

Voedingsbeleid

KDV & BSO



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
HOOFDSTUK 1: SCHIJF VAN VIJF	4
Wat staat er in de schijf van vijf?	
Wat staat er niet in de schijf van vijf?	
HOOFDSTUK 2: ALGEMEEN	7
Allergieën en individuele afspraken	
Traktaties en feestjes	
Veilig eten en drinken	
Minder verspillen	
HOOFDSTUK 3: VOEDINGSAANBOD	8
0-1 jaar	
1-4 jaar	
4-13 jaar	
HOOFDSTUK 4: VOEDINGSHYGIËNE	12
Flesvoeding en borstvoeding	
Andere voeding	

VOORWOORD

Voor u ligt het Voedingsbeleid van Kinderopvang Smile. Met behulp van dit beleidsplan wordt inzichtelijk gemaakt hoe we op ons kinderdagverblijf vormgeven aan een “gezonde kinderopvang”. We leggen uit welke keuzes we maken als het gaat om eten en drinken en waar we onze keuzes op gebaseerd hebben. Ook leggen we uit welke hygiëneregels we hanteren bij het voorbereiden, klaarmaken en bewaren van voedingsproducten.

N.B. Daar waar in dit document “ouders” geschreven staat, kan ook “verzorgers” gelezen worden.

SCHIJF VAN VIJF

Kinderopvang Smile is een “Gezonde kinderopvang”. Dit houdt in dat wij werken volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij maken gebruik van gezonde voedingsproducten, waardoor wij een positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van uw kind.

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 eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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.

Wat staat er in de schijf van vijf?



De Schijf van Vijf in een notendop



Veel groente en fruit



Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en couscous en zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Wat staat er niet in de schijf van vijf?

- Producten met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Bijv. roomboter of vet vlees
- Producten met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt, zoals frisdrank
- Producten die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen veel van elkaar en zijn verdeeld in twee 2 categorieën:

- De dagkeuze: dit is iets kleins zoals een koekje, wat vleeswaren of jam op brood.
- De weekkeuze: dit is wat groter zoals een stuk taart of een glas frisdrank.

We bieden op ons kinderdagverblijf dagkeuzes aan, maar wel met mate. Weekkeuzes bieden we niet aan.

ALGEMEEN

Kinderopvang Smile hanteert een aantal vaste eetmomenten gedurende de dag, de zogenaamde 'tafelmomenten'. Deze structuur biedt het kind de nodige houvast tijdens de dag. Daarnaast wordt er tijdens deze momenten aandacht besteed aan het sociale en groepsgebeuren. Zo worden er, afhankelijk van de leeftijdscategorie, liedjes gezongen, voorgelezen of kunnen de kinderen hun verhaal doen.

Voor een overzicht van de tafelmomenten verwijzen we naar het Pedagogisch Werkplan KDV cq. BSO

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van een kind. Ook is er ruimte voor individuele afspraken als het nodig is om af te wijken van het voedingsschema, bijvoorbeeld bij een dieet of een (geloofs)overtuiging. We bieden kipfilet aan ter vervanging van varkensvlees.

In het geval van strenge diëten vragen we de ouders zelf zorg te dragen voor etenswaren die het kind wel mag hebben.

Traktaties en feestjes

Wanneer uw kind jarig is, vinden we het leuk om daar aandacht aan te besteden in de groep. We hebben ervoor gekozen om geen traktatie van de ouders uit te delen, maar dragen zelf zorg voor een passende traktatie.

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

Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilig kunststof. We gebruiken geen servies gemaakt van melamine met bamboe of mais, omdat hierbij de schadelijke stof formaldehyde kan vrijkomen.

We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen bij de bereiding van dranken en melkvoeding.

Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en bereiden zo nauwkeurig mogelijk wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg.

VOEDINGSAANBOD

0-1 jaar

Kinderen tot 1 jaar hebben hun eigen voedingsschema. Dit hebben we in samenwerking met de ouders besproken. We hanteren dit zoveel mogelijk. Een aantal aandachtspunten:

Drinken

Met de ouders is bij de intake besproken of zij flesvoeding of borstvoeding geven aan hun kind. Indien er flesvoeding wordt gegeven, wordt dit zelf meegenomen in poedervorm. We accepteren geen klaargemaakte flessen. Indien er borstvoeding wordt gegeven, zorgen ouders er zelf voor dat de borstvoeding wordt afgegeven (voorzien naam en datum).

