4.25 VOEDINGSBELEID

KDV

Inhoud

1. Algemeen ... 3

1.1 Gezond voedingsaanbod ... 3

1.2 Vaste en rustige eetmomenten ... 4

1.3 Allergieën en individuele afspraken ... 4

1.4 Traktaties en feestje ... 4

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar ... 5

2.1 Drinken ... 5

2.2 Eten ... 5

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar ... 6

3.1 Algemene uitgangspunten ... 6

3.2 Gemiddelde hoeveelheden ... 8

4. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding ... 8

4.1 Flesvoeding en borstvoeding ... 8

4.2 Andere voeding ... 9

5. Algemene boodschappen Kiekeboe Kinderopvang ... 10

6. Gezond Bewegen ... 14

6.1 Hoeveel beweging heeft een kind nodig? ... 14

6.2 Buiten spelen is gezond voor peuters ... 14

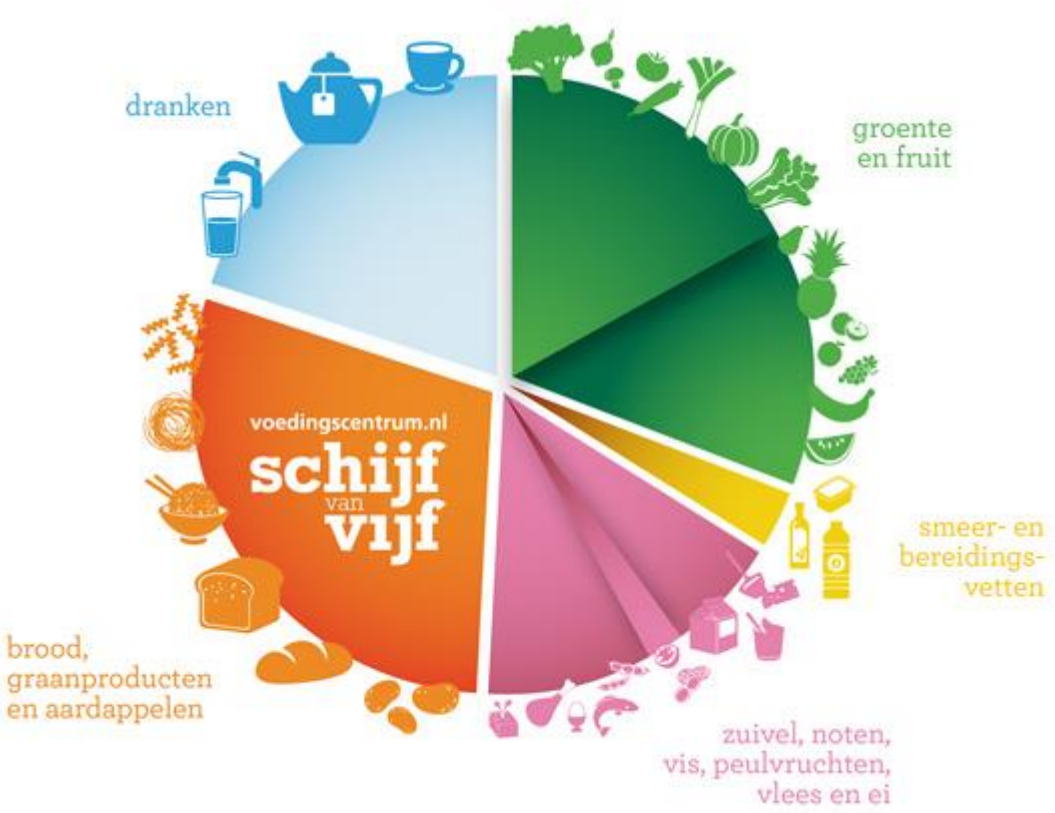
6.3 Op een veilige manier de wereld ontdekken ... 14

6.4 Bot- en spierversterkende activiteiten ... 14

1. Algemeen

1.1 Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij (Kiekeboe Kinderopvang) vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden 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 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 margarines, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- 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.

