

Voedingsbeleid



Inhoud

Algemeen	2
Gezond voedingsaanbod	2
Gezond eten met de Schijf van Vijf	2
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond	2
Vaste en rustige eetmomenten	3
Allergieën	3
Traktaties en feestjes	3
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	4
Drinken	4
Eten	4
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	6
Algemene uitgangspunten	6
Voedingsaanbod	6
Gemiddelde hoeveelheden	7
Warme maaltijd (indien van toepassing)	7
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	8
Algemene uitgangspunten	8
Voedingsaanbod	8
Gemiddelde hoeveelheden	9
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	10
Flesvoeding en borstvoeding	10
Andere voeding	11

ALGEMEEN

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid 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 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.

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 rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, uiteraard uit hetzelfde voedingsaanbod in verband met de voorbeeldfunctie, en begeleiden de kinderen bij de maaltijd. 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. Voor de toelichting, zie tabel onderaan dit document

Allergieën

Ons voedingsaanbod voor het avondeten is zo aangepast dat kinderen met een koemelkallergie mee kunnen eten. Voor andere allergieën zoals soja of eiwit, wordt geen uitzondering gemaakt. Het warme eten varieert meerdere keren per jaar. Er worden diverse variaties aangeboden in: vegetarische, vis, vlees en pasta producten. Wanneer uw kind wegens allergie of (geloofs)overtuiging een bepaalde maaltijd niet mee mag eten met het menu, kunt u gebruik maken van yoghurt of fruit.

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan, zoals bij de Klompjeskermis, rond Pasen, Sinterklaas en Kerstmis. We bakken dan bijvoorbeeld pepernoten of appelflappen of delen wat lekkers uit. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

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 in de juiste portiegrootte voldoende gekoeld of ingevroren in op het kinderdagverblijf. De flesjes zijn voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of melk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water en soms ook lauwe vruchten thee.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij oefenen met drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Wij stimuleren kinderen op vaste momenten om voldoende te drinken. Op warme dagen bieden wij extra drinkmomenten aan.

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.
- We laten de kinderen wennen aan een fijngeprakt fruithapje, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken, zoals appel of peer. We bieden bij dit fruithapje geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. 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:

- Kinderen eten bij ons bruinbrood.
- We besmeren het brood altijd met zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet tot 1 jaar. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 8.

Tussendoortje:

Voor kinderen onder 1 jaar om te wennen aan vast voedsel geven we een soepstengel, volkoren cracotte of rijstewafel, Maximaal 1 st. per dag per kind.

Warme maaltijd

Onze warme maaltijd worden aangeleverd door Apetito. Zij maken gebruik van het JuniorVita** assortiment. Wij kiezen ervoor om de lactose vrije producten uit dit assortiment te kiezen zodat zoveel mogelijk kinderen mee kunnen eten.

** Het JuniorVita assortiment bestaat uit ruim 270 componenten. Hierdoor is het goed mogelijk om gevarieerd te eten. De gerechten uit JuniorVita zijn speciaal voor kinderen ontwikkeld. Dit betekent dat ze een milde smaak hebben en dat er

spaarzaam gebruik gemaakt wordt van specerijen. Op enkele producten na worden bij apetito ook geen kunstmatige kleurstoffen, smaakversterkers en zoetstoffen ingezet, waardoor de natuurlijk smaak optimaal tot zijn recht komt.

Het zoutgehalte van de maaltijdcomponenten uit het JuniorVita assortiment verschilt per component. Over het algemeen zijn de eenpansgerechten (zoals bijvoorbeeld de nasi) wat zouter in smaak in vergelijking met een maaltijd bestaande uit drie componenten (vlees/groente/zetmeel). Dit is vergelijkbaar met de normale situatie thuis. Ook dan zijn vaak de eenpansgerechten zouter, omdat er vaak gebruik gemaakt wordt van kant-en-klare kruidenmixen.