Naast flesvoeding bieden we kinderen tot 1 jaar water of slappe, lauwe thee aan zonder suiker. We zorgen ervoor dat deze voldoende afgekoeld is, wanneer een kind dit drinkt. We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Uiteraard geven we hierin zelf ook het goede voorbeeld. Verder stimuleren we al vroeg het drinken uit een open beker. Dit doen we vanaf ongeveer 8 maanden.

Eten

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Er wordt altijd eerst thuis uitgetest hoe een kind op het hapje reageert, voordat wij hiermee verder gaan. Volgens de richtlijn is dit tussen 4 en 6 maanden. De hapjes die we geven zijn 'oefenhapjes'. Dit houdt in dat de hapjes gepureerd of fijngeprakt zijn.

In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de flesvoedingen steeds meer afbouwen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.

Het fruit dat we in beginsel aanbieden is appel, banaan en peer. Dit doen we, omdat een kind sneller went aan zachte smaken. Maar ook dit overleggen we met ouders (bijv. welke smaken hun kind wel/niet lekker vindt). Pas wanneer een kind thuis een bepaalde soort voeding heeft gehad, geven wij het op ons kinderdagverblijf.

Vanaf 6 maanden mogen kinderen beginnen met het eten van brood. We overleggen met de ouders of hun kind hieraan toe is. Als brood bieden we volkoren brood aan, omdat hier veel vezels en mineralen in zitten. We vinden het belangrijk dat de kinderen de korsten van het brood opeten. Zo leren ze goed kauwen en zo leren ze van jongs af aan al om de korsten op te eten. We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje. Hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer dan alleen margarine hoeft nog niet als ze net beginnen met boterhammen eten. Als het kind gewend is aan margarine op brood, mogen ze Philadelphia, Humus (Kleine Keuken) of halvajam op de boterham. Op ieder partje van de boterham wordt een ander soort beleg gesmeerd.

We geven kinderen tot en met 12 maanden geen:

- Honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- Producten van rauw vlees zoals filet americain of carpaccio.
- rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

We geven geen notenpasta of pindakaas vanwege het risico op notenallergie.

1-4 jaar

Drinken

Wij geven de kinderen water of slappe, lauwe vruchtenthee zonder suiker (die natuurlijk voldoende afgekoeld is). In de zomer bieden we ook fruitwater aan. We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Uiteraard geven we hierin zelf ook het goede voorbeeld. Na het eten van de lunch bieden we halfvolle melk aan. We drinken niet tijdens het eten, maar na het eten. Als ze na 1 beker nog wat drinken willen, mogen ze uiteraard een tweede beker. Het is dan wel de bedoeling dat deze wordt opgedronken. Op deze manier leren we de kinderen ook dat we geen drinken verspillen en ze leren zo om in te schatten of ze nog een tweede beker drinken op krijgen. We drinken uit een open beker.

Eten

Rond 09.30 uur eten we fruit en groente met de kinderen. We bieden standaard peer, appel, banaan en komkommer aan. Verder bieden we seizoensfruit en tomaatjes aan. Ze krijgen van alles een beetje zodat ze alles leren proeven. Een bakje hoeft niet helemaal leeg gegeten te worden als een kind dit niet wilt. De pedagogisch medewerker maakt dan een inschatting hoeveel het kind nog gaat opeten. We stimuleren de kinderen wel om alles te proeven

Om 11.30 uur gaan we lunchen met de kinderen. We bieden volkoren brood aan, omdat hier veel vezels en mineralen in zitten. We vinden het belangrijk dat de kinderen de korsten van het brood opeten. Zo leren ze goed kauwen en zo leren ze van jongs af aan al om de korsten op te eten. Wat beleg betreft: kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten omdat hier goede vetten in zitten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Bij de babygroep wordt op ieder partje van de boterham een ander soort beleg gesmeerd. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet teveel calorieën en ongezonde vetten bevat.

Uit de Schijf van Vijf:

- Philadelphia
- Ham
- Kaas
- Kipfilet
- Humus (Kleine Keuken)
- Boterhammenworst / grillworst

Dagkeuzes:

- Appelstroop
- Sandwichspread
- Chocoladepasta
- Speculoos
- Hagelslag

We geven kinderen van 1-4 jaar geen:

- Producten van rauw vlees zoals filet americain of carpaccio.
- Rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- (Smeer)leverworst. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.
- Notenpasta of pindakaas vanwege het risico op notenallergie.

Verder laten wij de kinderen zelf brood smeren vanaf 2 jaar. Dit stimuleert de fijne motoriek. We hebben hiervoor speciale kindermesjes.

