

BIJLAGE 4



VOEDINGSBELEID

Inhoud.

1. Gezond voedingsbeleid.	2
1.1 Inleiding.	2
1.2 Gezond eten met de Schijf van Vijf.	2
1.3 Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond.	2
1.4 Vaste en rustige eetmomenten.	3
1.5 Allergieën of andere individuele afspraken.	3
1.6 Traktaties en feestjes.	4
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.	5
2.1 Drinken.	5
2.2 Voeding.	5
3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar.	7
3.1 Drinken.	7
3.2 Voeding.	7
4. Voedingsschema.	8
5. Gemiddelde hoeveelheden.	9
6. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.	10
6.1 Flesvoeding en borstvoeding.	10
6.2 Andere voeding.	10

Liever online de PDF lezen? Klik [hier](#)

1. Gezond voedingsaanbod

1.1 Inleiding.

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Er worden daarom voornamelijk producten aan uit de de schijf van vijf aangeboden.



1.2 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 het lichaam. Als u of uw kind eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels 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.

1.3 Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond.

In de Schijf van Vijf zijn een aantal producten niet opgenomen, de redenen daarvan zijn dat de producten te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels bevatten. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta. Maar ook producten met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap, die niet bijdragen aan een gezonde voeding zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Kinderdagverblijf De *Scheve* Schuit biedt op de locatie af en toe dag keuzes aan. Weekkeuzes bieden we niet aan.

1.4 Vaste en rustige eetmomenten.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* hanteert vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert uw kind rust op. Er wordt samen aan tafel gegeten, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. De pedagogisch medewerkers nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar er wordt niet onnodig lang aan tafel gezeten. Door de pedagogisch medewerker wordt het goede voorbeeld gegeven aan tafel, zij eten samen met de kinderen, begeleiden uw kind bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* dringt geen eten op.

Hieronder volgt het eetschema van kinderdagverblijf De *Scheve Schuit*:

Baby's.

09.00-9.30	Fruit moment
11.30-12.15	Brood moment
14.40-15.00	Tussendoortje
17.00	Soepstengel

Dreumes en Peuters.

09.30-10.00	Fruit moment
11.30-12.15	Brood moment
15.10-15.45	Tussendoortje
17.00	Soepstengel

3+

10.00	Fruit moment
12.00-12.45	Brood moment
15.00-15.30	Kring/Tussendoortje
17.00	Soepstengel

1.5 Allergieën of andere individuele afspraken.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* houdt rekening met allergieën van kinderen. Er is altijd ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid door bijvoorbeeld een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken worden schriftelijk vast gelegd in samenspraak met de pedagogisch medewerkers.

1.6 Traktaties en feestjes.

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* vindt het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Er wordt de ouders dan ook gevraagd om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

De traktatie kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, biedt kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* zeer incidenteel snoep of snacks aan. Er wordt geprobeerd de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.

Kinderen tot 1 jaar hebben een eigen voedingsschema. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* hanteert onderstaande aandachtspunten omtrent de voeding voor deze doelgroep.

2.1 Drinken.

Melkvoeding.

Tijdens de intake wordt er met de ouders besproken of het kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. De afgekolde borstvoeding levert u als ouder voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan op het kinderdagverblijf, voorzien van een sticker met naam en datum. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* neemt geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Tot 12 maanden krijgt uw kind geen gewone melk, dit omdat hier in te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit zitten.

Ander drinken.

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgt uw kind als het ouder dan 6 maanden is, water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker aangeboden. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor 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 uw jonge kind als ze er een paar kopjes van drinken.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* biedt geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een tuitbeker. Dit is een goede oefening voor de motoriek en zelfstandigheid van uw kind. De beker hoeft tijdens de drink moment niet helemaal leeg. Als uw kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij of zij simpelweg geen dorst. De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

2.2 Voeding.

Eerste hapjes.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* start met het geven van de eerste hapjes in overleg met u als ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen de 4 en 6 maanden. Het oefenen van het nemen van hapjes begint met de zogenaamde verse oefenhapjes. Hierbij wordt het eten goed geprakt maar niet te fijn gepureerd. De hapjes worden aangeboden met een paar lepeltjes per oefenmoment. Door de hapjes aan te bieden op een lepel, oefent uw kind direct de mondmotoriek.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* laat uw kind wennen aan veel soorten goed geprakt of niet te fijn gepureerde groente en fruit. De groente en fruit worden nog niet gecombineerd, dit omdat uw kind dan went aan de smaken van de verschillende soorten groente en fruit. Naarmate uw kind beter kan happen, zullen de pedagogisch medewerkers overstappen op stukjes vers fruit en groente.

Omdat uw kind makkelijker went aan zachte smaken, biedt kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* om te beginnen qua fruit peer, appel, banaan, meloen en perzik aan. En als groente worteltjes, bloemkool, tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten worden, indien nodig, gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en beleg:

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* biedt eerst (licht) bruin brood aan. Als dit goed gaat, wordt er overgestapt op volkorenbrood.

Het brood wordt besmeerd met een klein laagje margarine uit een kuipje. Hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. In de tabel op pagina 8 staat een overzicht van het beleg wat er gebruikt wordt op kinderdagverblijf De *Scheve Schuit*.

De pedagogisch medewerkers bieden kinderen tot 12 maanden geen honing aan. Dit omdat honing besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* hanteert onderstaande aandachtspunten omtrent de voeding voor deze doelgroep.

3.1 Drinken.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* biedt uw kind water (met eventueel een schijfje fruit toegevoegd) of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker aangeboden. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor 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 uw jonge kind als ze er een paar kopjes van drinken.

