

Voedingsbeleid

1. DOEL

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Met ons voedingsbeleid willen we vooral bijdragen aan het aanleren van gezonde eetgewoonten, want slechts 1% van de kinderen krijgt voldoende groente én fruit binnen per dag. Dus jong geleerd is oud gedaan!

Onze uitgangspunten zijn de richtlijnen van het Voedingscentrum en de bijbehorende Schijf van Vijf.

2. DEFINITIES EN HULPMIDDELEN

- www.voedingscentrum.nl, daar vind je de volgende hulpmiddelen:
 - de Schijf van Vijf;
 - een tool om te bepalen of iets wel of niet in de Schijf van Vijf thuishoort (staat op onze iPad's)
 - dagkeuze: een keuze voor een kleine tussendoortje of broodbeleg dat niet in de Schijf van Vijf voorkomt; zie het Voedingscentrum voor suggesties.
 - weekkeuze: een groter tussendoortje, dat niet in de Schijf van Vijf voorkomt (een stuk taart, een zakje chips etc.). Het advies is niet meer dan 3 van deze porties per week te eten. Die keuze kan thuis worden gemaakt en daarom bieden wij geen weekkeuzes aan, ook niet in vakanties.

3. INHOUD BELEID

3.1 Algemeen

De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken:

1. dranken
2. groente en fruit; wij kiezen zoveel mogelijk voor seizoen producten
3. smeer- en bereidingsvetten
4. zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
5. brood, graanproducten en aardappelen

Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak en binnen de verschillende vakken te variëren.

Dat betekent in de praktijk dat wij:

- vooral basisproducten uit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum aanbieden.
- producten die niet in de Schijf van Vijf voorkomen beperkt aanbieden in de vorm van een dagkeuze.



- de hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet, die kinderen binnen krijgen beperken en zorgen dat ze voldoende vezels binnen krijgen.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en rust voor de kinderen. Onze medewerkers eten samen met de kinderen 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 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.

Pedagogisch mee-eten

De pedagogisch medewerkers eten hetzelfde brood en beleg als de kinderen, wij noemen dat binnen onze organisatie pedagogisch mee-eten. Wanneer een pedagogisch medewerker iets anders wil eten dan wat op tafel staat, dan kan dat tijdens de pauze genuttigd worden.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met eventuele allergieën van kinderen, zoals een gluten of lactose intolerantie. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Als er bijvoorbeeld 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.

Medewerkers met voedselintolerantie en -allergieën kunnen aan tafel bij de kinderen vervangende producten eten, wat past bij wat voor de kinderen op tafel staat. Bijvoorbeeld een glutenvrije boterham in plaats van volkorenbrood.

3.2 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Met ouders wordt besproken of het kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.

De voeding wordt door de ouders voorzien van een sticker met daarop de naam van het kind en de datum.

- **borstvoeding:** de afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) op het kinderdagverblijf af.
- **flesvoeding:** ouders leveren schone flessen aan voorzien van naam. Daarnaast een afgemeten hoeveelheid melkpoeder per voeding. Er wordt i.v.m. houdbaarheid dus geen klaargemaakte flesvoeding door ouders meegebracht.
- **opvolgmelk:** 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 zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. Ouders nemen dit op dezelfde manier mee als bij de gewone flesvoeding.
- **thee:** 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.

Bij voorkeur vanaf 8 maanden gaat het kind oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

Wij stimuleren kinderen om te drinken, vocht is immers belangrijk voor een kind. Maar een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken.

Eten

- **Vanaf 4 maanden, de eerste hapjes:**

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Deze eerste hapjes noemen wij oefenhapjes. Het Voedingscentrum adviseert dit niet eerder te doen dan vanaf vier maanden. Bij de oefenhapjes, is het eten fijngeprakt, maar ook een stukje brood zonder korst valt hieronder.

Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. De oefenhapjes bestaan uit:

- vers gepureerd fruit of groente. Er worden geen combinaties van verschillende soorten fruit en groente aangeboden. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert het die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- stukjes fruit en groente, naarmate het kind beter kan happen

- groentehapjes; wanneer ouders willen dat hun kind een groentehapje krijgt, nemen zij deze zelf mee. Een groentehap wordt gegeven tot het kind 1 jaar wordt, daarna gaat het kind mee in de eetstructuur van het kinderdagverblijf.
- **Vanaf 6 maanden**
Vanaf 6 maanden heeft een kind ook vaste voeding nodig naast borst- of flesvoeding, zo adviseert het Voedingscentrum. In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen daarom steeds meer vervangen door echte maaltijden.
 - **Brood:** Bruin brood en tarwebrood zonder pitten of zaden zijn goed om mee te beginnen. Vanaf 7 maanden mag brood met korst, ook als een kind nog geen tanden of kiezen heeft. Bijten en sabbelen op brood met de kaken is goed voor de mondspieren. We laten het kind rustig wennen aan vezels in voeding/brood. Gaat dat goed dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
 - **Broodbeleg:**
We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 5.

