

Voedingsbeleid

kdv, pto en bso



Inhoudsopgave voedingsbeleid

| | |
|---|----|
| Inleiding | 3 |
| Uitgangspunten | 4 |
| Voedingsaanbod en eetmomenten op het kinderdagverblijf | 5 |
| Voedingsaanbod en eetmomenten voor baby's tot ongeveer één jaar | 6 |
| Voedingsaanbod en eetmomenten op de peuteropvang | 7 |
| Voedingsaanbod en eetmomenten op de buitenschoolse opvang | 8 |
| Afspraken m.b.t. de verschillende eetmomenten..... | 10 |
| Kinderdagverblijf en peuteropvang..... | 10 |
| Buitenschoolse opvang..... | 10 |
| Allergieën en individuele afspraken | 12 |
| Traktaties en extraatjes..... | 12 |
| Pedagogisch mee-eten | 13 |
| Koken en bakken bij de opvang..... | 13 |
| Voeding bij uitstapjes | 13 |
| Voedingshygiëne | 14 |
| Persoonlijke hygiëne | 14 |
| Bedrijfshygiëne..... | 16 |
| Zuigelingenvoeding | 18 |
| Algemeen..... | 18 |
| Borstvoeding bewaren en ontdooien..... | 18 |
| Borstvoeding opwarmen | 18 |
| Kunstvoeding aanleveren en bereiden | 19 |
| Het geven van flesvoeding | 19 |
| Fles schoonmaken | 19 |
| Verwisseling van borstvoeding..... | 20 |

Inleiding

Gezond eten is belangrijk voor 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.

Pedagogisch professionals en ouders, verzorgers, zijn samen verantwoordelijk voor het overbrengen van gezonde eetgewoontes bij kinderen!

Dit beleid is geschreven om aan deze verantwoordelijkheid gehoor te geven en deze gezamenlijk te dragen.

In dit beleid wordt beschreven hoe er wordt gezorgd voor gezonde voeding bij de opvang. Daarnaast wordt ook beschreven hoe we aandacht besteden aan hygiëne rondom voeding en is er ook een hoofdstuk over zuigelingenvoeding.

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 diëtist.

Uitgangspunten

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

- SKRS heeft een voorbeeldfunctie. We laten aan kinderen zien wat gezond gedrag is.
- SKRS ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen te bevorderen. Hierbij stemmen we ons voedingsaanbod af op de energiebehoefte van kinderen.
- SKRS bevordert de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen al vanaf de babyleeftijd. We stimuleren dit door verschillende producten en smaken aan te bieden en kinderen hiervan te laten proeven.
- SKRS vergelijkt kinderen niet met elkaar. Kinderen mogen in hun eigen tempo eten en drinken. Daarnaast gaan we met kinderen geen strijd aan over eten en drinken. Daarom worden kinderen niet gedwongen tot het eten of drinken van bepaalde voedingsmiddelen of hoeveelheden en wordt eten of drinken ook niet gebruikt om een kind te belonen.
- SKRS biedt kinderen op vaste tijden eten en drinken aan, waarbij het eten en drinken gezamenlijk aan tafel plaatsvindt.
- De pedagogisch professionals bepalen *wanneer* het kind eet; het kind kiest uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. De pedagogisch professionals dringen geen eten op, want dit leidt vaak niet tot meer eten, maar juist tot minder eten en achterblijven in gewicht.
- SKRS viert feestdagen op feestelijke wijze en met aandacht, en op het kinderdagverblijf en peuteropvang eventueel met een traktatie die voldoet aan ons gezonde voedingsbeleid.
- SKRS bevordert naast gezonde voeding ook gezonde bewegsgewoonten bij kinderen. Dit doen we door hen dagelijks buiten te laten spelen.

Voedingsaanbod en eetmomenten op het kinderdagverblijf

Op het kinderdagverblijf zijn onderstaande eet- en drinkmomenten. De pedagogisch professionals zorgen tijdens de eetmomenten voor een gevarieerd aanbod uit de onderstaande tabel.

| Eetmoment ochtend | |
|----------------------------|--|
| 09:30 | <p>Drinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker <p>Eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 volle beker biologische volle yoghurt (Sojayoghurt bij een allergie of intolerantie) • 1 tarwe biscuitje |
| Lunch | |
| 11.30 lunch | <p>Eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biologisch (fijn) volkorenbrood • Volkoren crackers of volkoren cracottes • Rauwkost <p>Broodbeleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halvarine boter • Fruit (geprakt of plakjes) • Rauwkost • Jonge of jong belegen kaas • Zuivelspread (naturel of met kruiden) of hüttenkäse • Hummus naturel, zongedroogde tomaat • Vega paté • Biologische vleeswaren: grillworst, schouderham, kipfilet, (runder)boterhamworst • Gekookt ei • Appelstroop • Halvajam <p>Drinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biologische halfvolle melk of karnemelk. • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Sojamelk bij een allergie of intolerantie |
| Eetmoment middag | |
| 14.00 | <p>Drinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). <p>Eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eventueel wat rozijnen |
| Eetmoment middag | |
| 15.30 | <p>Eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seizoensfruit • Rauwkost • 1 volkoren cracker of volkoren cracotte met keuze uit 2 soorten smeerbaar dun beleg (zie lijst bij de lunch) <p>Drinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. |
| Eetmoment laatste kinderen | |
| 18.00 | <p>Eten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rijstwafel, soepstengel of plakjes komkommer. <p>Drinken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Water |