De kinderen tot 2 jaar oud krijgen max. 2 sneeën brood, tenzij anders is afgesproken met ouders. 1 snee met beleg, bestaande uit de Schijf van Vijf en 1 snee met beleg, bestaande uit de dagkeuze.

Als tussendoortje geven we de kinderen volkoren crackers, soepstengels, maiswafels of peperkoek.

Indien een kind op ons kinderdagverblijf avondeten krijgt, dan wordt door de ouders gezorgd voor een gezonde maaltijd.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)
- Een paar (suikervrije) snoepjes
- Een waterijsje
- Pannenkoeken

4-13 jaar

Drinken

Wij geven de kinderen water of slappe, lauwe vruchtenthee zonder suiker (die natuurlijk voldoende afgekoeld is). In de zomer bieden we ook fruitwater aan. We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Uiteraard geven we hierin zelf ook het goede voorbeeld. Na het eten van de lunch bieden we halfvolle melk aan. We drinken niet tijdens het eten, maar na het eten. Als ze na 1 beker nog wat drinken willen, mogen ze uiteraard een tweede beker. Het is dan wel de bedoeling dat deze wordt opgedronken. Op deze manier leren we de kinderen ook dat we geen drinken verspillen en ze leren zo om in te schatten of ze nog een tweede beker drinken op krijgen. We drinken uit een open beker

Eten

Als de kinderen op woensdag om 12.30 uur uit school zijn, eten we rond 12.45 uur. We lunchen dan met boterhammen. Hierbij eten we volkoren brood en worden gestimuleerd om de korsten op te eten. Ze krijgen margarine op brood en we stimuleren ze om zelf hun brood te smeren. De soorten beleg die erop mogen zijn:

Uit de Schijf van Vijf:

- Philadelphia
- Ham
- Kaas
- Kipfilet
- Humus
- Boterhammenworst / grillworst

Dagkeuzes:

- Appelstroop
- Sandwichspread

- Chokoladepasta
- Speculoos
- Hagelslag

We geven kinderen van 4 tot 13 jaar geen:

- Producten van rauw vlees zoals filet americain of carpaccio.
- Rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- Notenpasta of pindakaas vanwege het risico op notenallergie.

De kinderen mogen max. 3 sneeën brood eten. 2 sneeën met beleg, bestaande uit de Schijf van Vijf. En 1 snee met beleg, bestaande uit de dagkeuze.

Op de overige dagen, als de kinderen om 14.45 uur uit zijn, eten we rond 15.00 uur. Ze krijgen dan de keuze uit een volkoren cracker, maiswafel of peperkoek. Een cracker met beleg, bestaat uit beleg uit de Schijf van Vijf.

Indien een kind op ons kinderdagverblijf avondeten krijgt, dan wordt door de ouders gezorgd voor een gezonde maaltijd.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)
- Een paar (suikervrije) snoepjes
- Een waterijsje
- Broodje kip knakworst
- Pannenkoeken

VOEDINGSHYGIËNE

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

Vorbereiding:

- Ieder kind onder 1 jaar met een fles heeft een eigen bakje met zijn/haar eigen naam erop. Hierin staat de fles en voeding.
- De afgekolfde (ingevroren) borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-marie in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand. We vragen ouders wat de voorkeur is.
- We laten de melk niet warmer worden van 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 koud water.
- De fles en de speen koken we in de magnetron minimaal 2 minuten uit. Hierbij doen we de speen in de fles en vullen we de fles zo, dat de speen onder water zit.
- De fles en de speen laten we ondersteboven op een schone flessenboom.

Bewaren:

- Borstvoeding: aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast.
- Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Klaargemaakte flessenvoeding bewaren we maximaal 1 uur.

Voor een uitgebreide omschrijving van ons beleid verwijzen wij naar ons protocol borst/flesvoeding.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De kinderen wassen hun handen met water en zeep vóór het eten, na toiletbezoek en na buitenspelen.
- De pedagogische medewerkers wassen hun handen met water en zeep vóór het eten en vóór het bereiden van voeding, na het aanraken van rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschoneren van kinderen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast.
- Bij het invriezen van producten schrijven we de datum van invriezen erop.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.
- We poetsen wekelijks de koelkast, magnetron en keukenkastjes. Het aanrecht poetsen we meerdere keren per dag. Dit houden we bij op een aftekenlijst.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

Bewaren:

- Op gekoelde producten schrijven we de datum van openen.
- We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- 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 bewaren we het in de koelkast.