

Voedingsbeleid

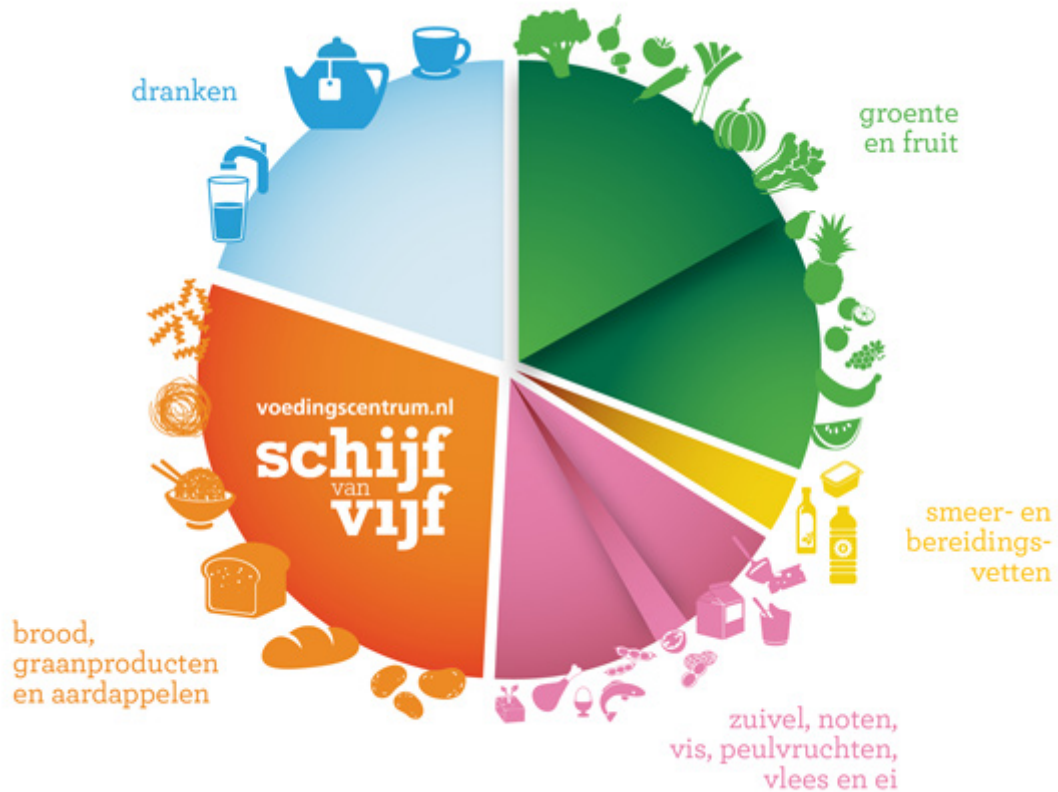
Kinderopvang Boem Boem



September 2021

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid van kinderopvang Boem Boem is gebaseerd op de richtlijnen 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. 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 uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

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 daarom rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij 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. We hanteren wel een maximum van drie boterhammen, dat vinden wij voldoende.

Allergieën of andere individuele afspraken

Allergieën kunnen wanneer daar niet goed mee wordt omgegaan hevige, en soms gevaarlijke allergische reacties veroorzaken bij kinderen. Wanneer ouders op de hoogte zijn van een allergie bij hun kind(eren), is het belangrijk dat zij deze allergie kenbaar maken bij de pedagogisch medewerkers. In eerste instantie wordt hier naar gevraagd bij het intakegesprek, maar wanneer een allergie later wordt ontdekt is het belangrijk dat ouders ons hiervan op de hoogte stellen. Bijzonderheden of allergieën zijn zichtbaar gemaakt op lijsten, te vinden op de groep. Zo zijn alle pedagogisch medewerkers en stagiaires op de hoogte van eventuele bijzonderheden/allergieën.