| | |
|-----------|--|
| Traktatie | Wordt er een traktatie uitgedeeld, mag deze opgegeten worden mits het een gezonde/verantwoorde en niet te grote portie betreft. De traktatie vervangt het koekje bij de yoghurt. |
|-----------|--|

Voedingsaanbod en eetmomenten voor baby's tot ongeveer één jaar

Al vanaf de babyleeftijd stimuleert SKRS de ontwikkeling van gezond eetgedrag. Met de ouders is in het kennismakingsgesprek besproken of het kind live borstvoeding, afgekolfd borstvoeding en/of poedermelk krijgt. Het eerste levensjaar bestaat vooral uit melkvoeding en staat voor de rest in het teken van wennen aan vaste voeding.

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, in heet water of in de 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 biologische halfvolle melk, karnemelk of sojamelk aangeboden.

Bij baby's is er veel afstemming nodig tussen de ouders en pedagogisch professionals over de eet- en drinkmomenten. Ouders geven aan op welke tijden de baby flesvoeding nodig heeft en in welke hoeveelheden. Dit houdt in dat het eet- en drinkschema van baby's af kan wijken van dat van de groep.

Zie voor meer informatie het hoofdstuk over zuigelingenvoeding.

(Eerste) hapjes

- Het geven van eerste hapjes gebeurt pas na overleg met de ouders. Als het kind zo tussen de vier en zes maanden oud is, is het klaar om vast voedsel te ontdekken. Bij SKRS worden vers gemaakte fruithapjes gegeven.
- De eerste hapjes zijn 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 het kind die goed herkennen en waarderen, dat is beter voor de 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 of appel.

Langzaam zal een baby steeds meer gaan mee eten van het vaste voedingsaanbod en met de vaste eetmomenten van het kinderdagverblijf. Ouders geven aan wanneer er gestart kan worden met verschillende soorten vaste voeding.

Voedingsaanbod en eetmomenten op de peuteropvang

Bij de peuteropvang zijn onderstaande eet- en drinkmomenten. De pedagogisch professionals zorgen tijdens de eetmomenten voor een gevarieerd aanbod uit de onderstaande tabel.

| Eetmoment ochtend | |
|-------------------|--|
| 9.30-10.00 | Eten: <ul style="list-style-type: none">• Seizoensfruit• Rauwkost• 1 tarwe biscuitje Drinken: <ul style="list-style-type: none">• Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit).• Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. |
| Lunch | |
| 11.30 | Eten: <ul style="list-style-type: none">• Biologisch (fijn) volkorenbrood• Volkoren crackers of volkoren cracottes• Rauwkost Broodbeleg: <ul style="list-style-type: none">• Halvarine boter• Fruit (geprakt of plakjes)• Rauwkost• Jonge of jong belegen kaas• Zuivelspread (naturel of met kruiden) of hüttenkäse• Hummus naturel, zongedroogde tomaat• Vega paté• Biologische vleeswaren: grillworst, schouderham, kipfilet, (runder)boterhamworst• Gekookt ei• Appelstroop• Halvajam Drinken: <ul style="list-style-type: none">• Biologische halfvolle melk of karnemelk.• Lauwe (vruchten) thee zonder suiker.• Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit).• Sojamelk bij een allergie of intolerantie |
| Traktatie | Wordt er een traktatie uitgedeeld, mag deze opgegeten worden mits het een gezonde/verantwoorde en niet te grote portie betreft. De traktatie vervangt het biscuitje. |

Voedingsaanbod en eetmomenten op de buitenschoolse opvang

Bij de buitenschoolse opvang zijn onderstaande eet- en drinkmomenten. De pedagogisch professionals zorgen tijdens de eetmomenten voor een gevarieerd aanbod uit de onderstaande tabel.

