

Hoofdstuk 3 Voedingsbeleid

Versie 1

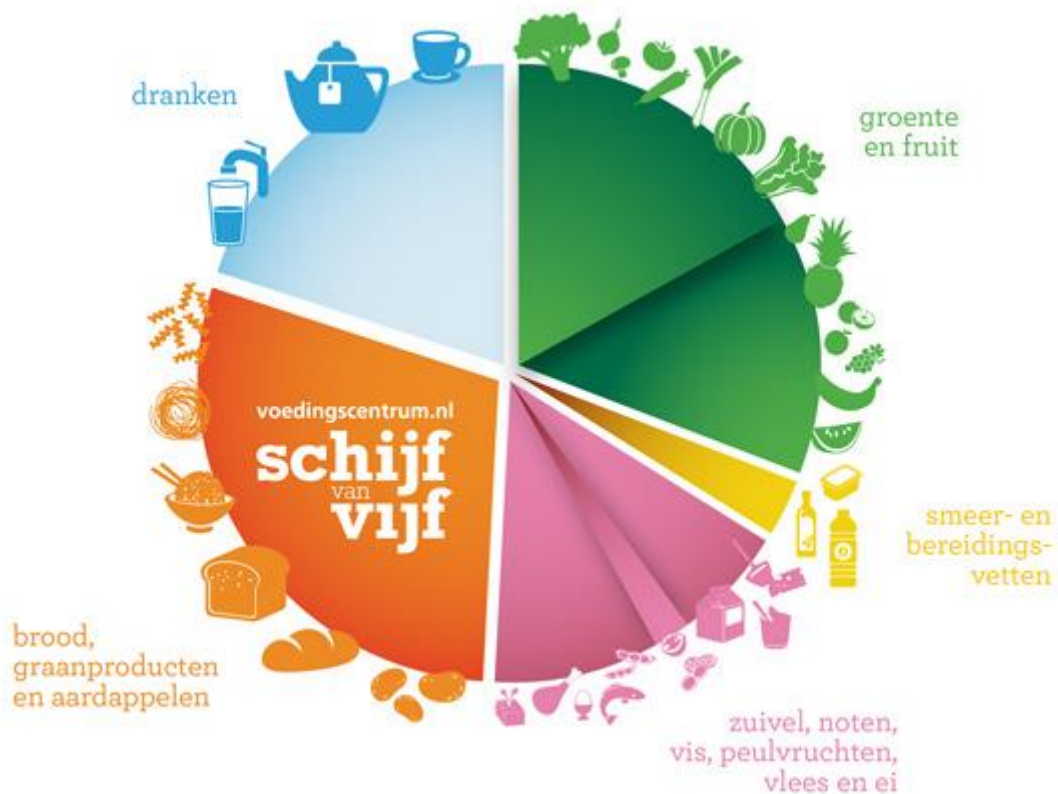
Uitgiftedatum: 23-03-2021



Titel	3.5. Voedingsbeleid
Proceseigenaar	Nicky Koning/Danny van Noort
Laatst gewijzigd	23-03-2021

Algemeen

Gezond en lekker eten hoort bij goede kinderopvang. Dit is waar wij voor staan en ook wat ouders van ons (mogen) verwachten. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Ons voedingsbeleid is opgesteld aan de hand van de richtlijnen van het voedingscentrum, wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de *Schijf van Vijf*:



Gezond eten met de Schijf van Vijf

Op alle locaties krijgen kinderen dagelijks verse producten, uit de schijf van vijf. Dit betekent dat wij bewust kijken naar de producten die ingekocht worden en dit volgens een inkooplijst doen. Voeding met veel suiker, zout en/of vet en suikerhoudende drankjes bieden wij niet aan bij FloreoKids. Wij gaan er vanuit dat kinderen thuis voldoende hebben ontbeten voordat zij het kindcentrum bezoeken (uitgezonderd kinderen die de voorschoolse opvang bezoeken).