1.2 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 of in de kring, 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 bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogisch medewerkers eten hetzelfde als de kinderen. De pedagogisch medewerkers mogen op de groep niet iets anders nuttigen. Hebben ze toch ander soort eten mee dan wordt dat in de pauze genuttigd. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten en drinken op, maar stimuleren.

1.3 Allergieën en 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. Bij dieet, allergie en/of (geloofs)overtuiging zorgen ouders zelf voor de producten die wij niet standaard in ons assortiment hebben.

1.4 Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Voor traktatie-ideeën adviseren wij een gezonde traktatie. Vraag het na aan de pm'ers of raadpleeg ons traktatiebeleid.

Bij speciale gelegenheden bieden wij geen snoep aan. Deze krijgen de kinderen dan mee naar huis en dan ligt de verantwoording bij de ouder.

- Tijdens Paas-Kerst ontbijt/lunch kunnen we afwijken qua voedingsproducten. En met het Sinterklaasfeest geven wij wel pepernoten aan de kinderen.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

2.1 Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam, datum en tijd. (Het is het beste om de afgekolfde borstvoeding rond dezelfde tijd te geven dit vanwege de voedingswaarde die er dan in zitten.)
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Inzichtelijk naar de ontwikkeling van het kind proberen wij kinderen te stimuleren uit een gewone beker te drinken.
- 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 kinderen wel om op één moment te drinken.

2.2 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. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan kauwen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan en seizoensfruit.

Brood en broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte halvarine.
- 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.
- Wij geven de kinderen bruinbrood, vanaf 1 jaar krijgen de kinderen volkorenbrood vanwege de darmontwikkeling.

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

3.1 Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden vruchtenmix (zonder toegevoegde suikers) aan maar dan eenmaal per dag en dan maximaal verdund.

Groentehapjes:

- Groentehapjes (meegegeven door ouders) krijgen kinderen ouder dan 1 jaar tot maximaal 2 jaar, alleen wanneer zij tussen 18.00 uur en 18.30 uur nog op de opvang zijn.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar krijgen halvarine op brood.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- 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 maar wel kunnen. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Kaas

- Wij bieden gewone kaas 20+ en/ of 30 +, (light) zuivelspread of hüttenkäse aan.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.
- Wij bieden wel vegetarisch smeerworst aan.

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 zonder suiker en zout:

- 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.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk • Vruchtenmix eenmaal per dag en maximaal verdund. (zonder toegevoegde suikers)
Brood en beleg
Wanneer wij brood eten met de kinderen krijgen de kinderen maximaal 1 boterham met beleg van de dagkeuzes: <u>Schijf van Vijf producten</u> • Volkorenbrood; • Halvarine • (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei; • (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes • (light)zuivelspread of hüttenkäse • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker • Kaas 20 of 30 + <u>Dag keuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan • Jam zonder suiker; • Vegetarisch smeerworst • Pure hagelslag • Gestampte muisjes; • Appelstroop; • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes; • (Volkoren)cracottes, volkorenbiscuits, (volkoren)soepstengel, volkorenbeschuit, maiswafel *volkoren is voor kinderen vanaf 1 jaar

3.2 Gemiddelde hoeveelheden

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

	1-3 jaar
	Jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram ongezouten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

4. 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. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiënecode voor kleine instellingen.

4.1 Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde 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 proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken 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. Borstvoeding verwarmen in de magnetron heeft niet onze voorkeur, wordt alleen gedaan met toestemming van ouders.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- 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 koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55˚C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.
- Minimaal 1 keer per week uitkoken.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.
- Eenmaal opgewarmde flesvoeding mag dan nog maar een keer extra verwarmt worden.