| Eetmoment ochtend (bij voorschoolse opvang en hele dag opvang) | |
|---|--|
| 7.00-7.30 | Drinken: <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker |
| Eetmoment ochtend (bij hele dag opvang) | |
| 9.30-10.00 | Eten: <ul style="list-style-type: none"> • 1 plakje ontbijtkoek (met evt. een dun laagje boter) of 1 volkoren cracker of volkoren cracotte met keuze uit 2 soorten smeerbaar dun beleg (zie lijst bij de lunch) Drinken: <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. |
| Lunch (bij hele dag opvang) | |
| 12.00 lunch | Eten: <ul style="list-style-type: none"> • Biologisch (fijn) volkorenbrood • Volkoren crackers of volkoren cracottes • Rauwkost Broodbeleg: <ul style="list-style-type: none"> • Halvarine boter • Fruit (geprakt of plakjes) • Rauwkost • Jonge of jong belegen kaas • Zuivelspread (naturel of met kruiden) of hüttenkäse • Hummus naturel, zongedroogde tomaat • Vega paté • Biologische vleeswaren: grillworst, schouderham, kipfilet, (runder)boterhamworst • Gekookt ei • Appelstroop • Halvajam • Hagelslag puur en gekleurd (in schoolvakanties) • Chocoladepasta puur (in schoolvakanties) Drinken: <ul style="list-style-type: none"> • Biologische halfvolle melk of karnemelk. • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Sojamelk bij een allergie of intolerantie |
| Eetmoment middag | |
| 14.00-14.30 (In vakanties eventueel iets later) | Eten: <ul style="list-style-type: none"> • Seizoensfruit • Rauwkost • 1 biscuitje Drinken: <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). • Lauwe (vruchten) thee zonder suiker. • 1 beker limonade (na een beker water of thee) |
| Eetmoment middag | |
| 16.30-17.00 | Eten: |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 1 volkoren cracker of volkoren cracotte met keuze uit 2 soorten smeerbaar beleg (zie lijst bij de lunch) Drinken: <ul style="list-style-type: none"> • Water (eventueel op smaak gebracht met groente/fruit). |
| Eetmoment laatste kinderen | |
| 18.00 | Eten: <ul style="list-style-type: none"> • Rijstwafel, soepstengel of plakjes komkommer. Drinken <ul style="list-style-type: none"> • Water |
| Sporten aansluitend aan de buitenschoolse opvang | |
| Kinderen die direct uit de buitenschoolse opvang gaan sporten, kunnen voordat zij weggaan eventueel een broodje smeren. | |

Afspraken m.b.t. de verschillende eetmomenten

Kinderdagverblijf en peuteropvang

Tijdens de eetmomenten zijn er een aantal afspraken van belang. Dit zorgt ervoor dat het eetmoment overzichtelijk en voorspelbaar is, hiermee wordt een veilige en fijne sfeer gecreëerd.

- Ieder tafelmoment bij het kinderdagverblijf en de peuteropvang wordt gestart met een liedje.
- Aan tafel mag gezellig en rustig gekletst worden.
- Er is daarbij aandacht voor de producten die op tafel staan. Deze worden bij naam genoemd, aantallen worden geteld, kleuren, geuren en smaken worden benoemd, etc.
- Kinderen mogen zoveel mogelijk hun eigen plek aan tafel kiezen.
- Kinderen zitten bij het kinderdagverblijf en de peuteropvang al dan niet vast in een tuigje; dit is naar inzicht van de pedagogisch professionals.
- Er blijft altijd één pedagogisch professional aan tafel zitten bij de kinderen. Kinderen zitten niet alleen aan tafel.
- De momenten aan tafel duren ongeveer 30 minuten tot maximaal 45 minuten voor de lunch. Deze tijd is voldoende om verzadigd te raken en lang genoeg voor kinderen om stil te blijven zitten.
- Rustig eten lukt beter wanneer kinderen zelf hun brood smeren en wanneer ze met een vork (en mes) eten. De pedagogisch professionals 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!'
- De groep start gezamenlijk met eten. Kinderen mogen daarna in hun eigen tempo verder eten.
- Kinderen eten het eerste broodje in stukjes, met een vork, daarna kunnen de broodjes in vieren gesneden worden, of dubbelgeklapt en in tweeën verdeeld. Baby's eten brood altijd in stukjes.
- Kinderen maken zelf de keuze voor het broodbeleg, de pedagogisch professionals stimuleren een gevarieerde keuze.
- Kinderen eten bij de lunch maximaal 3 broodjes en een volkoren cracker/cracotte.
- Fruit wordt aangeboden op een grote schaal. Ieder kind mag zelf kiezen wat het daarvan wil eten. De pedagogisch professional doet het gekozen fruit voor een kind in de eigen beker of op een eigen bordje. Het streven is om ieder kind minimaal één stuk fruit te laten eten.
- Afhankelijk van de grootte, worden druiven en tomaten in twee stukjes of meer stukjes gesneden om verstikking te voorkomen.
- Kinderen op het kinderdagverblijf worden gestimuleerd om uit een beker te drinken.
- De zuigelingenvoeding wordt aangeboden in een fles. Met het stoppen van de zuigelingenvoeding volgt een tuitbeker (eventueel zonder anti-lek en later zonder deksel) en daarna een gewone beker. De peuters drinken uit een gewone beker. Bij SKRS worden geen rietjesbekers gebruikt,

