

Voedingsbeleid Villa Kakelbont

Inhoud

- **Algemeen**
 - Inleiding
 - Gezond voedingsaanbod
 - Gezond eten met de Schijf van Vijf
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktaties en feestje

- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten

- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Drinken
 - Eten
 - Voedingsaanbod

- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding

- **Bijlage: traktaties**

Algemeen

Inleiding

Binnen kinderdagverblijf Villa Kakelbont maken wij gebruik van dit voedingsbeleid, de daarin benoemde producten en het beschreven dagritme. Bij de jongste kinderen zullen wij ons aanpassen aan het dagritme van thuis. Zodra de kinderen mee kunnen in het dagritme van Villa Kakelbont, zullen zij hierin meegaan. Wij zullen dit voedingsbeleid volgen, tenzij ouders aangeven andere wensen te hebben; bijvoorbeeld eerder of later starten met bepaalde producten, maximale hoeveelheid van bepaalde producten of als kinderen bepaalde producten juist niet mogen hebben, dan zullen wij hierin meegaan. Wanneer een kind ergens allergisch voor is, zullen wij hierover individuele afspraken met de ouders.

Gezond voedingsaanbod

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

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 zitten samen met de kinderen aan tafel, ze begeleiden de kinderen 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.

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. Maar een kind van één jaar is nog te jong om dit te beseffen. We vragen daarom ouders om bij de eerste verjaardag van hun kind (nog) niet te trakteren. Hiermee beperken we het aantal traktaties op de groep. Uiteraard vieren wij wel een feestje en zorgen wij voor iets lekkers, zoals een koekje of een soepstengel, bij het feestje.

Vanaf de tweede verjaardag mag wel worden getrakteerd. Dit mag een kleinere, gezondere traktatie zijn. Bij een wat minder gezondere traktatie vragen wij u de hoeveelheid te beperken. Mocht u toch kiezen voor een grotere traktatie, dan zullen wij een deel hiervan tijdens het feestje opeten en het andere deel mogen de kinderen mee naar huis nemen. In de bijlage van dit document treft u een overzicht van voorbeelden van traktaties.

Bij speciale gelegenheden, zoals een feestweek, bieden wij incidenteel andere snoepjes 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.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind 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. Pas op het moment dat ouders aangeven dat hun kind gewone melk mag, dan geven wij dit. Soms krijgen kinderen langer opvolgmelk.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden in overleg met de ouders vruchtenmix siroop aangelengd met water, water of wanneer gewenst iets anders (wat door de ouders zelf wordt meegebracht) aangeboden.
- Indien een kind thuis aan het oefenen is met het drinken uit een (plastic) beker, dan zullen wij daar ook in mee gaan. Het drinken uit een (plastic) beker is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit. Tenzij anders wordt geadviseerd vanwege de mondmotoriek.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om een deel van hun beker leeg 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. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd 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 opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Wij zullen de fruihapjes, die ouders zelf verzorgen en meenemen, aanbieden aan het kind. Naarmate het kind beter kan happen en kauwen, zal het stukjes vers fruit vanuit ons aangeboden krijgen. Als ouders aangeven dat hun kind bijvoorbeeld een bepaalde fruitsoort niet mag of echt niet lust, dan zullen wij hier uiteraard rekening mee houden. Daarnaast zullen wij geen fruit aanbieden waarvan bekend is dat kinderen hier sterk op kunnen reageren, tenzij ouders anders aangeven. De pedagogisch medewerkers zijn ervan op de hoogte wat elk kind mag en lust.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, banaan en kiwi.