WAT ETEN EN DRINKEN WE?	NIET GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none"> • borstvoeding of flesvoeding t/m 1 jaar • opvolgmelk (na 6 maanden) • kraanwater • thee zonder suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan, die bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
Eerste hapjes iom ouders, vanaf 4 maanden	
Schijf van Vijf producten <ul style="list-style-type: none"> • gepureerd fruithapje (bijv. peer, appel, banaan, meloen en perzik) • stukje brood zonder korst • later kleine stukjes fruit • evt. groentehapje van thuis 	<ul style="list-style-type: none"> • honing: valt niet in de Schijf van Vijf en let op: mag alleen als dagkeuze voor kinderen ouder dan 1 jaar. Hierin kunnen nl. ziekmakende bacteriën zitten. • t.a.v. allergieën: zie 3.1
Vanaf 6 maanden	
Schijf van Vijf producten <ul style="list-style-type: none"> • bruin brood en tarwebrood met margarine; als dit goed gaat overstappen op volkorenbrood 	

3.3 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Bij het voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar worden voornamelijk Schijf van Vijf producten aangeboden, kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor de zogenaamde dagkeuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (dagkeuzes).

Er zijn de volgende vaste eetmomenten:

- tussendoor moment in de ochtend
- lunch
- tussendoor moment in de middag (indien van toepassing)

In de linker kolom staat het voedingsaanbod, onderverdeeld in Schijf van Vijf producten en dagkeuzes. In de rechterkolom staat wat we juist niet aanbieden en waarom.

WAT ETEN EN DRINKEN WE?	NIET GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none"> • kraanwater, al dan niet met schijfjes groente of fruit • thee zonder suiker • halfvolle melk of karnemelk • Sommige kinderen krijgen nog borstvoeding, na het eerste levensjaar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan, die bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
Tussendoor ochtend	
<ul style="list-style-type: none"> • fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn • groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes 	
Lunch; brood en beleg	
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • volkorenbrood • zachte margarine • fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei • groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker • witte roomkaas, zuivelspread of hüttenkäse, mozzarella • humus <0,5gr zout per 100 gram (verse variant) • ei 	<ul style="list-style-type: none"> • honing: valt niet in de Schijf van Vijf en let op: mag alleen als dagkeuze voor kinderen > 1 jaar. • geen smeerkaas en geen gewone kaas, i.v.m. hoog zoutgehalte. • geen (smeer)leverworst i.v.m. hoog vitamine A gehalte dat schadelijk kan zijn bij structureel teveel. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij dit uit voorzorg niet aan. • geen rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of

WAT ETEN EN DRINKEN WE?	NIET GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none"> notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker, zie 3.1 voor allergieën <p>Dagkeuzes, maximaal 1 per broodmaaltijd</p> <ul style="list-style-type: none"> (halva)jam vruchtenhagel appelstroop met hoog appelgehalte komkommersalade minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet of kalkoenfilet of vegetarische paté. 	<p>voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.</p> <ul style="list-style-type: none"> t.a.v. allergieën: zie 3.1
<p>Tussendoor middag</p> <ul style="list-style-type: none"> fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes <p>Af en toe een keuze uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> volkoren cracker, matze, mais- of rijstwafel Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen gezonde wrap smoothie <p>Variatie is het motto!</p>	

3.4 Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Bij het voedingsaanbod voor kinderen vanaf 4 jaar worden voornamelijk Schijf van Vijf producten aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (de zogenaamde dagkeuzes, waarvan er maximaal 2 mogen worden gekozen).

Er zijn de volgende vaste eetmomenten op de BSO

- tussendoor moment in de ochtend (op hele dagen)
- lunch (op hele dagen en bij vroege eindtijd school zonder continuurooster)
- tussendoor moment in de middag

In de linker kolom staat het voedingsaanbod, onderverdeeld in Schijf van Vijf producten en dag keuzes. In de rechterkolom staat wat we juist niet aanbieden en waarom.

WAT ETEN EN DRINKEN WE?	NIET GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none"> • kraanwater, al dan niet met schijfjes groente of fruit • thee zonder suiker • halfvolle melk of karnemelk 	<ul style="list-style-type: none"> • Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan, die bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
Tussendoor ochtend	
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn • groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes <p>Dag keuzes In de vakanties bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan, een zogenaamde dagkeuze.</p> <ul style="list-style-type: none"> • een klein koekje (biscuitje, speculaasje) • een waterijsje 	<p>We bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf (zgn. weekkeuzes) aan zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>
Lunch; brood en beleg	
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • volkorenbrood • zachte margarine of halvarine • fruit, zoals banaan, appel, aardbei • groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker • witte roomkaas, zuivelspread of hüttenkäse, mozzarella • 35+ kaas 	<ul style="list-style-type: none"> • geen 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. • t.a.v. allergieën: zie 3.1

WAT ETEN EN DRINKEN WE?	NIET GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none"> • humus <0,5gr zout per 100 gram (verse variant) • ei • notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker, zie 3.1 voor allergieën • verse soep (evt. gemaakt met de oudere kinderen) <p>Dagkeuzes, maximaal 2 per broodmaaltijd</p> <ul style="list-style-type: none"> • (halva)jam • vruchtenhagel • appelstroop met hoog appelgehalte • komkommersalade • minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet of kalkoenfilet of vegetarische paté • boterhamworst 	
Tussendoor middag	
<ul style="list-style-type: none"> • fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn • groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes <p>Af en toe een keuze uit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • volkoren cracker, matze, mais- of rijstwafel • een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen • een handje ongezouten noten • gezonde wrap • smoothie • verse soep gemaakt met de kinderen <p>Variatie is het motto!</p>	

3.5 Verjaardagen en andere feestjes

Verjaardagen en andere speciale gebeurtenissen betekenen feest en daar komt vaak een traktatie bij kijken. In onze opvang willen de nadruk vooral leggen op het vieren van een feestje en niet zozeer op de traktatie.