Buitenschoolse opvang

- Aan tafel mag altijd gezellig en rustig gekletst worden.
- Kinderen mogen zoveel mogelijk hun eigen plek aan tafel kiezen.
- Er blijft altijd één pedagogisch professional aan tafel zitten bij de kinderen. Kinderen zitten niet alleen aan tafel.
- De momenten aan tafel duren ongeveer 30 minuten tot maximaal 45 minuten voor de lunch. Deze tijd is voldoende om verzadigd te raken en lang genoeg voor kinderen om stil te blijven zitten.
- De groep start gezamenlijk met eten. Kinderen mogen daarna in hun eigen tempo verder eten.
- Kinderen eten bij de lunch maximaal 5 broodjes en een volkoren cracker/cracotte.
- Kinderen maken zelf de keuze voor het broodbeleg, de pedagogisch professionals stimuleren een gevarieerde keuze.

- Fruit wordt aangeboden op een grote schaal. Ieder kind mag zelf kiezen wat het daarvan wil eten. De pedagogisch professional doet het gekozen fruit voor een kind in de eigen beker of op een eigen bordje. Het streven is om ieder kind minimaal één stuk fruit te laten eten.
- Om verspilling te voorkomen, wordt er van tevoren een afgepaste hoeveelheid fruit klaar gemaakt. Aan tafel kan extra fruit klaargemaakt worden.
- Kinderen helpen daar waar mogelijk met het fruit klaarmaken.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën en voedingsbehoeften van kinderen. Ons uitgangspunt is dat kinderen zoveel mogelijk kunnen deelnemen aan alle groepsactiviteiten en niet in een uitzonderingspositie worden geplaatst. Zo wordt er bij activiteiten zoals koekjes bakken rekening gehouden met aanwezige allergieën, bijvoorbeeld door glutenvrije koekjes te maken wanneer een kind een glutenallergie heeft.

Voor kinderen met een koemelkallergie zijn er alternatieven beschikbaar, zoals sojamelk en sojayoghurt.

Wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld vanwege een dieet of (geloofs)overtuiging, is er ruimte voor individuele afspraken. Als een kind specifieke voeding nodig heeft, kunnen ouders dat meegeven.

Bijzonderheden rondom allergieën en gemaakte afspraken worden vastgelegd in Konnect bij de kindnotities, zodat alle medewerkers hiervan op de hoogte zijn. Ernstige allergieën zijn zichtbaar gemarkeerd met een kleur. Voor kinderen met een ernstige allergie wordt daarnaast een individuele werkinstructie opgesteld, vaak aangeleverd door de ouders.

Vanwege mogelijke pinda- en notenallergieën wordt op onze locaties geen pindakaas aangeboden.

Traktaties en extraatjes

Kinderen zijn altijd blij met traktaties. Het aantal traktaties kan in een jaar echter al snel oplopen. Als iedere verjaardag en ieder afscheidsmoment van kinderen of medewerkers een zakje chips of snoepgoed zou betekenen, dan doorkruist dat het gezonde voedingsbeleid van SKRS.

Omdat kinderen in de basisschoolleeftijd doorgaans op school trakteren, is het beleid bij SKRS dat kinderen bij de buitenschoolse opvang niet trakteren, ook niet op de dag dat zij voor het laatst zijn en afscheid nemen van de bso.

Bij het kinderdagverblijf en de peuteropvang mag alleen gezond getrakteerd worden.

Bij een traktatie kan ook gedacht worden aan een uitdeelboekje of ander klein cadeautje.

De pedagogisch professionals wijzen de ouders op het gezonde traktatiebeleid en bieden via de ouderapp, ongeveer een maand voor de verjaardag van het kind, informatie over het gezond trakteren. Voorbeelden van gezonde traktaties zijn te zien via de link: www.skrs.nl/gezondtrakteren.

Het is niet de bedoeling dat de pedagogisch professionals een aparte traktatie ontvangen. Wanneer iedereen dezelfde traktatie heeft, kan er ook gezamenlijk van worden genoten. Indien ouders wel iets anders wensen te geven dan wordt dit bij voorkeur niet genuttigd in het bijzijn van de kinderen.

Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen de pedagogisch professionals met aandacht en veel enthousiasme. Bij een verjaardag van een kind op de groep trakteren de pedagogisch professionals het kind op een feestelijke dag.