In overleg met de ouders willen we waar mogelijk tegemoet komen in het verstrekken van alle voedingsmiddelen die een kind op een dag bij Kinderopvang Boem Boem aangeboden krijgt. Het kan echter zo zijn dat het ons niet helemaal lukt om aan alle wensen te voldoen. In overleg met de ouders kan worden besproken hoe wij hier mee om kunnen gaan en in hoeverre ouders hier zelf ook aan kunnen bijdragen, bijvoorbeeld door het zelf meenemen van bepaalde voedingsmiddelen. Wanneer zij zelf alternatieve voedingsmiddelen meenemen voor de verschillende voedingsmomenten, zullen wij deze gedurende de dag aan het kind aanbieden. Hoewel wij geen gebruik maken van brood waarin noten verwerkt zijn, kunnen wij niet garanderen dat er geen sporen van noten in het brood aanwezig zijn. Hetzelfde geldt voor veel tussendoortjes die wij de kinderen aanbieden. Wanneer ouders willen uitsluiten dat hun kind sporen van noten (of sporen van andere allergenen zoals melk, ei en soja) kan binnenkrijgen tijdens de opvang, kunnen wij samen met hen de voedingsmiddelen die wij gebruiken bekijken en zo nodig kunnen zij zelf alternatieven voor de verschillende eetmomenten voor hun kind meenemen naar de opvang.

Lastige eters

Wanneer een kind niet wil eten, stimuleren wij het kind op een positieve manier om toch te eten. Dit doen wij bijvoorbeeld door kleine beetjes eten tegelijk te geven, de borden niet weg te halen als de andere kinderen nog niet klaar zijn met eten of door

het kind te helpen. We stimuleren kinderen wel, maar dwingen kinderen niet (hun bord leeg) te eten. Eten moet gezellig, prettig en leuk blijven!

Op de andere eetmomenten van de dag houden we in de gaten of de kinderen dan wel voldoende eten.

Traktaties

De verjaardag van een kind is vaak niet compleet zonder te trakteren. Wij bieden dan ook de mogelijkheid dat kinderen trakteren op hun eigen groep als zij jarig zijn (en bij de geboorte van een broertje of zusje). Het is overigens ook prima wanneer een kind niet trakteert, ouders en kinderen hoeven zich hier zeker niet verplicht toe te

Wanneer een kind gaat trakteren, zou het fijn zijn als de traktatie gezond is, maar dit hoeft niet persé, het is tenslotte feest. Het is echter ook niet de bedoeling dat de traktatie erg ongezond is. Wanneer een kind iets ongezonds trakteert, zal daar maar beperkt van mogen worden gesnoept. Bij grote en/of ongezonde traktaties kiezen we iets lekkers uit om op te eten en de rest wordt in de mandjes gelegd om mee naar huis te nemen.

Het feestje wordt meestal 's morgens gevierd en de traktatie wordt in plaats van een tussendoortje gegeten. We zorgen er voor dat het fruit dan op een ander moment gegeten wordt.

Feestdagen en vakanties

Sommige dagen in het jaar willen we wat speciaals doen met de voeding. Op deze bijzondere dagen kunnen de kinderen bijvoorbeeld chips, een stukje kaas of worst, snoepjes, chocolademelk of iets dergelijks aangeboden krijgen. Op bepaalde dagen horen bepaalde voedingsmiddelen of lekkernijen er echt bij. Zo valt bij het sinterklaasfeest te denken aan kruidnootjes, schuimpjes en taaitaai bijvoorbeeld. Natuurlijk wordt wel in de gaten gehouden dat kinderen niet te veel kunnen snoepen. Wanneer we op een feestdag afwijken van ons dagelijkse voedingsschema, houden we hierbij in de gaten dat de kinderen toch zo veel mogelijk van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen binnenkrijgen en niet te veel ongezonde voedingsmiddelen tot zich nemen. Zo worden lekkernijen niet vlak voor het eten gegeten en letten we erop dat kinderen niet vaker dan één keer per dag iets ongezonds te eten krijgen. Wanneer op een dag bijvoorbeeld getrakteerd wordt, zal er niet daarnaast nog een ongezond tussendoortje worden aangeboden. Op dagen dat we bijvoorbeeld pannenkoeken eten in plaats van een warme maaltijd, zal er voor het tussendoortje op die dag ook een gezondere variant worden gekozen.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar - KDV

