JOGG en Moestuinproject



Door: Irma Schagen en Marjolein Baars

Jongeren op gezond gewicht (JOGG)

Sinds september 2012 is Purmerend een JOGG Gemeente. Dit betekent dat de Gemeente Purmerend samen met lokale partijen uit onderwijs, zorg, bedrijfsleven, sport, recreatie en welzijn werken aan het aantrekkelijk en makkelijk maken van gezond eten en bewegen voor kinderen en jongeren.

Overgewicht is een groeiend probleem. Een op de zeven kinderen heeft overgewicht. Samen met Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) zorgt de gemeente ervoor dat kinderen gezonder gaan eten en meer bewegen. Drinkwater is één van de thema's van JOGG. Met de Drink Water-aanpak wil JOGG water drinken voor kinderen en jongeren weer gemakkelijk en aantrekkelijk maken.

Sinds de introductie van jongeren op gezond gewicht heeft peuterspeelzaal Pinkeltje dit programma actief omarmd en ondersteunt. Wij doen mee aan het dagelijks water drinken uit de speciale JOGG bekertjes en aan het moestuinproject. Het moestuin, of schooltuinproject, heeft als doel kinderen bewust te maken van gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Er is wetenschappelijk aangetoond dat kinderen die zelf voedsel verbouwen, gezonder gaan eten!

Wij zijn nu een aantal maanden verder en het leek ons leuk om u tussentijds te informeren wat dit project zoal betekent in onze dagelijkse praktijk.

Het dagelijks drinken van schoon leidingwater is uitgegroeid tot een vast ritueel tijdens de dagelijkse kringgesprekjes waar wij samen met de peuters iets eten en drinken. Peuters zijn vaak heel trouw als het gaat om volgorde en structuur. Dus denkt u maar niet dat wij het water drinken kunnen overslaan. Peuters weten je feilloos te herinneren wanneer het moment van water drinken is aangebroken.

De peuters hebben allemaal een fraai gekleurde JOGG beker gekregen en het dagelijks drinken van water hoort er nu helemaal bij.

Ook het moestuinproject is een groot succes. In het afgelopen voorjaar hebben wij in onze patio een grote moestuinbak laten plaatsen, waar wij samen met de kinderen direct zijn begonnen met zaaien van diverse groenten. De peuters vinden het geweldig. Zij mogen natuurlijk zelf zaaien, watergeven en hun plantjes onderhouden. Ook in de klas laten wij zien wat er gebeurt als je bijvoorbeeld bruine boontjes in een glazenpotje stopt. Het groeit en bloeit en als je 's morgens of 's middags de kindjes met hun neusjes tegen de ramen ziet staan om naar hun moestuintje te kijken, dan weet je dat het leeft bij de peuters.

Wij leren de kinderen door middel van moestuin project dat het dagelijks eten van groente en fruit heel gezond is, maar ook dat groente en fruit eerst gezaaid en dan geoogst moet worden. Peuters denken nog vaak dat groente en fruit uit een potje komt of gewoon bij de supermarkt ligt. Door dagelijks de gelegenheid te nemen het groeiproces te bekijken, te onderhouden en door te proeven, is de belangstelling bij de peuters enorm gewekt. Zij leren dus spelenderwijs dat het eten van groente en fruit niet alleen gezond is, maar ook nog eens goed smaakt. Daarnaast zien zij ook wat je zoal moet doen, voordat de groente op je bordje ligt.

Groente en plantjes hebben natuurlijk regelmatig water nodig om te groeien. Juf Marjolein heeft daarom in de zomervakantie de zaaibakjes uit de grote moestuinbak mee naar huis genomen en er daar voor gezorgd dat onze geplante zaaadjes en opkomende groente plantjes, niet zijn verdord. De meeste zaaadjes en plantjes zijn uitgekomen en weer teruggezet in onze moestuin. Nieuw op ons programma zijn de pas ingezaaide radijsjes. De kinderen kunnen nauwelijks wachten tot het zover is. De plantjes worden dan ook bijna uit de grond gekeken.

Het is een mooie en educatieve aanvulling op onze dagelijkse werkzaamheden en wij hopen, ook in samenwerking met onze ouders, actief bij te kunnen dragen aan de doelstellingen van ons JOGG project.

Oktober 2014