



Voedingsbeleid

kinderdagverblijf en peuteropvang

Voor pedagogisch medewerkers van het kinderdagverblijf en de
peuteropvang (en andere geïnteresseerden)

Gezond eten: een feestje!

Gezond eten is belangrijk voor kinderen: kinderen die op jonge leeftijd het goede voorbeeld zien, eten zelf op latere leeftijd vaak ook gezond. Jij als pedagogisch medewerker bent dus hartstikke belangrijk in het overbrengen van gezonde eetgewoontes bij kinderen. Dagelijks tijdens de normale bezigheden op de groep, maar ook tijdens feestelijke momenten. Niet snoep of koek maken het feestje geslaagd: jij zorgt daarvoor!

Zelfs van de dagelijkse lunch kun je al een feestje maken. Zo kun je bijvoorbeeld met een feestdag van brood leuke figuurtjes maken (door brood uit te drukken met koekvormpjes). Ook met fruit kun je variëren. Wat dacht je van fruitspiesjes? De kinderen kunnen je hierbij helpen en je kunt er eindeloos mee variëren. Combineer 's zomers bijvoorbeeld eens een stukje komkommer met aardbeien. Snel én lekker!



Gezamenlijke verantwoordelijkheid

Wij zijn samen met de ouders verantwoordelijk voor gezonde voeding voor de kinderen. Dit beleid is geschreven om aan deze verantwoordelijkheid gehoor te geven en deze gezamenlijk te dragen. In dit beleid lees je hoe wij zorgen voor gezonde voeding op het kinderdagverblijf en de peuteropvang.

Bij SKRS staat het kind voorop! SKRS ziet het als haar verantwoordelijkheid om kinderen een gezond voorbeeld te geven als het gaat om eten en bewegen. Dit is namelijk essentieel voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Kinderen die gezond eten en voldoende bewegen, zijn minder vaak ziek, kunnen zich beter concentreren, zitten lekkerder in hun vel en hebben een kleinere kans op overgewicht. Verder zullen kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, dit leefpatroon op volwassen leeftijd vaak overnemen.

Het voedingsbeleid is afgestemd op de behoefte van een kind. Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Denk hierbij aan: groente en fruit, voldoende vezels, weinig zout, zo weinig mogelijk verzadigde vetten, en het drinken van water.

SKRS heeft haar voedingsaanbod en -beleid samengesteld in samenspraak met de oudercommissie en een diëtiste. Daarnaast geeft SKRS haar medewerking aan Jongeren Op Gezond Gewicht, oftewel JOGG, van de gemeente Schagen.

Uitgangspunten

SKRS biedt gezonde en gevarieerde voeding die is afgestemd op de behoefte van het kind. Hierbij hanteren we de volgende uitgangspunten:

- SKRS heeft een voorbeeldfunctie voor kinderen in het laten zien wat gezond gedrag is.
- SKRS ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen te bevorderen.
- Het gezonde voedingsaanbod wordt afgestemd op de energiebehoefte van kinderen.
- SKRS bevordert de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen al vanaf de babyleeftijd. We stimuleren dit door een hapje aan te bieden, het eten te laten proeven en de smaak te benoemen. We pushen de kinderen niet en we vergelijken ook niet met andere kinderen.
- SKRS vindt het, voor het op gang brengen van de spijsvertering, belangrijk dat een kind 's morgens thuis ontbijt.
- SKRS biedt kinderen op vaste tijden eten en drinken aan, waarbij het eten en drinken gezamenlijk aan tafel plaatsvindt.
- De pedagogisch medewerkers bepalen wannéér het kind eet; het kind kiest uit een gezond voedingsaanbod wát het eet en hoévéél het daarvan eet. De pedagogisch medewerkers dringen geen eten op, want dit leidt vaak niet tot meer eten, maar juist tot minder eten en achterblijven in gewicht.
- SKRS viert verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen op feestelijke wijze en met aandacht, met een traktatie die voldoet aan ons gezonde voedingsbeleid.
- SKRS bevordert, naast gezonde voeding, ook gezonde beweeggewoonten. Dit doen we door de kinderen dagelijks buiten te laten spelen.

Allergieën en individuele afspraken

SKRS houdt rekening met allergieën van kinderen. In verband met eventuele pinda- en notenallergieën bieden we geen pindakaas aan.

Ook is er ruimte voor individuele afspraken als het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of (geloofs)overtuiging. Als een kind speciale voeding nodig heeft, dan kunnen ouders dit meegeven.

Drinken

SKRS stimuleert het drinken van water. Water drinken is gezond, heeft geen gevolgen voor het gewicht en kan tussendoor naar behoefte worden gedronken. Een goed en warm alternatief voor water is thee (zonder suiker) met eventueel een scheutje halfvolle melk.