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, maar in poedervorm. 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 meestal opvolgmelk. Het kind krijgt pas gewone melk tot hij 12 maanden is of als het door ouders wordt aangegeven. Gewone melk bevat te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit voor kleine kinderen.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. 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 zo min mogelijk met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Een kind hoeft bij ons de fles/beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op minstens 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 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.

Brood en broodbeleg:

1. In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
2. 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 verantwoord beleg zonder teveel suikers en zout.
3. 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.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar - KDV

Drinken:

- Water
- Lauwe thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. 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 met water aangelengde limonadesiroop of roosvicee aan.
- Halfvolle melk of karnemelk voor de lunch

Fruit:

Wij bieden de kinderen verschillende soorten fruit in stukjes aan. Elk kind krijgt een eigen bakje met fruit. Wij gaan uit van ongeveer 0,5 tot 1 stuk fruit per kind.

Lunch:

Wij hanteren al enige jaren de nieuwste richtlijnen vanuit het consultatie bureau en de GGD op het gebied van gezonde voeding. Zo bieden wij de kinderen producten aan met minder/geen suikers en zoutarm. Waar voorheen de kinderen op het KDV bv. smeerworst en smeerkaas kregen op het eerste broodje, is dat al een aantal jaar zoutarme vleeswaren en/of eru kindersmeerkaas. Zoet beleg als pasta en hageltjes zijn vervangen door 100% biologische pindakaas, appelstroop en zuivelspread. De kinderen krijgen bruine of volkoren boterhammen. Als zij hun boterham(men) op hebben mogen ze eventueel nog een volkoren cracker.

Middag tussendoortje:

De kinderen krijgen een beker drinken en mogen daarna kiezen uit:

- Soepstengel
- Rijstwafel
- Tarwebiscuit
- Speculaasje

Voedingsschema KDV

9.30u	Fruit en Drinken
11.30u	Lunch: Boterhammen en halfvolle melk of ander drinken
15.15u	Tussendoortje en drinken
17.00u	Drinken en klein tussendoortje

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar - BSO

Voedingsaanbod BSO:

Op de BSO gaan we voor gezonde voeding, hoewel het wel een uitdaging gebleken is om een goede balans te vinden in welke producten we aanbieden en de hoeveelheid. Er zijn ouders die graag zien dat de voeding voedzamer zou zijn, omdat bv. voetballende kinderen in de groei logischerwijs veel verbranden. Andere ouders vinden juist dat de kinderen op de BSO te veel voeding krijgen en 's avonds maar moeilijk de warme maaltijd op krijgen. Vanuit het consultatiebureau hanteren wij de richtlijn dat kinderen in principe 3 maaltijden per dag nodig hebben en verder 'tussendoortjes'. Dit kan bv. fruit in de ochtend zijn (op school) en in de middag bij voorkeur een gezonde snack. Wij zijn op het volgende voedingsaanbod uitgekomen:

14.15./14.30	Drinken:	water/aangelengd sap (roosvicee)/ranja
	Voeding:	volkoren brood, naar behoefte een halve of hele boterham of een enkele of dubbele volkoren cracker met kaas/appelstroop/biologische pindakaas/zuivelspread
16.00/16.30	Drinken:	water/ aangelengd sap (roosvicee)/ranja
	Voeding:	Gruit: Fruit/groentensnacks (afwisselend bv. appel, banaan, komkommer, tomaatjes) met afwisselend een soepstengel (normaal en volkoren), rijstwafel, volkoren biscuit.

Wij hanteren hierbij onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water.
- Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden met water aangelengde limonadesiroop of roosvicee aan.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder 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.

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 en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- 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.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze 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 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.

Bewaren:

- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes/zakjes 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.