Vaste en rustige eetmomenten

Vaste eettijden zorgen voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, dit is gezellig en stimuleert de sociale ontwikkeling. We nemen rustig de tijd om te eten en stimuleren de kinderen veel zelf te doen. Bij heel jonge kinderen betekent dit bijvoorbeeld dat ze hun

kleine stukjes fruit en broodkorstjes met hun handen mogen eten. Grotere kinderen mogen zelf hun boterham leren smeren. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Pm-ers bepalen *wanneer* het kind eet (uitgezonderd het eigen voedingsritme van een baby), het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest. Pm-ers maken de verjaardag van een kind tot een feestelijk ritueel door te zingen, de speciale verjaardagsstoel, een verjaardagskroon en extra aandacht voor het kind. Bij een verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders om traktaties klein te houden. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Op de naschoolse opvang besteden we ook aandacht aan het jarige kind, maar trakteren de kinderen niet, omdat zij ook al op school trakteren.

Bij feestelijke gelegenheden (Sinterklaasfeest, Kerstviering, Paasfeest en het jaarlijkse zomerfeest) bieden wij incidenteel iets zoetigs of een snackje aan en/of een beker limonade. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen, te beperken. Af en toe koken we met de kinderen samen, bij wijze van activiteit. Denk aan zelf brood of verse pizza bakken, zelfgemaakte soep of een salade maken. Ook dan gebruiken we zo gezond en vers mogelijke producten.

Bereiden en bewaren van voedsel

Voor het bereiden en bewaren van voedsel (en borstvoeding) en de hygiëne afspraken binnen FloreoKids, verwijzen we u naar ons protocol Hygiënische richtlijnen.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. FloreoKids geeft daarnaast de volgende werkafspraken wat betreft het voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.

Drinken

Melk:

- Met de ouders bespreken wij of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Afgekolfd borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf, met daarop voor- en achternaam van het kind en datum. Moeders kunnen er ook voor kiezen hun baby te borstvoeden op het kinderdagverblijf.
- Op onze kinderdagverblijven is de meest gangbare flesvoeding aanwezig (Nutrilon en Hero Baby) en de meest gangbare flessen en spenen (o.a. Avent en Difrax). Afwijkende flesvoeding en/of flessen worden door ouders aangeschaft en meegenomen.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind borstvoeding of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe (kruiden)thee. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij bieden geen vruchtensap, limonade of Diksap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij starten met kinderen vanaf 8 maanden met het oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes vanaf 4 maanden, in overleg met de ouders. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes' (kleine hoeveelheden naast borst- of flesvoeding). Zodra kinderen onze (verse) fruithapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we vanaf de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen door vaste voeding.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakt of niet te fijn gepureerd fruit. We bieden bij het fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, bieden we het kind stukjes vers fruit en groente aan.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- We laten een kind tot ongeveer 2 jaar met de handen eten, dit stimuleert de grijpfunctie, oog-handcoördinatie en geeft kinderen de mogelijkheid hun voedsel (structuur, grootte) te onderzoeken. Hun fijne motoriek is nog niet zover om een lepel of vork goed vast te houden.

Vanaf ongeveer 2 jaar begint een kind de fijne handspieren te ontwikkelen en laten we kinderen spelenderwijs kennismaken met een peutervorkje en/of lepel.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen die toe zijn aan een broodvoeding, bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood met een beetje margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 13 jaar

Wij hanteren onderstaande uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of komkommer of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (kruiden)thee zonder suiker aan. Bij de lunch kunnen de kinderen ook voor melk kiezen.
- Wij bieden geen limonadesiroop of Diksap aan. Limonadesiroop en Diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Op een aantal feestmomenten in het jaar maken wij een uitzondering en drinken wij met de kinderen een bekertje limonade.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. De volgorde: eerst drinken of eerst brood eten, bepaalt het kind zelf. Wij stimuleren kinderen wel om gedurende de dag te (blijven) drinken.

Boter:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine op hun brood eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Vanaf 4 jaar kan overgestapt worden op halvarine.

Broodbeleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan (zoet beleg). Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten, suiker en zout bevat. Tijdens de lunch bieden wij, naast brood, ook verschillende groente aan. We laten kinderen van 1-4 jaar tijdens de lunch kiezen uit 3 soorten hartig beleg en 2 soorten zoet beleg. Kinderen op de bso kiezen uit 4 soorten hartig beleg en 4 soorten zoet beleg. Wij letten erop dat boterhammen (met name bij zoet beleg) dun belegd worden.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan, aan kinderen tot 4 jaar. Hierin zit veel vitamine A en teveel vitamine A binnenkrijgen kan schadelijk zijn voor een kind. Aangezien het kind thuis misschien al (smeer)leverworst eet, bieden wij dit uit voorzorg niet aan. Als alternatief kan vegetarische smeeworst gegeven worden. Dit bieden wij met mate aan vanwege het hogere zoutgehalte.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Warme maaltijd:

- Op een aantal locaties eten de kinderen een warme maaltijd:
 - Tovertuin

- Diakonijntje
- Pimmetje

Warme maaltijden worden bereid door Lekker & Vers. Hun gerechten zijn gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum en bestaan grotendeels uit biologische producten.