De afgelopen jaren zijn wij bezig geweest om het zoutgehalte te verlagen. Deze zoutverlaging is voornamelijk gericht geweest op de groente- en zetmeelcomponenten. Zo hebben wij een reeks groente- en zetmeelcomponenten zonder toegevoegd zout. Hiervoor is gekozen, omdat een maaltijd met drie componenten (vlees/vis, groente en zetmeel) een gezonde en gangbare keuze is. De samengestelde gerechten zijn moeilijker in zout te verlagen i.v.m. de smaakbeleving.

Wat betreft suiker en vet is ook vergelijkbaar met de normale situatie thuis. Af en toe wordt er iets suiker toegevoegd voor een net iets betere smaakbeleving. Dit zijn echter hele kleine hoeveelheden (<1%). Alles wordt bij ons bereid in olie, wat zorgt voor een gezonde vetzuursamenstelling (onverzadigde vetten).

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water en lauwe (vruchten)thee:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente).
- Daarnaast bieden we soms lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood.
- 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.

zuivelspread:

- Wij bieden gewone (harde) kaas en smearkaas niet aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we zuivelspread.

(Smeer)leverworst:

- Wij bieden (smeer)leverworst niet 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.

Rauw vlees:

- 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.

Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Wij bieden om 16.15 uur een warme maaltijd aan. Gezamenlijk eten werkt stimulerend waardoor kinderen eerder kennis maken met nieuwe smaken.
- Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of yoghurt in de avond.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (deze variëren per dag). Hierbij hebben we rekening gehouden met de hoeveelheden zouten, vetten en suikers.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">- Water (kraanwater);- (Vruchten)thee zonder suiker;- Halfvolle melk of magere yoghurt.

Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Bruinbrood; - Zachte margarine; - Zuivelspread; - Ei; - Groente en fruit - Jam (minder suiker) of notenpasta - Kipfilet of ham
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> - (Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven**, meloen, aardbei, mandarijn; - (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes** - Magere yoghurt
Warme maaltijd
Het warme eten varieert meerdere keren per jaar en hier is het voedingsaanbod lactosevrij en met gluten beperkt. Er worden diverse variaties aangeboden in: vegetarische, vis, vlees en pasta producten.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Wij bieden dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

** Wij halveren deze in de lengte om verslikken te voorkomen.

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.

	1-3 jaar J/M
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Warme maaltijd (indien van toepassing)

Als we een warme maaltijd aanbieden, dan bevat de maaltijd per kind:

- Minimaal 50 gram groente;
- Minimaal 50 gram gekookte volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel;
- Maximaal 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water en lauwe (vruchten)thee:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente).
- Daarnaast bieden we soms lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.

Wij bieden daarom groenten aan in de ochtend en/of tijdens de lunch tijdens studiedagen en in vakanties.

Geen rauw vlees:

- 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.

Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Wij bieden om 16.45 uur een warme maaltijd aan. Gezamenlijk eten werkt stimulerend waardoor kinderen eerder kennis maken met nieuwe smaken.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Bruinbrood; - Zachte margarine; - Zuivelspread; - Ei; - Groente en fruit - Jam (minder suiker), notenpasta - Kipfilet, ham.
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> - Water (kraanwater); - (Vruchten)thee zonder suiker; - Halfvolle melk.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> - (Seizoen)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; - (seizoen)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes; - Volkoren cracker - Magere yoghurt <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger); - Een waterijsje. <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>
Warme maaltijd
Het warme eten varieert meerdere keren per jaar en hier is het voedingsaanbod lactosevrij beperkt. Er worden diverse variaties aangeboden in: vegetarische, vis, vlees en pasta producten

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

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 de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisjes	jongens	meisjes
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5

opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

* Als we een warme maaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met:

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram vis	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2
gram vlees	max. 250	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3

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 Bewaarijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

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.
- 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 wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- 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.
- 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 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 ontdooistand.
- 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.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We schrijven de datum waarop het product geopend is op de verpakking met een watervaste stift. 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.
- Kannen water met fruit/groente bewaren we afgedekt 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.