



Meedoen bij KinderResto

Niet elk kind krijgt thuis de kans om gezond te eten, te sporten of sociale vaardigheden te ontwikkelen. Door armoede, een ongezonde leefomgeving en een gebrek aan kennis over een gezonde leefstijl kunnen kinderen de aansluiting met anderen missen. Kinderen kiezen hun ouders niet, maar kunnen door hun omgeving wel in een sociaal isolement terecht komen. Resto VanHarte vindt dat eenzaamheid bestreden en voorkomen moet worden. Daarom is er KinderResto: de plek waar alle kinderen mogen meedoen.

Bij KinderResto leren kinderen, onder begeleiding van een ervaren **KinderRestoCoach**, hoe ze gezonde en lekkere maaltijden bereiden. Tijdens het koken en eten bespreken we belangrijke thema's zoals pesten, het belang van voldoende slaap en beweging, en sociale omgang. Het draait om **samenwerken, luisteren en voor jezelf opkomen**. KinderResto biedt een veilige en gezellige omgeving waarin kinderen hun talenten kunnen ontwikkelen, meer zelfvertrouwen krijgen en nieuwe vrienden maken. Zo helpen we eenzaamheid op een speelse en positieve manier te verminderen.

Samen tegen eenzaamheid

Sinds 2004 organiseren wij activiteiten voor kinderen van **7 tot 12 jaar (groep 5 t/m 8)** in samenwerking met scholen, wijkcentra en gemeenten. Ouders worden hier ook bij betrokken. Ze kunnen deelnemen als vrijwilliger en tijdens de laatste les sluiten ouders, broertjes en zusjes aan om samen te genieten van de gezonde gerechten die de kinderen hebben gemaakt. De kinderen krijgen daarnaast een **werkboekje met gezonde en budgetvriendelijke recepten** mee naar huis, zodat het hele gezin er iets aan heeft.



Hét recept voor een betere buurt

“Iedereen vond de kookles de allerleukste. Vooral omdat ze na het koken van die heerlijke soep ook nog het eten met hun ouders op konden eten.”



Voor wie?

KinderResto richt zich op:

- ★ Kinderen uit groep 5 t/m 8
- ★ Ouders
- ★ Scholen, wijkcentra en gemeenten
- ★ Relevante welzijnsorganisaties

Programma's op maat

KinderResto biedt verschillende programma's, afgestemd op de behoeften en doelen van de deelnemers:

- ★ **KinderResto: 3 lessen**
- ★ **Losse kookworkshops**
- ★ **KinderResto mini-kookworkshops**
Kinderen bereiden gezonde hapjes voor zichzelf en de gasten van de buurtrestaurants van Resto VanHarte.

"Ik heb superveel geleerd over koken en gezond eten en heb hierook vriendinnen gemaakt."



Een erkend goed doel

KinderResto is onderdeel van Resto VanHarte, een Erkend Goed Doel volgens het CBF-keurmerk. Dit betekent dat we transparant werken en bijdragen aan een betere samenleving. Daarnaast is Resto VanHarte aangemerkt als algemeen nut beogende instelling (ANBI), waardoor donaties aftrekbaar zijn van het belastbaar inkomen.



Hét recept voor een betere buurt

Doe mee!

Benieuwd wat KinderResto voor jou kan betekenen? Neem contact met ons op via: 020 303 30 30 of info@restovanharte.nl.



www.restovanharte.nl

IBAN NL14 INGB 0000 0015 14