

# Voedingsbeleid

## kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



## Inhoudsopgave

1. Algemeen .....	3
a. Gezond voedingsaanbod.....	3
b. Algemene uitgangspunten .....	3
c. Allergieën en individuele afspraken .....	3
d. Traktaties en feestjes.....	4
e. Koken en bakken.....	4
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.....	5
a. Drinken.....	5
b. Eten .....	5
3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 12 jaar .....	6
a. Algemene uitgangspunten .....	6
b. Voedingsaanbod.....	7
c. Dagritme.....	7
4. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.....	8
a. Flesvoeding en borstvoeding.....	8
b. Andere voeding.....	9

# 1. Algemeen

## a. Gezond voedingsaanbod

Het SKIK 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. Omdat de richtlijnen van het Voedingscentrum soms erg streng waren, hebben wij dit op enkele punten iets aangepast. Zo hebben we bijvoorbeeld een aantal belegsoorten en 1x per dag limonade/diksap toegevoegd.

Wij bieden voornamelijk basisproducten uit de **Schijf van Vijf** aan en hanteren de 5 regels van deze schijf:

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel en beweeg
- Eet minder verzadigd vet
- Eet veel groente, fruit en brood
- Eet veilig

## b. Algemene uitgangspunten

De voedingsmomenten dragen bij aan de kernwaarden die SKIK wil uitstralen, namelijk structuur en veiligheid, samenwerken, spelenderwijs stimuleren, respect voor eigenheid en ontwikkelen van zelfstandigheid.

Het voedingsbeleid komt tot uiting in het pedagogisch handelen van de medewerkers. Het gebruik van de maaltijd en de tussendoortjes is een gezamenlijke activiteit. Het voedingsmoment is echter meer dan alleen eten en drinken. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang, het aanleren van tafelmanieren dragen bij aan de ontwikkelingskansen die de kinderen bij SKIK krijgen.

### • Voedingsmomenten

Wij hanteren vaste eetmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar dagritme en dat biedt de kinderen rust en structuur. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een positieve sfeer, maar we tafelen niet te lang.

Het kind kiest uit een gezond voedingsaanbod. Kinderen mogen zelf bepalen of ze aan tafel eerst wat willen eten of drinken. We stimuleren de kinderen om te eten maar kinderen eten niet tegen hun zin.

### • Eten als sociaal aspect

Eten is een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar. We eten samen aan tafel. Jonge kinderen (0-4 jaar) hoeven niet op elkaar te wachten om te beginnen met eten, dat is nog te moeilijk op deze leeftijd. Bij de dagopvanggroepen starten we een gezamenlijk eetmoment door het zingen van een liedje. Bij de buitenschoolse opvang beginnen we door elkaar 'eet smakelijk' toe te wensen.

### • Voorbeeldfunctie pedagogisch medewerkers

Onze pedagogisch medewerkers begeleiden de kinderen tijdens de eetmomenten. Ook geven zij het goede voorbeeld aan tafel en kiezen zij voor zichzelf uit hetzelfde voedingsaanbod als de kinderen. Wil een pedagogisch medewerker echter toch iets anders eten, dan doet ze dit niet tijdens het gezamenlijke eetmoment aan tafel, maar in haar eigen pauze.

## c. Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is 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.

#### **d. Traktaties en feestjes**

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 het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Bij speciale gelegenheden bieden wij een extraatje aan. Ook is er incidenteel ruimte voor eens iets anders tijdens de eetmomenten of tussendoor, zoals patat, een pannenkoek, macaroni, knakworstjes, koekjes e.d. Dit gebeurt meestal rondom feestdagen of bij andere feestelijke gelegenheden. Daarbij proberen wij de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet voor zover mogelijk te beperken,

#### **e. Koken en bakken**

We bieden incidenteel koken en/of bakken ook als activiteit of workshop aan. Zowel op het kinderdagverblijf als buitenschoolse opvang. Ook hierbij proberen wij de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet voor zover mogelijk te beperken. Voelen, proeven, ervaren en werken met grondstoffen (i.p.v. pakjes en zakjes) is hierbij vooral belangrijk.

## 2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

### a. Drinken

#### Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding, voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) zetten de ouders in de koelkast op de locatie van het kinderdagverblijf.
- 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 wordt opvolgmelk geadviseerd door het Voedingscentrum, maar de ouders geven bij de pedagogisch medewerker aan welke keuze zij hier in maken.

#### Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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 zonder tuit. 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 voldoende te drinken.

### b. 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.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is overwegend vers gepureerd. We bieden bij dit fruit bij voorkeur 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 happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

#### Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine 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 4.
- 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.

### 3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 12 jaar

#### a. Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

##### Diksap en limonade:

- Wij bieden iedere middag 1x sterk verdunde 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 (met eventueel een schijfje sinaasappel, citroen of komkommer). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker 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.

##### Smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout, light zuivelspread of hüttenkäse.

##### (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 kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

##### Vleeswaren:

- 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.

## b. Voedingsaanbod

Voor kinderen van 1 jaar tot 12 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de **keuzetabel** van het Voedingscentrum):

### Drinken:

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk;
- Sterk verdunde limonadesiroop of diksap: maximaal 1x per dag ('s middags).

### Brood en broodbeleg:

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Kinderdagverblijf: zachte (dieet)margarine / Buitenschoolse opvang: halvarine;
- Zoet beleg, zoals appelstroop, (halva)jam, honing, pindakaas, vruchtenhagel of fruit\*, geprakt of in kleine stukjes;
- Hartig beleg (mager), kaas (bij voorkeur mager), ham, kip/kalkoenfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, (light) zuivelspread, sandwichspread, ei, hüttenkäse, vegetarische smeerworst;
- Groente\*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;

### Tussendoor:

- Fruit en groente:(Seizoens) fruit\*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; (Seizoens)groente\*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes;
- Crackers: Rijstwafel, volkoren beschuit, volkoren knäckebröd, volkoren cracottes, krentenbol, soepstengel, volkoren crackertjes
- Koekjes: (volkoren) ontbijtkoek, kruidkoek, Indische cake, volkoren biscuit, kaneelbeschuitje, lange vinger, eierkoek.

\* Wij gebruiken de **groente- en fruitwijzer** als richtlijn.

## c. Dagritme

### • Kinderdagverblijf

9.00 /9.15 uur	Water en fruit <sup>1</sup> (waarbij ieder kind een eigen bakje met stukjes fruit krijgt)
11.30 uur	Broodmaaltijd met halfvolle melk, karnemelk of thee (met melk)
14.15 / 14.30 uur	Thee (met melk) of water en een koekje
16.15/ 16.30 uur	Limonade <sup>2</sup> (de kleinsten diksap <sup>3</sup> ) of water en een cracker.

### • Buitenschoolse opvang

Uit school:	Thee (met melk) of limonade, een koekje of fruit (dit kan per groep verschillen)
Halverwege de middag:	Water of thee (met melk) een cracker met beleg <sup>4</sup> of fruit <sup>5</sup> , dit is door diverse activiteiten en spel niet altijd een gezamenlijk tafelmoment.
Tussendoor mag er altijd water worden gedronken.	

### • Vakantie buitenschoolse opvang

Bij binnenkomst bieden we de kinderen thee aan en koffie/thee voor de ouders

Halverwege de ochtend:	Thee (met melk) of water en een koekje
Tussen de middag:	Broodmaaltijd met halfvolle melk, karnemelk of thee (met melk)
Halverwege de middag	Thee (met melk) of limonade en fruit

<sup>1</sup> Per dag heeft een kind van 1 tot 4 jaar 150 gram fruit nodig. Dat is  $\frac{3}{4}$  appel of 2 mandarijnen.

<sup>2</sup> Verhouding van limonade: 1 op 7 delen water.

<sup>3</sup> Verhouding diksap is : 1 op 10 delen water;

<sup>4</sup> Maximaal keuze uit 2 soorten beleg, varieer in aanbod!

<sup>5</sup> Per dag heeft een kind van 4-8 jaar 150 gram fruit nodig. Dat is 1 a 1  $\frac{1}{2}$  stuks fruit.

Per dag heeft een kind van 9-13 jaar 200 gram fruit nodig. Dat is 2 stuks fruit.

Wij gaan ervan uit dat kinderen thuis of op school ook fruit eten.

## 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 hygiëncode voor kleine instellingen.

### a. 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 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.
- De fles en de speen worden door ouders schoongemaakt
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

#### Bewaren;

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast.
- Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.



## b. Andere 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 wassen ze met water en zeep 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 baby's.
- 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.
- 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.