- Als ouders het willen, dan kunnen kinderen tot 12 maanden aan het einde van de middag een groentehapje krijgen. Ouders zorgen er zelf voor dat ze een groentehapje meenemen voor hun kind. Wij bieden dit hapje aan tussen de klok van 15:30 uur en 16:00 uur, om ervoor te zorgen dat de kinderen voor 16:30 uur klaar zijn. Kinderen mogen vanaf dat moment opgehaald worden en door de onrust op deze momenten, willen kinderen vaak niet meer eten. Daarnaast willen wij ook met aandacht de kinderen eten geven, wat minder vanzelfsprekend is als er steeds mensen in en uitlopen tijdens het ophaalmoment.

Brood en broodbeleg:

- Indien een kind thuis aan het oefenen is met het eten van brood, dan zullen wij (mits ouders dit willen) daar ook in mee gaan.
- Wij geven de kinderen fijn volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Tot 12 maanden bieden we alleen brood met margarine aan. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Als ouders wel graag willen dat hun kind (tot 12 maanden) belegd brood krijgt, dan kunnen ouders dit bij ons aangeven. Vanaf 12 maanden eten kinderen belegd brood.

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken

- Wij geven de kinderen tijdens het fruitmoment vruchtenmix siroop aangelengd met water. Als een kindje dit niet mag, dan bieden wij water aan. Wanneer ouders andere wensen hebben betreffende het drinken, dan wordt dit door de ouders zelf meegebracht.
- Tijdens het eten van de boterhammen krijgen de kinderen halfvolle melk aangeboden. Mocht een kindje wegens allergie geen halfvolle melk mogen, dan bieden wij water aan. Eventueel mag er ook eigen melk door de ouders zelf worden meegebracht.
- Nadat de kinderen 's middags hebben geslapen, hebben wij nog een eet- en drinkmoment. Hierbij krijgen de kinderen drinkyoghurt of magere yoghurt aangeboden. Als een kindje geen drinkyoghurt mag, dan bieden wij water of vruchtenmix siroop aangelengd met water aan. Wanneer ouders andere wensen hebben betreffende het drinken, dan wordt dit door de ouders zelf meegebracht.
- Wanneer kinderen gedurende de dag op andere momenten iets willen drinken, dan mogen ze altijd een bekertje water drinken.

Eten

Fruit:

- Het fruitmoment vindt in de ochtend rond 9:15 uur plaats. Wij zitten ongeveer een half uur aan tafel met de kinderen.
- Er wordt een mix van verschillende fruitsoorten klaargemaakt. Het fruit wordt in stukjes gesneden. Als ouders aangeven dat hun kind bijvoorbeeld een bepaalde fruitsoort niet mag of echt niet lust, dan zullen wij hier uiteraard rekening mee houden. Daarnaast zullen wij geen fruit aanbieden waarvan bekend is dat kinderen hier sterk op kunnen reageren, tenzij ouders anders aangeven. De pedagogisch medewerkers zijn ervan op de hoogte wat elk kind mag en lust.
- De kinderen vanaf twee jaar eten fruit (appel en peer) met de schil.
- Ieder kind krijgt een eigen bakje met daarin verschillende soorten fruit. De kinderen eten met een vorkje het fruit uit hun bakje.
- Wij stimuleren de kinderen om al hun fruit op te eten.
- Na de kinderen fruit hebben gegeten en een beker drinken op hebben, krijgen ze nog één volkoren biscuit.

Brood:

- Het eten van boterhammen vindt aan het einde van de ochtend rond 11:45 uur plaats. Wij zitten ongeveer een half uur aan tafel met de kinderen.
- Wij geven de kinderen fijn volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.
- Wij smeren een dun laagje boter op de gehele boterham.
- De kinderen mogen zelf kiezen welk beleg zij op hun boterham willen. Bij de eerste boterham mogen de kinderen kiezen uit het volgende broodbeleg: plakje kaas, boterhamworst of appelstroop. Bij de tweede boterham mogen de kinderen kiezen uit het volgende broodbeleg: plakje kaas, boterhamworst, appelstroop, vruchtenhagel, jam of gestampde muisjes.
- Wij stimuleren de kinderen om minimaal één boterham te eten. Ze eten maximaal drie boterhammen per kind.
- Naast de boterhammen bieden wij ook schijfjes komkommer en stukjes tomaat aan. Wij zullen geen groenten aanbieden waarvan bekend is dat kinderen hier sterk op kunnen reageren, tenzij ouders anders aangeven.