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 13 jaar:

Drinken	<ul style="list-style-type: none"> o Water o (Kruiden)thee zonder suiker o Halfvolle melk of karnemelk (tijdens de lunch)
Brood en beleg	<ul style="list-style-type: none"> o Bruinbrood (tot 1 jaar) o Volkorenbrood (vanaf 1 jaar) o Zachte margarine (0-1 jaar) of halvarine (1-12 jaar) o Zoet beleg (<i>met mate</i>): halvajam, appelstroop, vruchtenhagel, pindakaas of geprakt fruit o Hartig beleg: 30+ kaas, ham, kipfilet, boterhamworst (<i>met mate</i>), vegetarische smeerworst (<i>met mate</i>), 20+ smeerkaas, zuivelspread, cottage cheese, hummus, sandwichspread, selderijladsalade, ei, komkommer, tomaat en groentespread.
Tussendoortjes in de ochtend en de middag	<ul style="list-style-type: none"> o (Seizoens)fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven (<i>gehalveerd</i>), meloen, mandarijn of aardbei o (Seizoens)groente zoals snoeptomaat (<i>gehalveerd</i>), wortel, paprika, komkommer, radijsjes of avocado o Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood/ mueslibrood, krentenbol, volkoren cracottes o Gedroogd fruit zoals dadels, vijgen, abrikoos, rozijnen en cranberry's o 4-12 jaar: Handje ongezoeten noten zoals walnoot, amandelen, cashewnoten en paranoten o 4-12 jaar: 1 volkoren boterham o 4-12 jaar: af en toe bieden we <i>tijdens vakantie opvang</i> een bijzonder tussendoortje aan zoals een klein koekje (biscuit, speculaas, lange vinger), een handje chips of popcorn, een waterijsje, of een glas limonade (max. 1 glas per dag). o 0-12 jaar: magere yoghurt naturel

Op locatie wordt voeding besteld via een vastgestelde boodschappenlijst.

Hoeveelheid voeding

Het voedingscentrum geeft handvatten voor hoeveel voeding goed is voor een kind in een bepaalde leeftijdsfase. Dit zijn geen strikte hoeveelheden, omdat het per kind verschilt hoeveel het nodig heeft. Een groeispurt kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat een kind meer trek heeft. Maar ook kan veel of weinig sporten of de lengte van een kind zorgen voor meer of minder trek. Soms blijkt een kind op

school weinig gegeten te hebben waardoor het op de bso meer trek heeft. Soms heeft een kind op het kinderdagverblijf 's morgens thuis slecht ontbeten, waardoor het tijdens de lunch om een extra boterham vraagt. Pedagogisch medewerkers kennen de richtlijnen van het Voedingscentrum en hebben dit in hun achterhoofd bij de keuzes die ze maken. Wij kiezen er bewust voor geen schema's met hoeveelheden over te nemen in ons beleid, juist om bovenstaande redenen en ons vertrouwen in pm-ers dat zij hoeveelheden goed zelf in kunnen schatten. Natuurlijk kunt u hierover altijd in gesprek met de pm-ers.

Ons uitgangspunt qua hoeveelheden is:

- We kijken en luisteren goed naar het kind en schatten daarbij in of het om 'lekkere trek' gaat of dat het kind extra brandstof nodig heeft
- Het bord van een kind hoeft niet leeg te worden gegeten, wij dringen geen voeding op. We leren kinderen te luisteren naar hun lichaam: wanneer je voelt dat je vol zit, mag je stoppen met eten
- Wanneer een kind trek blijft hebben bieden we gezonde, vezelrijke alternatieven zoals groente, om te voorkomen dat het kind alleen brood blijft eten
- Een extra boterham af en toe kan dus geen kwaad, we letten dan wel op het beleg wat op de extra boterham gaat: gezond en dus uit de schijf van vijf.