



# De Geschudde Maat BV

**Februari 2018**

Beste ouders,

Met de kinderen behandelen we momenteel het project Ziek en gezond. In dit project sluiten we aan bij hoe peuters ziekte en gezondheid ervaren en verwerken. Zo kan het zomaar voorkomen dat Beer gevallen is en een pleister moet maar het kan ook zijn dat de Pop verkouden is en een hoestdrankje moet krijgen.

Het project gaat niet alleen over ziek zijn, er zijn ook allerlei activiteiten die te maken hebben met gezondheid bijvoorbeeld: gezond eten, bewegen, vrolijk dansen en zingen, buiten zijn en over hoe je ervoor kunt zorgen dat je gezond blijft. Hygiëne en goede lichaamsverzorging zijn bijvoorbeeld belangrijk.

Hieronder enkele tips:

## **Gezonde tanden**

- Tips om de tandjes mooi en gezond te houden:  
Geef je kind niet vaker dan 7 keer per dag iets te eten en/of te drinken. Dus 3 hoofdmaaltijden en niet meer dan 4 keer iets tussendoor. Zo heb je vaste eet-/drinkmomenten.
- Poets de tanden met peutertandpasta. Na het doorkomen van het eerste tandje 1 keer per dag. Na de tweede verjaardag 2 keer per dag. Als je kind zelf wil poetsen, vergeet dan niet zijn tanden na te poetsen.
- Laat je kind rustig drinken. Heeft hij geen zin, haal de beker dan weg. Laat het restje niet staan.
- Stop na 1 jaar met de zuigfles en tuitbeker.

## **Goed bewegen**

Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van je kind en voor zijn gewicht.

- Beweegtips: Laat je kind elke dag flink bewegen. Het liefst meerdere keren per dag.
- Peuters bewegen het liefst met hun hele lichaam. Bijvoorbeeld: wandelen, rennen, dansen, springen, klimmen, stoeien, kruipen, fietsen en zwemmen.
- Kinderen tot 4 jaar doen eigenlijk nooit iets wat ze niet kunnen. Natuurlijk moet je de veiligheid in de gaten houden, maar laat ze verder zoveel mogelijk hun gang gaan.
- Zet je kind zo weinig mogelijk in de wandelwagen. Laat hem vaak zelf lopen.
- Traplopen kan je kind al snel alleen. Laat hem zelf oefenen. Blijf wel steeds in de buurt.
- Lang stilzitten is niet goed. 1 uur tv per dag is meer dan genoeg.
- Is je kind niet zo actief? Speel dan zelf met hem mee.

## **Vitamine D**

Kinderen in de groei hebben veel vitamine D nodig. Dat is goed voor hun botten en tanden. Tot je kind 4 jaar is, heeft hij elke dag 10 microgram extra vitamine D nodig. Heeft je kind een getinte of donkere huid, dan heeft hij na zijn vierde verjaardag deze extra vitamine D ook nog nodig. Tabletjes met vitamine D voor kinderen zijn te koop bij de apotheek of drogist.

## **Korte nagels**

Het is belangrijk dat de nagels van je kind regelmatig worden geknipt. Niet alleen uit hygiënisch oogpunt, maar ook omdat dat prettiger is voor je kind. Zijn nagels scheuren minder makkelijk en hij zal niet zo snel de neiging krijgen om op zijn nagels te gaan bijten.



# De Geschudde Maat BV

Met korte nagels kan hij zichzelf en andere kinderen minder snel pijn doen. Als zijn teennagels kort zijn, zitten zijn schoenen lekkerder en gaan zijn sokken minder snel kapot. Voor het knippen van zijn nagels kun je het beste een nagelschaartje of een nagelknippertje gebruiken. Doe het liever niet met een schaar, daar kunnen sneller ongelukjes mee gebeuren als je kleine tegenstribbelt, of als hij het een keer zelf probeert als jij niet in de buurt bent!

