

Gezond de winter door

Kou is geen boosdoener als je het goed aanpakt

Koning Winter komt eraan. Als je van tintelende tenen houdt, kijk je vast en zeker uit naar de vrieskou en een heus sneeuwballengevecht in de opvangtuin! Of vind je verkleumde vingers maar niks en gruwel je van de stroom aan snotneuzen die *vriezeman* naar de opvang brengt? Hoe dan ook, klein en groot moeten (zo) gezond (mogelijk) de winter door. We geven enkele tips.



Met z'n allen maandenlang lekker opeengepakt in de leefruimte: dat is écht niet het beste winterrecept. Ga gewoon naar buiten. Bewegen in open lucht verhoogt immers de weerstand. Let wel: droge lucht is gezonder en dus beter geschikt voor buitenactiviteiten dan vochtige, mistige lucht. Kleed de kinderen altijd warm aan, bij voorkeur in laagjes. Bescherm vooral hun hoofd, handen en voeten goed tegen de kou. Let op dat ze na een stevige portie bewegen niet te snel afkoelen. Baby's zijn natuurlijk gevoeliger voor kou dan grotere kinde-

ren. Toch kun je in ons gematigde klimaat ook met hen naar buiten gaan. Pak ze goed in en zorg dat ze niet met hun rug bloot liggen. Een extra dekentje kan daarbij helpen. Als ze in de kinderwagen genoeg ruimte hebben om te bewegen, helpt ook dat om hen warm te houden. Let alleen op dat de snoeten van kleintjes die veel speeksel produceren, niet te lang nat blijven in de buitenlucht. Dat kan pijnlijke kloven of geïrriteerde huid veroorzaken.

Eet gezond & drink voldoende

Tijdens een winterse uitstap verbruikt ons lichaam flink wat calorieën. Niet alleen door de inspanning, maar ook om ons te wapenen tegen de kou. Het is dus goed om over wat 'reserve' te beschikken. Zo is een lekkere kom erwtensoep na een buitenactiviteit, een echte opkikker. Of waarom de kinderen niet verrassen met wintergroenten zoals rode bietjes, spruitjes en schorseneren? Een gestoofd peertje, vijgen of een flinke hap banaan kunnen perfect dienen als dessert.

Wat drinken betreft, geldt hetzelfde advies als in de zomer: voldoende vocht opnemen is essentieel. Ook op de koudste dagen. Laat kinderen de hele dag door genoeg drinken.

De 'winterslaap' is meer dan een gekheid van Moeder Natuur. In het donkere seizoen wordt ons lichaam sneller moe. Je hoeft het middagdutje niet meteen uit te breiden, maar misschien heb-

Leuke winterrecepten!

Rodebietenpuree (vanaf 4 maanden)

Ingrediënten (voor 1 portie):

70 gr rode biet, ½ aardappel, ¼ appel, 1 koffielepel olie

Bereiding:

Kook de geschilde aardappel gaar. Kook de rode biet in een ruime hoeveelheid water gaar. Giet beide af en plet met een vork. Rasp ¼ geschilde appel en voeg dit samen met de olie toe.

Zalm met spruitjes, broccoli en pasta (vanaf 12 maanden)

Ingrediënten (voor 1 portie):

30 gr zalmfilet, 50 gr spruitjes, 50 gr broccoli, 3 eetlepels ongekookte witte pasta, 1 koffielepel olie, 2 takjes dille

Bereiding:

Kook de pasta gaar. Maak de broccoli en de spruitjes goed schoon en stoom ze samen met de zalm gaar. Snij de vis, de pasta en de groenten fijn. Voeg er de olie aan toe en schep er de fijngeknipte dille onder.

Gebakken vijgen met honing

Ingrediënten:

verse vijgen (2 per persoon), 1 grote pot yoghurt, gehakte notenmix, vloeibare honing

Bereiding:

Was en snijd de vijgen middendoor en schik ze in een ovenschaal, waar je onderin een beetje water hebt gedaan. Besprenkel de vijgen met de vloeibare honing. Bak +/- 20 minuten op 160°. Dien op met yoghurt waar je gehakte notenmix naar keuze doorheen geschept hebt.

ben de kinderen net iets meer behoefte aan rust en regelmaat. Probeer die zo veel mogelijk aan te bieden.

Vrieskou is verder geen reden om ramen en deuren potdicht te houden. Ook tijdens de winter moet je de ruimten voldoende luchten; die verse lucht geeft extra energie. Pik daarnaast zo veel mogelijk zonnestraaltjes mee en zorg voor voldoende verlichting in de opvangruimtes.

... en wat met kwaaltjes?

Verkoudheden en infectieziekten kun je onmogelijk bannen uit de opvang, je kunt het wel proberen. De beste bescherming is nog steeds een goede dagelijkse hygiëne.

Was je handen na elk toiletbezoek of na elke luierverschoning met warm stromend water en zeep. Spoel ze af en droog ze goed af, bij voorkeur met papieren wegwerpdoekjes. Handalcohol (alcohol tussen 60 en 80% of 60 en 80°) is erg doeltreffend tegen virussen. Neem een kleine hoeveelheid en wrijf hiermee je handen volledig in tot alles is verdampt.

Ook bij niesbuien is voorzichtigheid geboden. Bedek je neus en mond bij het niezen en hoesten met een papieren zakdoekje en werp het zakdoekje weg na gebruik. Vermijd contact met ogen, mond en neus nadat je een (ziek) kind hebt aangeraakt. Geef deze hygiënetips ook zo veel mogelijk aan de kinderen mee. •