Op het kinderdagverblijf

Als ouders willen trakteren, mag dat. Maar het hoeft niet! Wij verzorgen met plezier zelf een feestelijk en lekker fruit-/groentemoment. En wij maken van de verjaardag een feestje met de jarige job in de hoofdrol. De jarige krijgt een prachtige verjaardagsmuts, mag op de verjaardagsstoel zitten en uiteraard wordt er voor de jarige gezongen en worden er kaarsjes uitgeblazen. De jarige job of jet mag op deze speciale dag ook het hulpje van de dag zijn!

Medewerkers nemen twee weken voordat een kind jarig is contact met de ouders op of zij wel of niet een traktatie mee willen nemen. We leggen tijdens dit contact moment aan ouders uit dat wij het belangrijk vinden dat traktaties gezond en niet te calorierijk zijn en vragen ouders alleen traktaties mee te geven die bestaan uit groente en fruit of rozijntjes (producten uit de Schijf van Vijf).

Wij kunnen en willen graag meedenken en hebben genoeg voorbeelden om ouders te inspireren bij het vinden van een gezonde traktatie. Het kan in de praktijk voorkomen dat een ouder toch een minder gezonde traktatie meebrengt. Dan kiezen we ervoor om hiervan een klein stukje te trakteren en de rest weer mee terug te geven aan de ouder en laten de ouder weten dat de traktatie te groot of te ongezond is voor onze kinderen. We blijven ouders er op attenderen dat we bij de volgende verjaardag graag een gezonde traktatie willen die minder calorierijk is en die niet te groot is voor het kind.

Soms worden er niet eetbare traktaties zoals gummetjes, potloden etc. meegegeven met de jarige. Gelet op de afvalberg zeggen we hier over: liever niet.

Op de buitenschoolse opvang

Op de BSO vieren we een feestje zonder traktatie van thuis. We stemmen met het kind af wat hij/zij het liefst wil doen die dag (en als het een jong BSO kind is, stemmen we dit ook af met de ouders). Dit kan van alles zijn: iets knutselen, met zijn allen een bepaald spel spelen, koken, bananenbrood maken, een egg challenge of een andere hippe activiteit waar de jarige blij van wordt. Hierin kunnen de pedagogisch medewerkers met de kinderen meedenken, want ook hier is variatie het motto. Kortom, het wordt een net even andere dag dan een reguliere BSO dag.

Elke BSO heeft een mooi, eigen ritueel hoe een verjaardag wordt gevierd, afgestemd op de leeftijd van het kind.

Medewerkers

Op het kinderdagverblijf mogen de medewerkers trakteren, maar het hoeft niet. Wanneer medewerkers hun verjaardag met de kinderen op de groep vieren, dan is de keuze altijd een gezonde traktatie.

Bij de jarige BSO medewerkers wordt net zoals bij de kinderen niet getrakteerd, want bij de BSO worden de verjaardagen immers anders gevierd dan op het kinderdagverblijf.

Als de medewerker kiest voor een traktatie die tijdens de pauze genuttigd kan worden, stimuleren we elkaar om meer en meer een gezonde traktatie voor elkaar mee te nemen. Op deze manier maken we met elkaar

nieuwe gewoontes. Je kunt naast een gezonde traktatie ook denken aan het meenemen van een leuk magazine om in de pauze te lezen, een gezellig bloemetje voor op tafel of een fijne handcrème. Allemaal leuke alternatieven voor minder gezonde traktaties zoals taart of cake.

Tips voor trakteren

- Zie de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum.
- Voor traktatie-ideeën: www.voedingscentrum.nl/trakteren,
- het boek '[Feest! 46 traktaties voor school of thuis](#)' van het Voedingscentrum
- de traktaties met fruit en/of groente van de website <http://www.gezondtrakteren.nl/>
www.gezondtrakteren.nl.

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden -dit zijn locatiefeesten, Sinterklaas, de Kerst- of Paaslunch en het Suikerfeest- bieden wij iets extra's aan.

In de week van het Sinterklaasfeest gaan we bijvoorbeeld zelf pepernoten bakken, in de week van Kerst eten we ook een Kerstkransje, en op de dag van het Suikerfeest mag er een feestelijk zelf gebakken koekje gegeten worden.

Ouders kunnen bij een locatiefeest ook iets feestelijks meenemen zoals bijvoorbeeld pannenkoeken, een lekker kwarktaartje of een broodje knakworst.