Naast gewoon water mogen de kinderen ook water met een schijfje sinaasappel of citroen. Eén keer per dag krijgen de kinderen aangelengde limonade. Dit is na het fruitmoment aan tafel. Bij de lunch krijgen kinderen in overleg met de ouders water, halfvolle melk, karnemelk of sojamelk.

(Rauwe) groenten

Bij gezonde voeding hoort naast fruit ook groente. SKRS biedt de kinderen dagelijks bij de lunch tomaat, komkommer en/of een schijfje rauwe wortel aan. In het voorjaar worden ook radijsjes en blaadjes sla uit de eigen moestuin aangeboden.

- Als je een wortel aan kinderen geeft, snijd deze dan eerst in schijfjes. Dit is in verband met stikgevaar.

Fruit

Op het kinderdagverblijf nemen kinderen elke dag een stuk fruit mee. De pedagogisch medewerkers bespreken eerst met de kinderen welke soorten fruit er die dag zijn. Daarbij wordt aandacht besteed aan de vorm, kleur en structuur van het fruit. Vervolgens wordt aan tafel het fruit bereid: voor de baby's wordt een fruihapje gemaakt en onder de andere kinderen worden stukjes fruit verdeeld. Op deze manier leren kinderen ook wat delen inhoudt.

Bij de peuteropvang nemen de kinderen het niet mee van huis, maar krijgen de kinderen het fruit en de rauwkorst aangeboden. Beide zijn onbespoten.

- Als je druiven of snoeptomaatjes aan kinderen geeft, snijd ze dan eerst in de lengte door midden. Dit in verband met stikgevaar.

Brood

Kinderen tot één jaar krijgen in overleg met de ouders biologisch tarwebrood. Het broodje wordt in eerste instantie alleen belegd met margarine. Wanneer kinderen één jaar oud zijn, krijgen ze biologisch fijn volkorenbrood, waarbij kinderen tot vier jaar dieetmargarine als boter op hun brood krijgen.



Broodbeleg

SKRS biedt verantwoord broodbeleg met een laag of matig vet- en zoutgehalte. Dit is zowel zoet als hartig beleg. Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Kinderen hoeven dan ook niet eerst een broodje met hartig beleg te eten voordat zij een broodje met zoet beleg mogen. Daarnaast bestaat ook de kans dat als je een kind 'beloont' met een zoete boterham nadat het een broodje met hartig beleg heeft gegeten, er onbedoeld het signaal wordt afgegeven dat hartig niet lekker is en zoet wel.

SKRS biedt biologische vleeswaren aan. Ook kunnen kinderen kiezen voor andere hartige belegsoorten met weinig zout. Te veel zout is slecht voor de gezondheid: de nieren van baby's en kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Ook krijgen de kinderen geen rauw vlees (zoals filet american, ossenworst of carpaccio) en geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aangeboden: hierin kunnen namelijk ziekmakende bacteriën zitten.

- De biologische vleeswaren zijn:
 - Boterhamworst
 - Cervelaat
 - Gebraden gehakt
 - Grillworst
 - Kipfilet
 - Palingworst
 - Runderboterhamworst
 - Runderrookvlees
 - Schouderham

- De hartige belegsoorten zijn:
 - Jonge of jongbelegen kaas
 - Hüttenkäse
 - Zuivelspread
 - Sandwichspread (diverse smaken)
 - Hummus (diverse smaken)
 - Komkommersalde
 - Farmersalade

- De zoete belegsoorten zijn:
 - Appelstroop
 - Halva aardbeienjam
 - Rozenbotteljam

Naast brood krijgen de kinderen af en toe een gekookt eitje en elke dag tomaat, rauwe worteltjes en komkommer aangeboden. Verder krijgen kinderen seizoensgebonden producten, zoals aardbeien, paprika, blaadjes sla (uit eigen moestuin) en radijsjes (uit eigen moestuin). Ook een omeletje vinden veel kinderen erg lekker. Als het ei helemaal gaar is, heb je gezond beleg, aangezien eieren boordevol bouwstoffen en mineralen zitten.

Gezonde tosti's

Is er wat extra tijd voor de lunch? Maak dan eens tosti's met de kinderen. Peuters kunnen hun brood zelf smeren met boter en als de pedagogisch medewerker het kaas schaaft, kunnen de kinderen de plakjes zelf op hun boterham leggen. Gezonde varianten zijn tosti's met appel en een snufje kaneel, met plakken banaan of tosti's met tomaat en pesto.