4.2 Andere voeding

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor en na het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor en na het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

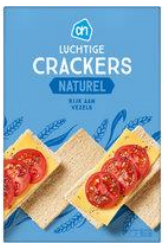
- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. 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.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- 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.
- Producten die de ‘ten minste houdbaar tot’-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

5. Algemene boodschappen Kiekeboe Kinderopvang

Product			Bijzonderheden
Thee (rooibos en vruchten thee			Of andere vruchtenthee
Melk (vers)			
Yoghurt			
Vruchtenmix (zonder toegevoegde suikers)		Ook mogelijkheid voor andere smaken	Water met een smaakje: meng voor kinderen vanaf 6 maanden 1 deel dixap met 12-14 delen water. Meng voor kinderen vanaf 12 maanden 1 deel dixap met 8-10 delen water Na openen maximaal 3 maanden houdbaar mits koel bewaard (max.7° C). Na verdunning 1 dag houdbaar in de koelkast (max.7° C). Tip: druk de dop dicht i.p.v. draaien. Na openen rechtop in de koelkast bewaren.
Lichtbruin (0-1 jaar			

Volkorenbrood (1-12 jaar)			
Maiswafel			
Naturel (cracotte) crackers (0-1 jr.)			
Volkoren (cracotte) crackers (1-4 jr.)			
Volkoren beschuit (1-4 jr.)			
Naturel soepstengels (0-1 jr.)			
Volkoren soepstengels (1-4 jr.)			

Volkoren biscuits (1-4 jr.)			
(light) Zuivelspread			
Hüttenkäse			
20 of 30 + kaas			
Kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham			
Vegetarisch smeerworst			
Pindakaas zonder toevoeging			

Appelstroop (zonder toegevoegde suiker en zout)			
Pure Hagelslag			
Gestampte muisjes			
Groentespread (zonder toegevoegde suiker en zout)			
(Halva) Jam			
Halvarine/ margarine			
Tomaten			
Komkommer			

Wortel			
Paprika			
Seizoen fruit			Verschillende soorten fruit

6. Gezond Bewegen

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid en de ontwikkeling van het kind. Kinderen houden van klimmen, rennen en ontdekken. Bewegen is goed voor het gewicht en de conditie van het kind. Een goede conditie zorgt ook voor een betere weerstand. Door te bewegen traint het kind de spieren, zoals de arm- en beenspieren en de hartspier. Ook het ademhalingssysteem en de bloedsomloop verbeteren door te bewegen.

6.1 Hoeveel beweging heeft een kind nodig?

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad hebben kinderen elke dag minimaal een uur beweging nodig om gezond te blijven. Buitenspelen, wandelen en dansen zijn goede manieren om meer te bewegen. Bij buiten spelen bewegen kinderen meer doordat ze de vrijheid en de ruimte hebben. Buitenlucht is ook nog eens gezond. Lekker naar buiten gaan, is dus veel beter dan binnen tv-kijken of achter de computer.

6.2 Buiten spelen is gezond voor peuters

Buiten spelen helpt om overgewicht te voorkomen en het is goed voor de motorische ontwikkeling van je kind. Bovendien leert je peuter langzamerhand sociale vaardigheden van met andere kinderen buiten spelen.

6.3 Op een veilige manier de wereld ontdekken

Voor kinderen is het heerlijk om de wereld al spelend te ontdekken, maar jonge kinderen weten nog niet wat gevaar is. Een vertrouwde en begrensde omgeving is de ideale speelplek voor de peuter. Peuters spelen graag met water en zand. Ook rennen en klimmen ze graag, bijvoorbeeld in de speeltuin. Oudere peuters kunnen eindeloos op hun driewieler fietsen.

6.4 Bot- en spierversterkende activiteiten

Daarnaast adviseert de Gezondheidsraad dat kinderen minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doen. Een voorbeeld van spierversterkende activiteiten zijn het overgooien van een bal of klimmen op het klimrek. Een voorbeeld van botversterkende activiteiten zijn dansen, traplopen, touwtjespringen.
Het is ook belangrijk om ervoor te zorgen dat het kind niet te veel zit. Laat het kind na elk half uur zitten, even opstaan om te bewegen. Bijvoorbeeld om een glas water te halen, een paar kniebuigingen te doen of om te springen op de plaats.

https://www.opvoeden.nl/gezondheid-en-bewegen-130/