De Kabouters
Kinderopvang

Voedingsbeleid

Inhoudsopgave

1. Algemeen **2**
- Gezond voedingsaanbod
- Vaste en rustige eetmomenten 3
- Allergieën of andere individuele afspraken
- Traktaties en feestje

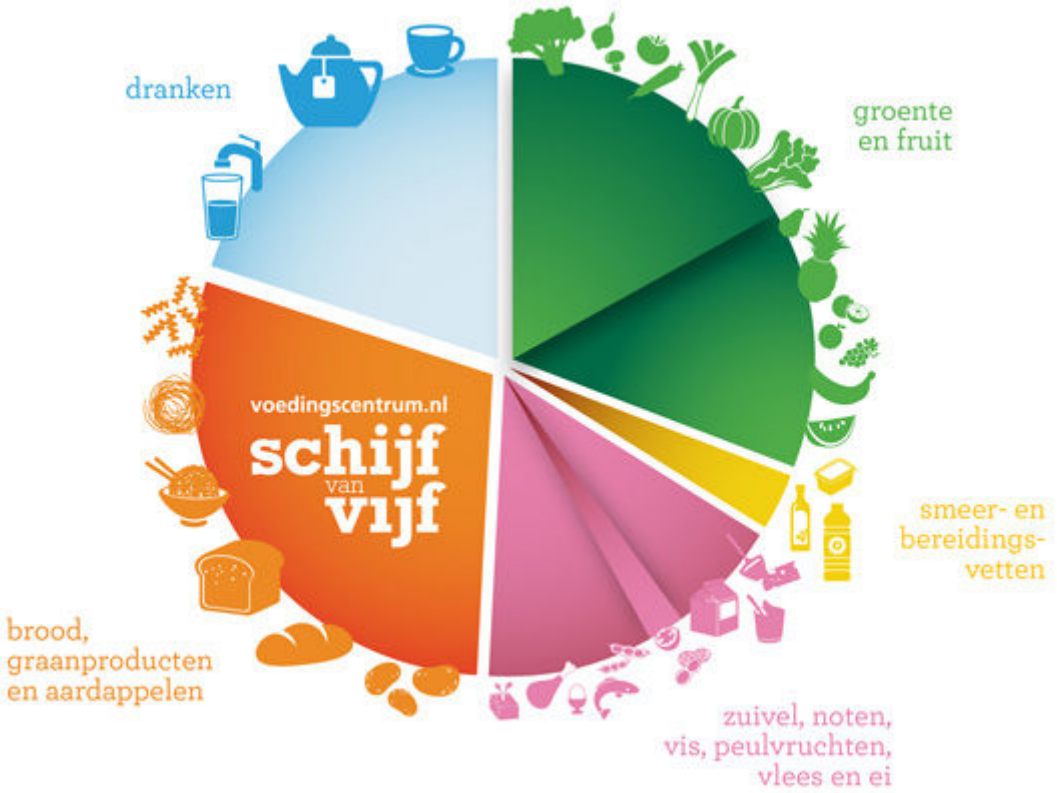
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar **4**
- Drinken
- Eten

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar **6**
- Algemene uitgangspunten
- Voedingsaanbod 7
- Gemiddelde hoeveelheden 8

4. Voedingshygiëne (bereiden en bewaren van voeding) **9**
- Flesvoeding en borstvoeding
- Andere afspraken

1. Algemeen

Gezond voedingsaanbod
Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen op te laten groeien met gezonde voeding en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom *voornamelijk* producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf
De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond
Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten en wit brood.

- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Vaste en rustige eetmomenten
Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. 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. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een voornamelijk 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 en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om zoveel mogelijk producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Overigens kan de traktatie ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt en de hoeveelheid hiervan.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld af op het kinderdagverblijf. Wij plaatsen dit daar direct in de koelkast of vriezer.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden en in overleg met ouders water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij bieden 's morgens bij het fruitmoment en 's middags aan het einde van de dag water aan, 's middags rond 14:30u. krijgen de kinderen water aangelengd met een klein beetje diksap.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 9 maanden oefenen met het drinken uit een 360 graden beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren echter de kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. Fruit is op ons kinderdagverblijf ten allen tijde aanwezig en zal voor de kinderen vers bereid worden. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten. Het ritme wat ouders met hun kinderen hierin volgen is in principe leidend, want niet alle kinderen volgen immers dezelfde lijn.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje in eerste instantie afzonderlijke smaken aan. Wanneer een kind meer gewend is aan de verschillende smaken zullen we ook smaken gaan combineren.
- Aan een zachte smaak went een kind gemakkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- De kinderen krijgen altijd bruin brood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte halvarine. Meer beleg dan halvarine hoeft voor kinderen onder de 1 jaar niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor het gezonde beleg uit de tabel met broodbeleg (pagina 7).
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen smeerworst en honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten
Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:
- Wij geven de kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.
- De kinderen krijgen op één moment per dag (in principe in de middag) een bekertje roosvicee of diksap.
- Bij de lunch drinken de kinderen halfvolle melk.
- Wanneer de kinderen tussen de drinkmomenten nog wat willen drinken dan krijgen ze water.
- Vanaf 1 jaar stimuleren wij de kinderen om te drinken uit een 360 graden beker. Vanaf 2 jaar stimuleren wij de kinderen te drinken uit een gewone beker. Uitzonderingen daargelaten.

Broodbeleg:
- De kinderen kiezen bij ons zelf wat ze op hun brood willen hebben, maar het eerste broodje moet beleg zijn wat in de Schijf van Vijf voorkomt. Een eventueel tweede broodje of cracker mag daarna belegd zijn met een ander soort beleg. Een broodje wordt altijd besmeerd met een laagje halvarine.

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.

Notenpasta of pindakaas:
- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Warme maaltijd:
- Het is mogelijk dat een kind tot 2 jaar een warme maaltijd eet bij De Kabouters. Dit zal dan aan het eind van de dag zijn en de tijd van deze maaltijd zal in overleg zijn met de ouders. We verwachten dan dat ouders zelf de maaltijd meegeven voor hun kind. Wij warmen dit op in de magnetron.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Roosvicee of diksap; • Halfvolle melk
Brood en beleg
Schijf van Vijf producten • Bruinbrood; • Halvarine; • Zuivelspread; • Smeerkaas; • Kaas; • Boterhamworst. • Hummus • Smeerworst; • Jam; • Appelstroop; • Pindakaas;
Tussendoor in de ochtend en in de middag
• Fruit (’s ochtends); • Cracottes (’s middags); • Rijstwafels (’s middags); • Biscuits; • Ontbijtkoek; • Rozijntjes; • Soepstengels; • Creamcrackers.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen ’s morgens en ’s avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-4 jaar
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten.

Flesvoeding en borstvoeding

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-marie in een flessenwarmer.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met water.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze in principe niet op het kinderdagverblijf. Ouders leveren de voeding afgemeten per dag aan.

Andere afspraken

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Bewaren:

- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.

- Staat op een product ‘Gekoeld bewaren’ dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies ‘koel bewaren’ bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15˚C.