



# Voedingsbeleid

*Stichting Kinderopvang Nederlek*

## Inhoud

- **Algemeen**
  - Gezond voedingsaanbod
  - 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
  - Voedingsaanbod
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Voedingsaanbod
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## Algemeen

### Gezond voedingsaanbod

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan die zijn overlegd met voedingsdeskundige Ischa Gijzel van Raak met Smaak. Zij heeft ons geholpen om een gevarieerd en gezond voedingbeleid samen te stellen voor de kinderen bij ons in de opvang.

### Gezond eten

Gezond eten doen we door middel van voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen te krijgen. De hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat het ene kind nu eenmaal iets meer nodig heeft dan het andere kind. Daarnaast vinden we het belangrijk om veel te variëren met verschillende voedings producten

### Niet nodig of minder gezond

Deze producten gebruiken we niet tot nauwelijks. Producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan vet vlees, veel zuivelproducten, gezouten noten, witmeel.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

### 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, zo eten wij de 1<sup>ste</sup> boterham altijd in stukjes en met vork. De pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen, 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. Wij dringen geen eten op.

### 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.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

### **Traktaties en feestjes**

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Dit kan en mag iets eetbaars zijn maar dit kan ook een kleine goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om gezonde producten te kiezen en in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën kunnen wij u adviseren. Enkele weken voordat uw kind jarig is ontvangt u, indien u daar interesse in heeft, van de pedagogisch medewerksters een mail met gezonde traktatie ideeën.

Bij speciale gelegenheden denk hierbij aan het paasontbijt, kerstdiner, juffen-dag, bieden wij iets extra's aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnen krijgen voor zover mogelijk te beperken.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## 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. In overleg met ouders mag het eerder gewone melk drinken.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of thee. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- 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.

### 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 verse '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.
  - We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakt of fijn gepureerd fruit eventueel aangelengd met water. Naarmate het kind beter kan happen zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- 
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

**Brood en broodbeleg:**

- We geven de kinderen (licht)bruin brood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte roomboter uit een kuipje, hierin zitten veel (goede) vetten. Meer beleg dan roomboter is niet nodig. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 6.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij de lunch bieden wij halfvolle melk.

Smeersel:

- Wij geven kinderen roomboter (heel dun besmeerd). In roomboter zitten vooral goede vetten.

Beleg:

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

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten/rauwkost aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Smeerkaas en kaas

- Wij bieden (harde) kaas aan met mate. Smeerkaas speciaal voor kinderen en zuivelspread.

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.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas met zo min mogelijk 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.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

Warme maaltijd (incidenteel):

- Wij bieden incidenteel een warme maaltijd in de vorm van soep aan. De soepen worden bereid door de pedagogisch medewerkers en bestaan uit verse groentes en natuurlijke smaakmakers. De pm 'ers houden er rekening mee weinig tot geen zout te gebruiken in de soepen.

### Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er gezonde producten worden aangeboden..

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater); eventueel met stukjes fruit of groente erin</li> <li>• Thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk</li> </ul>
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Licht) bruin brood</li> <li>• Zachte roomboter ;</li> <li>• (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;</li> <li>• (Seizoens)groente, paprika, tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;</li> <li>• Zuivelspread of (ERU) smeerkaas met minder zout:</li> <li>• Ei;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker</li> <li>• Jam (weinig tot geen suiker)</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, kalkoenfilet.</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven*, meloen, aardbei, mandarijn;</li> <li>• (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes* of minder bekende soorten zoals avocado, radijs.</li> <li>• Rijstwafels en maiswafels</li> </ul>

\* Wij adviseren deze te halveren om verslikken te voorkomen.

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij de lunch bieden wij halfvolle melk aan.

Smeersel:

- Wij geven kinderen roomboter (heel dun besmeerd). In roomboter zitten vooral goede vetten.

Beleg:

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

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten/rauwkost aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

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 met zo min mogelijk suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, Maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, De school en eventueel de behandelend arts van het kind.



Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. .

<b>Brood en beleg</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Volkorenbrood of bruinbrood; (max 3 aanvullen met rijst of maiswafel)</li><li>• Zachte roomboter;</li><li>• (Seizoens)fruit, in stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;</li><li>• (Seizoens)groente, zoals paprika, tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;</li><li>• Zuivelspread of smeerkaas met minder zout:</li><li>• Groentespread</li><li>• Ei;</li><li>• Notenpasta of pindakaas met zo min mogelijk zout en suiker</li><li>• Jam (weinig tot geen suiker)</li><li>• Appelstroop;</li><li>• Groentespread;</li><li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, kalkoenfilet.</li></ul>
<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water (kraanwater);</li><li>• Thee zonder suiker;</li><li>• Halfvolle melk, karnemelk</li></ul>
<b>Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school) / vakanties</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;</li><li>• (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs.</li><li>• Rijstwafels en maïswafels met beleg (zie bovenstaand overzicht)</li><li>• Volle yoghurt met muesli en gedroogd of bevroren fruit</li><li>• Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen</li></ul> <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Een klein koekje</li><li>• Een handje popcorn of chips;</li><li>• Een waterijsje.</li></ul>

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

## 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.

### 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 proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding bereiden we in de magnetron.
- Afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer.
- 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 heet water en bewaren we deze in de koelkast.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding wordt ter plaatse bereid

Bestandsnaam:  
Voedingsbeleid

### **Andere voeding**

#### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogisch medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- 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, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

#### Klaarmaken:

- Warm eten verhitten we goed bijvoorbeeld; ei
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

#### 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.. We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Kannen water met fruit bewaren we afgedekt 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.