Alternatieven voor brood

Als alternatief voor brood wordt het volgende aangeboden:

- Volkoren Lu cracotte
- Volkoren ontbijtkoek
- Matze Holandia cracker
- Wasa volkoren knäckebröd
- Rijstwafel
- Groot's Fries roggebrood
- Krentenbol

Niet alle keuzes worden tegelijkertijd op tafel gezet. Er worden twee varianten per keer aangeboden.

Tussendoortjes

De kinderen krijgen maximaal tweemaal per dag een tussendoortje aangeboden. Dit kan een volkoren soepstengel, volkoren Lu cracotte of een rijstwafel zijn. Ieder kind mag genieten van het tussendoortje. Dit houdt in dat het tussendoortje niet gebruikt mag worden als beloning.

De kinderen die rond 17.30 uur nog niet zijn opgehaald, krijgen nog de keuze uit een halve volkoren soepstengel, een halve rijstwafel, een halve volkoren Lu cracotte (alle zonder beleg) en een paar plakjes komkommer.

Kinderen tot één jaar

Al vanaf de babyleeftijd stimuleert SKRS de ontwikkeling van gezond eetgedrag. Met de ouders is in het plaatsingsgesprek besproken of het kind borstvoeding, afgekolfd melk of poedermelk krijgt.

Baby's kunnen op de opvang borstvoeding krijgen. Zo kan de moeder naar het kinderdagverblijf komen om haar kind te voeden of afgekolfd melk gekoeld meegeven. De afgekolfd melk wordt in de flessenwarmer of magnetron opgewarmd. We volgen hierbij de wens van de ouders. Ook kunnen kinderen poedermelk krijgen. Ouders dragen de zorg voor het poeder tot het kind ongeveer één jaar oud is. Als het kind één jaar oud is, krijgt het in overleg met de ouders halfvolle melk, karnemelk of sojamelk aangeboden.

Zie voor meer informatie over zuigelingenvoeding het 'protocol zuigelingenvoeding voor pedagogisch medewerkers' en de 'info voor ouders met kinderen tot één jaar'.

(Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Als het kind zo tussen de vier en zes maanden oud is, is het klaar om vast voedsel te ontdekken. SKRS geeft de voorkeur aan vers gemaakte fruithapjes in plaats van potjes fruit.
- We beginnen met het geven van zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het fruit fijngeprakt is of in de blender is geweest. Oefenhapjes zijn extra en komen niet in de plaats van borstvoeding of kunstvoeding.
- Bij de oefenhapjes worden geen combinaties van verschillende soorten fruit aangeboden. Het kind leert eerst wennen aan losse smaken. Zo leert hij die goed herkennen en waarderen, dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan zachte smaken went een baby makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen, is bijvoorbeeld banaan, peer, appel, meloen of perzik.



Pedagogisch mee-eten

Het voedingsbeleid is van toepassing op de kinderen en alle medewerkers van SKRS. Als medewerkers aan het werk zijn, zijn zij een voorbeeld voor de kinderen. Daarom eten en drinken zij wat de kinderen krijgen en op dezelfde momenten. Zij eten en drinken pedagogisch mee met de kinderen. Uitzonderingen voor de medewerkers zijn het eten van het donkere brood en het drinken van koffie en thee op elk gewenst moment. En de traktaties van collega's bij het vieren van verjaardagen zijn een uitzondering op het aanbod van het voedingsbeleid.

Wat medewerkers aanvullend willen nuttigen, doen zij buiten het zicht van de kinderen en de ouders. Hierbij moet ook gelet worden op de geuren van etenswaren. Daarom mag dit alleen gebeuren in de personeelskamer wanneer daar geen kinderen bij zijn en tijdens teamvergaderingen.

Pedagogisch mee-eten is belangrijk, omdat kinderen vooral leren van wat zij volwassenen zien dóen en veel minder van wat volwassenen zéggan. Kinderen kijken wat je doet en hoe je iets doet, dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt, en doen dat na.

Duur van de maaltijd

Op het kinderdagverblijf trekken we voor een maaltijd, een eet- en drinkmoment tussen de 30 en 45 minuten uit. Deze tijd is voldoende om verzadigd te raken en lang genoeg voor kinderen om stil te blijven zitten. De maag doet er bij rustig eten ongeveer 20 minuten over om in te schatten of er voldoende is gegeten. Bij sneller eten, ontstaat er geen verzadigd gevoel, ook als er al voldoende is gegeten.