Bij voorkeur gaat het kind vanaf 1,5 jaar oefenen met het drinken uit een beker. Dit is een goede oefening voor de motoriek en zelfstandigheid van uw kind. De beker hoeft tijdens de drink moment niet helemaal leeg. Als uw kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij of zij simpelweg geen dorst. De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

3.2 Voeding.

Brood en beleg.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* biedt volkorenbrood aan.

Het brood wordt besmeerd met een klein laagje margarine uit een kuipje. Hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. In de tabel op pagina 8 staat een overzicht van het beleg wat er gebruikt wordt op kinderdagverblijf De *Scheve Schuit*. Daarnaast biedt de pedagogisch medewerker een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan, maar een dagkeuze zijn. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* zorgt ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook wordt er gelet op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die staan aangegeven als weekkeuzes worden niet aangeboden op het kinderdagverblijf.

Er is voor gekozen op wel (smeer) leverworst aan te bieden, maar in beperkte maten. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als uw kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Daarom wordt het één dag in de week aangeboden. Deze dag varieert per week. Tevens heeft kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* er voor gekozen om geen rauw vlees zoals filet americain, ossenworst, carpaccio, etc. aan te bieden. Maar ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Deze keuze is gemaakt omdat er een kans bestaat dat hier ziekmakende bacteriën inzitten. Wij geven geen Notenpasta of pindakaas.

Warme maaltijd.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* werkt met thema's en een AGA, ook wel Activiteiten Gerichte Aanpak. In deze AGA staan de activiteiten vermeld welke er binnen een thema behandeld worden. Tijdens een AGA periode wordt er een warme maaltijd ingepland. Deze maaltijd zal één week lang iedere dag worden aangeboden tijdens de lunch. Dit biedt de mogelijkheid om meer variatie aan te bieden omtrent verschillende soorten groente.

4. Voedingsschema.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* werkt met onderstaand voedingsschema. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk producten uit de Schijf van Vijf worden aangeboden.

De dag keuzes staan niet in de Schijf van Vijf, hiervan worden er maximaal 3 per broodmaaltijd aangeboden.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">- Water- Groene of zwarte thee zonder suiker.- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none">- Volkorenbrood of bruinbrood.- Zachte margarine.- Seizoen fruit.- Seizoen groente.- Smeerkaas of plakjes kaas.- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram.- Ei. <p><u>Dagkeuzes,</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Jam.- Vruchtenhagel.- Appelstroop.- Sandwichspread.- Komkommersalade.- Vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet, etc.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn, etc.- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes***, avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren biscuit.
Warme maaltijd
Hieronder staat wat en hoeveel je kunt geven als warme maaltijd.

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

5. Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* past de hoeveelheden aan de behoeftes van het kind aan.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Warme maaltijd.

Hieronder volgt een overzicht wat een warme maaltijd bevat bij kinderdagverblijf De *Scheve Schuit*:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout.
- Minimaal 50 gram gekookte volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout.
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of maximaal 50 gram vlees of maximaal 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf.
- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding.
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijv. lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.

6. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.

Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* streeft ernaar om op een veilige manier om te gaan met het eten dat wordt aangeboden aan de kinderen. Bij het bereiden en bewaren van voeding worden onderstaande aandachtspunten gehanteerd.

6.1 Flesvoeding en borstvoeding.

Vorbereiding:

- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- De werkplek wordt van tevoren schoon gemaakt.
- De pedagogisch medewerkers wassen hun handen voordat ze met voedsel aan de slag gaan.

Klaarmaken:

- De flesvoeding wordt pas klaar gemaakt op het moment dat uw kind behoefte heeft aan voeding. Dit wordt nooit ruim van tevoren klaar gezet.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding worden verwarmd in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken de pedagogisch medewerkers de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen.
- De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat de voeding niet warmer wordt 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.
- De klaargemaakte melk wordt op de binnenkant van de pols gedruppeld om te voelen of deze niet te warm is voor uw kind.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden wordt door de pedagogisch medewerkers weg gegooid.
- Direct nadat de voeding is opgedronken, wordt de fles en speen omgespoeld met koud water.
- De fles en de speen worden in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C schoon gewassen.
- De fles en speen worden na het wasprogramma in de afwasmachine, uitgekookt in de magnetron en daarna ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding wordt gekoeld aangeleverd door u als ouder en plaatst u bij binnenkomst direct in de koelkast. Borstvoeding in de koelkast wordt maximaal 3 dagen in de koelkast bewaard. Ingevroren borstvoeding wordt door kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* bewaard tot maximaal 6 maanden in de vriezer.

6.2 Andere voeding.

Vorbereiding:

- Voor het eet moment worden de handen van de kinderen gewassen met een washand of bij de wasbak in het toilet.
- De pedagogisch medewerkers wassen de handen met water en zeep voor het eetmoment en wanneer er eten wordt bereid.
- Ingevroren producten worden afgedekt in de koelkast ontdooit of in de magnetron op ontdooistand.
- De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.

Klaarmaken:

- De rauwe producten worden gescheiden bereid.
- Warm eten wordt door de pedagogisch medewerkers goed verhit.
- Kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* verwerkt geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Het wat verwarmd wordt in de magnetron wordt enkele keren omgeschept door de pedagogisch medewerker.

Bewaren:

- Met behulp van stickers waar de pedagogisch medewerker de datum om kan noteren wanneer een verpakking is opengemaakt, houdt kinderdagverblijf De *Scheve Schuit* overzicht over tot wanneer producten goed zijn.
- Bederfelijke producten worden direct opgeborgen in de koelkast.
- Kannen met fruit/groente/kruiden worden afgedekt in de koelkast bewaard.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, worden direct weggegooid.