Beleg:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in.
- 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.
- 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.

Eet- en drinkmoment na het slapen:

- Nadat de kinderen 's middags hebben geslapen, hebben wij nog een eet- en drinkmoment. Dit vindt rond 15:30 uur plaats.
- De kinderen krijgen een beker drinkyoghurt. De kinderen tot twee jaar krijgen geen drinkyoghurt, maar vruchtenmix siroop aangelengd met water en eventueel magere yoghurt.
- Naast het drinken krijgen de kinderen één soepstengel, rijstwafel of volkoren cracker (tot twee jaar zachte crackers en vanaf twee jaar harde crackers).

Pinda- of notenallergie:

- 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.

Voedingsaanbod

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

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Vruchtenmix siroop aangelengd met water; • Halfvolle melk; • Drinkyoghurt (maximaal één beker); • Water (kraanwater).
Fruitmoment
<ul style="list-style-type: none"> • Verschillende soorten fruit (appel, peer, banaan, kiwi en seizoensfruit); • Volkoren biscuit (maximaal één biscuit).
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> • Fijn volkorenbrood (maximaal 2 à 3 boterhammen); • Zachte margarine; • Plakje kaas; • Boterhamworst; • Appelstroop; • Vruchtenhagel; • Jam; • Gestampte muisjes. • Komkommer • Tomaat
Eet- en drinkmoment na het slapen (maximaal één van onderstaande producten)
<ul style="list-style-type: none"> • Soepstengel; • Rijstwafel; • Volkoren cracker.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen in verband met ziekte. 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 van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes en de doppen 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 altijd per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we in een flessenwarmer of in de magnetron in de juiste stand (zoals ouders aangeven hoe warm de fles moet zijn).
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 graden (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 spoelen we weg. Tenzij ouders anders aangeven hoe dat wij hier mee om moeten gaan.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met warm water.
- De fles en speen maken wij droog met een schone, droge doek. Per dag gebruiken wij één theedoek die alleen wordt gebruikt voor het droogmaken van flessen en spenen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk uit de tas in de koelkast.

Andere voeding

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 het aanraken van etenswaren, na het toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Fruit wassen we grondig om stof, vuil en eventuele bestrijdingsmiddelen te verwijderen.

Bewaren:

- We maken gebruik van een stift om de datum waarop het product geopend is te vermelden op de verpakking van het product. 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 graden). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Kannen met vruchtenmix siroop aangelengd met water bewaren we afgedekt op het aanrecht. Aan het einde van de dag wordt de vruchtenmix siroop aangelengd met water weggegooid.
- 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 graden.
- Geopende producten gebruiken wij niet langer dan is toegestaan volgens de richtlijnen. Na openen wordt:
 - Boter nog vier weken gebruikt;
 - Melk, drinkyoghurt en boterhamworst nog drie dagen gebruikt;
 - Appelstroop nog twee maanden gebruikt;
 - Fijn volkorenbrood nog één dag gebruikt.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet meer.

Bijlage: traktaties

Hieronder treft u een overzicht van producten die u zou kunnen gebruiken voor een traktatie. Hieronder en op de volgende pagina staan ook een aantal foto's van voorbeelden van traktaties.

Overzicht mogelijke producten voor een traktatie:

- Fruit: appel, peer, banaan, mandarijn, meloen, druiven, aardbeien
- Groenten: komkommer, wortel, tomaat, paprika
- Eierkoek
- Rozijnen
- Peperkoek
- Soepstengel
- Rijstwafel
- Biscuit
- Danootje
- Knijpfruit
- Hartig: kaas, worst