Bij SKRS worden ook de jaarlijkse feestdagen zoals Pasen, Sinterklaas en Kerst gevierd. Met deze feestdagen is er soms een variatie in het voedingsaanbod. Tijdens het jaarlijkse voorleesontbijt krijgen de kinderen een krentenbol en pannenkoekendag wordt gevierd met pannenkoeken en gezond beleg. Met uitzonderlijk warm weer krijgen kinderen soms een waterijsje aangeboden.

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 hetzelfde als wat de kinderen krijgen en ook op dezelfde momenten. Zij eten en drinken pedagogisch mee met de kinderen. De pedagogisch professionals eten met vork en mes en snijden het brood op het bord en proberen dit de kinderen ook te leren zodra zij dit kunnen. Kinderen die nog niet goed kunnen snijden, worden hierbij geholpen.

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

Uitzonderingen voor de professionals zijn het eten van het donkere brood en het drinken van koffie en thee op elk gewenst moment.

Wat professionals aanvullend willen nuttigen, doen zij buiten het zicht van de kinderen en de ouders.

Koken en bakken bij de opvang

Koken en bakken is vaak een favoriete activiteit bij de opvang. Naast dat het gezellig en leuk is, is het ook leerzaam. Kinderen maken kennis met verschillende ingrediënten, geuren en smaken, ze leren werken met keukengerei en -apparatuur. Het samen koken en bakken is een regelmatig terugkerend onderdeel in het activiteitenaanbod. Bij het koken en bakken worden lekkere, maar bij voorkeur ook verantwoorde gerechten gemaakt. Voorbeelden zijn het maken van fruitspiesjes, soep, brood, fruit- of groentespread, appelmoes, popcorn, etc.

Voeding bij uitstapjes

Bij de buitenschoolse opvang worden regelmatig uitstapjes gedaan. Ook tijdens uitstapjes blijft het voedingsbeleid zoveel mogelijk leidend. Fruit en brood kunnen bijvoorbeeld meegenomen worden voor een picknick. Ontbijtkoek is een handig mee te nemen tussendoortje.

Voedingshygiëne

Kinderen en medewerkers kunnen ziek worden van eten dat besmet is met ziekteverwekkers. In de 'Warenwet Hygiëne van Levensmiddelen' staat dat iedereen die eten verstrekt aan 'derden' maatregelen moet nemen om de kans te verkleinen dat iemand ziek wordt van het eten. Deze maatregelen worden ook wel een 'Hygiëncode' genoemd. Voor de kinderopvang bestaat de 'Hygiëncode voor kleine instellingen in de branches Kinderopvang, Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening en Jeugdzorg'.

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste werkinstructies beschreven.

Persoonlijke hygiëne

Via de handen worden de meeste ziekten verspreid en overgebracht. Het is daarom belangrijk voor pedagogisch professionals én de kinderen om de handen goed schoon te houden door deze te wassen met water en zeep en goed af te drogen om ziekteverspreiding te beperken.

- Was handen vóór:
 - het bereiden of aanraken van het eten en flesvoeding;
 - het eten of helpen bij het eten;
 - het verzorgen van een wond;
 - het aanbrengen van crème of zalf.
- Was handen na:
 - het bezoek aan het toilet;
 - het verschonen van een luier;
 - het afvegen van de billen van een kind;
 - het contact met lichaamsvocht zoals speeksel, braaksel, ontlasting, wondvocht of bloed;
 - het verzorgen van een wond;
 - bij zichtbaar of voelbaar vuile handen;
 - het hoesten, niezen of het snuiten van de neus (ook bij gebruik van een zakdoek);
 - het buitenspelen;
 - het contact met vuil textiel, afval of de afvalbak;
 - het schoonmaken;
 - het uittrekken van handschoenen.

SKRS gedooft het dragen van horloges, armbanden en ringen, mits er met het handenwassen extra goed op wordt gelet om sieraden ook schoon te maken en goed af te drogen. Door SKRS wordt ook het dragen van nagellak, gel- en/of acrylnagels gedooft. De nagellak mag echter niet afbladeren of schilferen en de nagels mogen niet te lang zijn.

Indien de handen niet zichtbaar vuil zijn, dan kunnen de handen van pedagogisch professionals ook ingewreven worden met een handdesinfecterend middel. Let op: een handdesinfecterend middel kan alleen gebruikt worden bij zichtbaar schone handen.

HOE ONTSMET IK MIJN HANDEN met handalcohol ?