Knip de nagels van je kind niet té kort af, maar laat een klein wit randje over. Om haakjes tegen te gaan, kun je de randjes na het knippen glad vijlen. Vingernagels kunnen het beste rond worden afgeknipt, maar knip teennagels recht af, om ingegroeide teennagels te voorkomen. Ingegroeide teennagels zijn niet alleen pijnlijk, maar als ze niet op tijd worden opgemerkt, kan het zelfs zo zijn dat de dokter ze weg moet snijden.

## **Project Kleding**

Het volgende project wat we met de kinderen gaan behandelen gaat over kleding. Hiervoor zijn we op zoek naar allerlei soorten kleding en accessoires die de kinderen kunnen gebruiken tijdens het spelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Truien
- Broeken
- Overhemden
- Schoenen
- Petjes/hoedjes
- Tasjes
- Sjaals
- Handschoenen
- Parapluis

Mocht u deze materialen nog thuis hebben en u doet er niks mee dan willen wij ze wel graag hebben zodat de kinderen zich kunnen verkleden! Ook bieden wij de kinderen activiteiten aan met deze materialen.

Bij ieder project worden de verschillende hoeken van de groep veranderd met materialen die bij het project horen. U bent altijd welkom om met uw kind op de groep te komen kijken in de verschillende hoeken. En zeker op de dreumes/peutergroep kunnen uw kinderen u van alles vertellen over de groepen en de materialen waar ze mee spelen.

Op donderdag 22 maart zullen wij het project Kleding afsluiten met een modeshow. We vinden het heel leuk als u hierbij aanwezig kunt zijn en misschien kunnen de kinderen wel kleding dragen van het land waar u of uw voorouders vandaan komen. Mocht u dat niet hebben dan mogen ze natuurlijk in hun mooiste kleding komen.

Het begint om 16:30 uur en duurt tot uiterlijk 17:30 uur.

Wij zorgen voor lekkere hapjes en drankjes!



# De Geschudde Maat BV

## Jarigen Februari

Rafaël 21 februari 2 jaar

D`Cheraino 24 februari 2 jaar



## Belangrijke data 2017

Noteert u alvast deze belangrijke data in uw agenda!

In februari zullen de halfjaarlijkse 10 minutengesprekken zijn! krijgt hiervoor een uitnodiging van de pedagogische medewerksters van de groep van uw kind.

U

Do 22 Februari Afsluiting Project Ziek en gezond 16:30-17:30

Do 22 Maart Afsluiting Kleding/Modeshow 16:30-17:30

Op 12 April gaan de oudste peuters met de huifkar naar kinderboerderij de Bijlmerweide. We vertrekken om 10:00 uur. Nadere informatie volgt nog.

Aan de anderen wordt ook gedacht want de kinderboerderij komt op ma. 9/4, 16/4, di. 17/4, ma. 23/4 en di. 01/5 langs met konijnen en cavia's om vertrouwen en goede omgang met dieren te bevorderen bij kleine kinderen.

Ma 2 April KDV Gesloten ivm 2<sup>e</sup> Paasdag

Do 19 April Afsluiting Project Lente 16:30-17:30

Fr 27 April KDV Gesloten ivm Koningsdag

Do 17 Mei Afsluiting Project Kunst 16:30-17:30

Do 10 Mei KDV Gesloten ivm Hemelvaart

Ma 21 mei KDV Gesloten ivm 2<sup>e</sup> Pinksterdag

Do 14 Juni Afsluiting Project Verkeer/  
"Verkeersexamen kinderen" 16:30-17:30

Do 19 Juli Zomerfeest 16:00-18:00

Bij alle projectafsluitingen bent u als ouder van harte uitgenodigd! Tijdens deze afsluitingen willen de pedagogisch medewerksters samen met uw kinderen aan u laten zien wat ze de afgelopen periode hebben geleerd en hebben gemaakt. We hopen dan ook dat u hierbij aanwezig kunt zijn!