

De najaarsdagen zijn knus en een beetje feeëriek. Maar ook koud en ontzettend kort. De opvang start als het nog donker is en wanneer de laatste peuter naar huis gaat, lijkt het alweer bedtijd. In de opvang hebben de ukken net iets meer verkoudheden dan anders. Met de juiste aanpak kom je probleemloos de winter door... We hebben alvast een kleine quiz vol winterweetjes opgesteld. Veel plezier ermee en succes!



Winterwee tjes

(Antwoorden: 1:b, 2:a, 3:c, 4:b, 5:c, 6:a)

Gezond de winter door met deze quiz!

1

In de winter krijgen groot en klein meer zin in vet en zoet eten. Hoe ga je daar mee om in je opvangkeuken?

- a. Je voldoet aan deze natuurlijke behoefte door – in tegenstelling tot 's zomers – koolhydraatrijke maaltijden te bereiden. Dit verhoogt de weerstand.
- b. Je zet een stevige maaltijd op tafel met typisch winterse producten, maar je kiest ervoor om ook nu suikers en vetten te beperken. Dit helpt de weerstand te verhogen.
- c. Je behoudt het bekende menu in de opvoeding; aanpassingen zijn helemaal niet nodig.

2

Het kwik staat al een hele week onder nul. Boven de opvangtuin hangen dreigende sneeuwwolken. Binnen is het behaaglijk warm. Wat doe je?

- a. Je zet regelmatig ramen en deuren open om de ruimtes te ventileren. Zo voorkom je dat kinderen ziek worden.
- b. Je let erop dat alle baby's en peuters goed warm aangekleed zijn, zelfs al ga je met hen niet naar buiten.

- c. Je houdt de ramen en deuren zo veel mogelijk dicht. Zo voorkom je dat de vrieskou binnenkomt en kinderen ziek maakt.

3

De opvang is gevuld met verkouden kinderen. Ook als opvangouder loop je al een tijdje te hoesten en niezen. Wat doe je?

- a. Je belt de ouders op om hun kinderen te komen ophalen. Je gaat bij je behandelende arts langs voor passende medicatie en je neemt een week ziekteverlof.
- b. Niks aan de hand. Verkoudheden komen het hele jaar door. Het heeft geen zin om extra op de hygiëne te letten. Kinderen zullen heus niet zieker worden als jij loopt te niezen of te kuchen.
- c. Je weet dat je een verkoudheid in principe gewoon moet uitzieken. Medicatie zal je niet sneller genezen. Wel besteed je extra aandacht aan je handhygiëne. Bij het niezen bedek je neus en mond met een wegwerpzakdoekje.

4

Bij koud en droog weer is het heerlijk winterwandelen! De baby's in je opvang zijn uiteraard gevoeliger voor kou dan grotere kinderen. Daarom let je extra op als je met hen naar buiten gaat. Wat doe je?

- a. Je wikkelt ze strak in een warm dekentje en legt ze in de kinderwagen. Met behulp van opgerolde handdoeken vul je de ruimte tussen het kind en de rand van de kinderwagen. Zo houdt je hun lichaamstemperatuur op peil.
- b. Je kleedt ze lekker warm aan in laagjes. Je zorgt ervoor dat ze niet met hun rug bloot liggen. Je let erop dat ze voldoende bewegingsruimte hebben in de kinderwagen. Dat helpt hen warm houden.
- c. Een beetje kou hoeft voor baby's geen probleem te zijn. Integendeel, het vergroot hun weerstand. Een truitje en jasje volstaan tijdens een uitstapje.

5

Na een partijtje sneeuwballen gooien komen de oudere kinderen met verkleumde handen en voeten de opvang

binnen. Ze hebben het koud! Wat doe je?

- a. Je laat ze om beurten hun handen en voeten op de verwarming leggen. Zo gaan hun oppervlakkige bloedvaten openstaan en krijgen ze het snel opnieuw warm.
- b. Je raadt ze aan een rondje te lopen. Dat stimuleert de bloedsomloop en dan krijgen ze het vanzelf weer warm.
- c. Je serveert een kop dampende soep, zodat ze zich kunnen opwarmen. De handen en voeten volgen vanzelf.

6

Heel wat dieren doen een winterslaap, maar het lijkt wel of ook wij last kunnen hebben van wintermoedheid. Waar of niet waar?

- a. Waar. Van een tekort aan daglicht kun je moe en futloos worden. Om dit te compenseren zorg je voor voldoende verlichting in je opvang. Je besteedt extra aandacht aan rust en regelmaat voor de kinderen. Zo kom je tegemoet aan hun natuurlijke behoefte aan meer slaap.
- b. Niet waar. De zeurpieten die dit verkondigen zijn ook lente-, zomer- en herfstmoe!