1a



1b

Neem een handvol handalcohol (ongeveer 3 ml)



2

Wrijf de handpalmen tegen elkaar



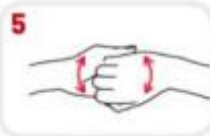
3

Wrijf de rechter handpalm over de linker handrug en omgekeerd



4

Wrijf de rechter handpalm tegen de linker handpalm met de vingers van beide handen tussen elkaar



5

Breng de achterkant van de vingers in de andere handpalm en wrijf de vingers tegen deze handpalm heen en weer



6

Wrijf de duim van elke hand in met de palm van de andere hand



7

Wrijf de vingertoppen van elke hand draaiend in in de palm van de andere hand



8

Spoel de handen goed af zodat alle zeepresten verwijderd worden



9

Dep de handen droog met een wegwerphanddoekje



10

Sluit de kraan met het wegwerphanddoekje zodat de handen niet opnieuw besmet worden

20 à 30 sec



40 à 60 sec



Bedrijfshygiëne

Bedrijfshygiëne gaat over alle wettelijke en vrijwillige maatregelen die een organisatie neemt om gezondheidsrisico's te voorkomen op de werkvloer. De maatregelen die bij SKRS genomen worden, worden onderstaand verder uitgewerkt.

Inkoop en ontvangst van producten

Let op de volgende zaken bij inkoop en ontvangst van producten:

De houdbaarheidsdatum, wanneer er THT (= ten minste houdbaar tot) op het product staat kan het tot 2 à 3 dagen daarna worden gebruikt. Wanneer er TGT (= te gebruiken tot) op staat kan het na die datum niet meer worden gebruikt en wordt dus weggegooid.

Er worden met name van verse producten geen grote hoeveelheden gekocht. Vier keer per week kan er vers voedsel als melk, yoghurt, brood en broodbeleg worden besteld.

Wanneer de bestelling is gebracht wordt dit in de koelkast bewaard. Nadat de bestelling is binnengekomen staat dit *niet langer dan een half uur buiten de koelkast*.

Online bewaarwijzer

In de online bewaarwijzer kan teruggezocht worden hoe lang een (geopend) product bewaard kan worden, en wat de beste bewaarplaats voor een (geopend) voedingsproduct is.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx>

Bewaren en opslag

Bewaar lang houdbare producten op een donkere, droge en niet warme plaats. Deze producten staan in de voorraadkast. Bij aanvulling wordt erop gelet dat producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan komen te staan. Schoonmaakmiddelen worden nooit naast etenswaren bewaard.

Bereiding van voedsel

Houd de omgeving waar het voedsel wordt bereid schoon. Dat wil zeggen dat het aanrecht, de gootsteen en de tafel waarop het eten wordt klaargemaakt en/of geserveerd schoon zijn. Ook het bestek en servies moeten schoon zijn. Wanneer er wordt geproefd wordt er schoon bestek gebruikt.

Raak voedingsmiddelen zo min mogelijk met de handen aan.

Gebruik geen producten die op de grond zijn gevallen.

Houdt producten zo kort mogelijk buiten de koeling.

Houdt vuile en schone vaat gescheiden.

Houdt eventuele rauwe producten gescheiden van bereid voedsel.

Eten en drinken

Was de handen voor het eten. Houd de tafel en het serviesgoed schoon. Kinderen drinken of eten niet met elkaars bestek of van elkaars bord of beker. Gebruik voor ieder kind een eigen washand.

Eventueel overgebleven aangemaakte limonade wordt niet bewaard.

Koelkast

- Zorg ervoor dat de koelkast een temperatuur heeft van 4 °C, in ieder geval niet hoger dan 7 °C. Controleer dit eens per maand en noteer dit op de temperatuurlijst koelkast. De thermometer ligt in de koelkast zelf, niet in de koelkastdeur.
- Open de koelkast niet onnodig om de temperatuur op peil te houden. Doe geen hete producten in de koelkast.
- Voorzie geopende producten van een houdbaarheidsdatum en dek of sluit ze af voordat ze in de koelkast gaan.
- Let op de datum van de levensmiddelen, zet de minst lang houdbare producten vooraan in de koelkast, en de producten die het langst houdbaar zijn achterin.
- Zet de koelkast niet te vol. Bestel niet te veel. Houdt het overzichtelijk.
- Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie of overdoen in koelkastdozen.
- Maak de koelkast eenmaal per maand grondig schoon. Dit houdt in dat alle levensmiddelen voor het reinigen eruit worden gehaald. De vriezer moet één keer per maand worden ontdooid. De datum van deze grote schoonmaak moet worden geregistreerd met de vermelding van de temperatuur van de koelkast. De GGD controleert deze gegevens jaarlijks.

Reinigen

Houd materiaal en omgeving schoon ter voorkoming van bacteriegroei.

Gebruik daarvoor de bestemde, schone materialen die nergens anders voor worden gebruikt, zoals dweil voor de vloer, theedoeken, dweiltjes en handdoeken.

Dweilen, handdoeken en theedoeken worden aan het einde van de ochtend en aan het einde van de middag verschoond.

