

*Voedingsbeleid
Kinderdagverblijf
“De Groene Weide”
Voor kinderen van 0 tot 4 jaar*



Inhoud

• Algemeen	2
○ Gezond voedingsaanbod	2
○ Vaste en rustige eetmomenten	2
○ Allergieën en individuele afspraken	2
○ Traktaties en feestje	2
• Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	3
• Drinken	3
• Eten	3
• Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	4
○ Algemene uitgangspunten	4
○ Eetschema kinderen van 1 tot 4 jaar op "De Groene Weide"	5
○ Gemiddelde hoeveelheden	6
• Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	7
○ Flesvoeding en borstvoeding	7
○ Algemene regels met betrekking tot voeding	8

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de 'Schijf van Vijf' en hanteren de 5 regels van deze Schijf.



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. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne rustige sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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 op.

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.

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. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de website www.gezondtrakteren.nl.



Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Wanneer de kinderen minder gezonde voedingsmiddelen hebben gekregen dan wordt dit op een lijst genoteerd die op de groep ligt. Dit om de hoeveelheid momenten in gaten te houden en de hoeveelheden.



Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Melk:

- Ouders geven aan de pedagogisch medewerkers door of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf.
- Ouders leveren geen thuis klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Indien een kind geen borstvoeding krijgt geven wij ouders het advies om vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden hun kind opvolgmelk te geven. Het kind krijgt op "De Groene Weide" 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 aangeboden. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- De pedagogische medewerkers zullen vanaf dat een kindje ongeveer 9 maanden is gaan 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 in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn "Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg" is dit tussen 4 en 6 maanden. 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.
- De melkvoedingen zullen in de loop van het eerste jaar steeds meer vervangen gaan worden in vaster voedsel.
- Het fruithapje wordt vers gepureerd. We bieden bij dit eerste fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit. 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 happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is peer, appel en banaan.
- Wanneer ouders graag zien dat hun kind een groentehap (avond eten) krijgt op "De Groene Weide" dan mogen ze dit mee geven.

- Tijdens de beginfase van het leren eten van een groentehap zijn de volgende groenten te adviseren: worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood met een beetje zachte tafelmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Als broodbeleg gebruiken wij binnen de babygroep de volgende producten: appelstroop/fruit/zuivelspread.
- 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 vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Geen diksap en limonade:

- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij geven de kinderen water. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee aan.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. 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.

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven wij zuivelspread of gewone kaas .

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 teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief geven wij verse vleeswaren zoals kipfilet en ham.

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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de keuzetabel van het Voedingscentrum):

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Water. ▪ (Vruchten)thee zonder suiker. ▪ Halfvolle melk.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volkorenbrood of bruinbrood, maximaal 2 boterhammen en evt een volkoren beschuit. In overleg met ouders eten sommige kinderen meer brood dan de aangegeven 2 boterhammen. ▪ Zachte margarine. ▪ Zoet beleg, zoals appelstroop, pindakaas, honing, of fruit. ▪ Hartig beleg (mager), zoals kaas, casselerrrib, kalkoenfilet, light zuivelspread. ▪ Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, paprika. ▪ Ei.
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. ▪ Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes. ▪ Rijstwafel, volkoren beschuit. ▪ Soepstengel. ▪ Tijdens speciale gelegenheden :ontbijtkoek, speculaasje, biscuitje.

Gemiddeld eet schema kinderen 1 jaar tot 4 jaar op "De Groene Weide"

9.30 uur	Water 1 beker / thee 1 beker, bakje fruit (appel, peer, banaan, en seizoensfruit).
11.30 uur	Melk 1 beker, 1 of 2 boterhammen.
15.15 uur	Water 1 beker/ thee 1 beker, komkommer, snoeptomaat, wortel, paprika, radijs.
16.30 uur	Kinderen waarvan ouders een avondmaaltijd hebben meegegeven krijgen deze nu aangeboden. De overige kinderen krijgen twee halve soepstengels aangeboden. Water 1 beker / thee 1 beker.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig 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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind en in overleg met de ouders.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekertjes (400 ml)	3 normale bekertjes (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

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 hygiëncode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- 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 maken de flesvoeding per fles klaar: ze worden niet alvast van te voren klaargemaakt.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- 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.
- Wij gebruiken voor iedere voeding een schone fles. Ouders koken thuis de flessen uit.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk achter 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.

Algemene regels met betrekking tot voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers worden met water en zeep gewassen voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van kinderen of kinderen helpen bij toiletbezoek.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- 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.