Rustig eten lukt beter wanneer kinderen zelf hun boterham smeren en beleggen en wanneer ze met een vork (en mes) eten. De pedagogisch medewerkers van SKRS stimuleren dit vanaf ongeveer 2,5 jaar en het geldt in ieder geval voor kinderen vanaf drie jaar. Wanneer kinderen mogen doen wat ze zelf al kunnen of wat ze anderen zien doen, wordt hun zelfstandigheid bevorderd en krijgen ze een positief zelfbeeld. 'Kijk eens wat ik al kan!'

Als kinderen helpen bij het op- en afruimen, zijn zij zich ervan bewust wanneer het eet- en drinkmoment is afgelopen en een nieuw spel of activiteit wordt gestart.

Traktaties en feestdagen

Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen de pedagogisch medewerkers met aandacht en veel enthousiasme. Bij een verjaardag van een kind op de groep trakteren de pedagogisch medewerkers het kind op een feestelijke dag. Hierbij mag alleen gezond getrakteerd worden.

Bij een traktatie kun je naast de gezonde traktatie ook denken aan een uitdeelboekje, stempeltje, jojo, tol, stickers of ander klein cadeautje. De pedagogisch medewerkers wijzen de ouders hierop en bieden via de ouderapp, ongeveer een maand voor de verjaardag van het kind, informatie over het gezond trakteren. Het is niet toegestaan dat de kinderen iets trakteren wat niet voldoet aan ons voedingsbeleid. Het is daarom belangrijk om de richtlijnen voor gezond trakteren met ouders te communiceren. Tevens dient aan ouders gecommuniceerd te worden dat zij ook geen ongezonde traktaties meenemen voor de pedagogisch medewerkers.

Bij SKRS vieren we jaarlijkse feestdagen zoals Pasen, sinterklaas en kerst. Met deze feestdagen kunnen we kiezen voor een variatie in het aanbod, zonder dat die afwijkt van ons voedingsbeleid. Zo krijgen kinderen met Pasen een gekookt eitje, met kerst een stukje rozijnenbrood (zonder spijs) en met sinterklaas een handje pepernoten. Ook pannenkoekendag wordt gevierd met gezond beleg.



Voedingsschema kinderen op het kinderdagverblijf

- Aan tafel zo rond 9.30 uur bied je de kinderen:
 - Water
 - Magere yoghurt (zonder toevoegingen)
 - Volkoren biscuitje

- Zo rond 11.30 uur bied je de kinderen als lunch:
 - Tot 1 jaar: biologisch tarwebrood besmeerd met dieetmargarine
 - 1 jaar en ouder: biologisch fijn volkorenbrood met dieetmargarine
 - Broodbeleg met een laag of matig vet- en zoutgehalte
 - Water
 - Halfvolle melk
 - Karnemelk
 - Sojamelk

Naast brood krijgen de kinderen dagelijks rauwkost en groente aangeboden. In het voorjaar krijgen de kinderen daarnaast groente uit de moestuin aangeboden.

- Uit bed krijgen de kinderen:
 - Water of thee

- Aan tafel zo rond 15.45 uur bied je de kinderen:
 - Fruit (van de kinderen zelf, aan tafel geschild)
 - Eventueel als tussendoortje: rijstwafel, een plakje volkoren ontbijtkoek (eventueel besmeerd met dieetmargarine), volkoren Lu cracotte of een volkoren soepstengel
 - Limonade (aangelengd met water)
 - Water

- Rond 17.30 uur krijgen de kinderen die nog niet zijn opgehaald:
 - Een halve volkoren soepstengel, een halve rijstwafel, een halve volkoren cracotte (alle zonder beleg) of een paar plakjes komkommer
 - Water

- Zuigelingen volgen ieder hun eigen schema dat in overleg met de ouders is bepaald.

Ten slotte, als een kind echt geen yoghurt of water lust, ga je als pedagogisch medewerkers in overleg met de regiomanager en bespreek je hoe je hier als groep mee omgaat.

Voedingsschema kinderen op de peuteropvang van 3 uur

- Aan tafel zo rond 9.30 uur bied je de kinderen:
 - Fruit (onbespoten)
 - Water
 - Thee
 - Volkoren biscuitje

Voedingsschema kinderen op de peuteropvang van 5 uur

- Aan tafel zo rond 9.30 uur bied je de kinderen:
 - Fruit (onbespoten)
 - Water
 - Thee
 - Volkoren biscuitje

- Zo rond 11.30 uur bied je de kinderen als lunch:
 - Biologisch fijn volkorenbrood besmeerd met dieetmargarine
 - Broodbeleg met een laag of matig vet- en zoutgehalte
 - Water
 - Halfvolle melk
 - Karnemelk
 - Sojamelk

Naast brood krijgen de kinderen dagelijks rauwkost en groente aangeboden. In het voorjaar krijgen de kinderen groente uit de moestuin aangeboden.