Bij het schoonmaken wordt een allesreiniger van een huishoudelijk schoonmaakmiddel gebruikt.

In sommige gevallen, bijvoorbeeld als er een bepaalde ziekte heerst of wanneer een oppervlakte besmet is geraakt met bloed, moet na het schoonmaken ook worden gedesinfecteerd. Bij het desinfecteren worden ziekteverwekkers op het voorwerp of oppervlakte gedood.

Huishoudchlor (bleekwater) mag niet worden gebruikt om te desinfecteren. Het product is instabiel en niet toegestaan als desinfectiemiddel. Gebruik voor desinfectie een middel met minimaal 70% alcohol.

De broodmaaltijd

Zet bij de broodmaaltijd de kaas en vleeswaren op het laatste moment op tafel. De versproducten worden niet langer dan een half uur voor het gebruik uit de koelkast gehaald. Bewaar brood in een broodtrommel / broodlade, in een afgesloten zak. Halvajam wordt in de koelkast bewaard.

Afwassen en opruimen

Zet eten en drinken dat koel bewaard moet worden na gebruik terug in de koelkast.

Alle gebruikte materialen direct na het eten in de afwasmachine zetten (indien aanwezig), anders aan een zijde van het aanrecht neerzetten.

Verwijder etensrestjes van de borden, eventueel voorspoelen met handwarm water.

Afwas met de hand: afwassen in een heet sopje met een afwasborstel, afdrogen met een schone theedoek, schone vaat opruimen en afwasborstel na gebruik schoonmaken en drogen. Theedoeken en vaatdoekje na gebruik in de was.

Machinale afwas: afwasmachine vullen (niet te vol zetten en zo indelen dat nergens water in kan blijven staan), afwasmachine instellen op minimaal 55°C, na afloop de schone vaat uit laten dampen, nadrogen indien nodig en opruimen.

Reinig de tafel en stoelen na elke maaltijd.

Afval verwijderen

Afval direct weggoien, daarna de handen wassen. De pedaalemmer wordt dagelijks geleegd, en van een schone pedaalemmerzak voorzien. Luiers worden in de daarvoor bestemde afvalbakken gedaan. Deponeer dagelijks de afvalzakken in de container. De afvalbakken zijn goed afgesloten.

Houdbaarheid

Controleer op vrijdag wat er nog houdbaar blijft tot maandag. Een product dat niet meer houdbaar is tot maandag wordt weggegooid. Noteer op alle verpakkingen die opengaan de openingsdatum. Bij gebruik van een geopende verpakking wordt gekeken, geroken en eventueel geproefd om te controleren of iets al dan niet bedorven is.

Zuigelingenvoeding

Algemeen

Baby's hebben hun eigen voedingsschema. Bij dit schema wordt zoveel mogelijk geprobeerd de wensen en richtlijnen van ouders te volgen. Deze informatie wordt bij de kindgegevens in Konnect genoteerd.

Zuigelingenvoeding kan bestaan uit borst- of kunstvoeding. Ouders geven bij het plaatsingsgesprek aan of een kind borst- of kunstvoeding krijgt. Zuigelingenvoeding wordt bij SKRS altijd uit een fles gegeven, tenzij moeder op de locatie komt om te voeden. Ouders geven zelf een gelabelde fles en speen mee. De flessen en spenen zijn kindgebonden. Wanneer een baby kunstvoeding krijgt, moet naast een fles en speen ook de poedermelk meegegeven en gelabeld worden. Aangegeven staat in hoeveel milliliter water de poedermelk opgelost moet worden.

Borstvoeding bewaren en ontdooien

Als een moeder dicht bij de opvanglocatie werkt, kan zij borstvoeding komen geven op de locatie. Doorgaans wordt de borstvoeding echter meegegeven. Daarbij gelden de volgende normen:

- De borstvoeding moet van huis naar de kinderopvang gekoeld overgebracht worden in bijvoorbeeld een koeltas of koelbox.
- De pedagogisch professional controleert direct bij binnenkomst bij SKRS of de voeding is voorzien van een label met de voor- en achternaam van het kind en de datum en tijdstip waarop de afgekolfde borstvoeding in de koelkast wordt geplaatst. (Noteer dit indien nodig zelf op de borstvoeding.)
- De borstvoeding wordt achter in de koelkast op 4°C bewaard en gebruikt op de dag van aanleveren.
- Bevroren borstvoeding wordt altijd in de koelkast ontdooid en niet opnieuw ingevroren na ontdooien.
- Er wordt altijd gecontroleerd of de datum en tijdstip van ontdooien op de borstvoeding staat (wanneer het uit de vriezer is gehaald).
- In een vriezer met 3 sterren (***) of 4 sterren (****) blijft de melk 6 maanden goed. Het vriesvak in een huishoudkoelkast is een stuk minder koud dan een aparte diepvries. Dit is vaak maar 1 ster of 2 sterren. Hier kan de borstvoeding tot 2 weken bewaard worden.

Borstvoeding opwarmen

- Was altijd de handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm melk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Boven de 50°C gaan er beschermende stoffen verloren.
- Melk kan opgewarmd in een flessenwarmer, in een pan met heet, maar niet kokend water of in de magnetron.
- Verwarm het flesje in de magnetron op maximaal 600 Watt. Voor borstvoeding die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:
 - Fles 120 milliliter: 60 seconden
 - Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden
 - Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden
- Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols. Wanneer het ongeveer even warm is als de huid, dan is het goed. Als het te heet is, laat het dan eerst even afkoelen.

Kunstvoeding aanleveren en bereiden

Ouders dragen de zorg voor het aanleveren van het melkpoeder voor de kunstvoeding tot het kind ongeveer één jaar oud is (of zolang als dat wenselijk is door ouders).

SKRS mag geen aangemaakte zuigelingenvoeding vanuit huis toestaan, omdat het te lang buiten de koeling kan zijn geweest. Voor de hygiëne en veiligheid van de flesvoeding gelden verder de volgende normen.

- Ouders geven een fles, speen en afgepaste poedermelk mee. De poedermelk wordt bijvoorbeeld meegegeven in een poedermelktoren. Naast de fles, is ook deze gelabeld; voorzien van voor- en achternaam. Daarnaast is aangegeven in hoeveel milliliter wat de poedermelk opgelost moet worden.
- Was altijd de handen en zorg dat de fles schoon is.
- Maak zuigelingenvoeding klaar op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek. Uit een kraan die gebruikt wordt bij het verschonen van kinderen mag géén water getapt worden voor zuigelingenvoeding.
- Gebruik koud kraanwater, dit hoeft niet gekookt te worden. Het kraanwater kan opgewarmd in de magnetron, een flessenwarmer of een pan met heet, maar niet kokend water.
- Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van het water te warm worden.
- Voeg de poedermelk toe na het verwarmen van het water.
- Schud de poedermelk rustig door het water.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols. Wanneer het ongeveer even warm is als de huid, dan is het goed. Als het te heet is, laat het dan eerst even afkoelen.

Het geven van flesvoeding

- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord te voeden. Al pratend en knuffelend kan tijdens de voeding een band opgebouwd worden met de baby.
- Dring de baby nooit voeding op, maar let op de reacties. Als de baby genoeg heeft, zal het niet meer zuigen, een beetje spugen, in slaap vallen of juist onrustig worden.
- Wees er alert op dat de speen is aangepast aan de leeftijd en de zuigkracht van de baby.
- Houd er bij de keuze van de speen(stand) rekening mee dat de baby ongeveer 15 minuten drinkt (niet langer dan een half uur).
Drinkt de baby sneller, dan is de honger gestild, maar zijn zuigbehoefte wellicht nog niet bevredigd.
- Let er tijdens het voeden op dat de fles zo gegeven wordt, dat de speen al vol is als die in het mondje komt en ook steeds vol blijft tijdens het drinken. Anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Hapt de baby toch veel lucht naar binnen, dan kan er halverwege even gestopt worden voor een boertje.

Fles schoonmaken

- Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
- Was ze vervolgens in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel. Haal hierbij alle onderdelen van de fles los van elkaar.
- Spoel de fles na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

Verwisseling van borstvoeding

Adviezen om het verwisselen van borstvoeding te voorkomen:

1. Controleer direct bij binnenkomst of het flesje voorzien is van een label met:
 - voor- en achternaam van de baby;
 - tijdstip en datum dat de afgekolfde borstvoeding in de koelkast wordt geplaatst;
 - en verifieer de gegevens op het label met de ouder die het flesje afgeeft.
2. Laat een collega vóór het geven van het flesje aan de baby controleren of het juiste flesje wordt toegediend.

Wat te doen na het verwisselen van borstvoeding?

- De pedagogisch professional informeert direct na het incident de direct leidinggevende van SKRS.
- De leidinggevende meldt het incident telefonisch bij GGD Hollands Noorden.
- De leidinggevende vraagt de betrokken ouders om toestemming met betrekking tot het doorgeven van hun persoonsgegevens aan de GGD.
- De leidinggevende onderhoudt contact met de ouders gedurende de gehele afhandeling van het incident.
- De leidinggevende informeert de pedagogisch professionals opnieuw over het verantwoord omgaan met flesvoeding conform de daarvoor geldende richtlijnen en procedures.
- De leidinggevende bespreekt de registratie verwisselen borstvoeding en formuleert direct verbetermaatregelen die leiden tot het voorkomen van dit type incidenten.