



Voedingsbeleid 2020:

Opgemaakt: November 2019
Geldig voor: heel 2020

Jessica Olischlager
Bianca Velthuis

1. Inleiding:

Gezond voedingsaanbod

Voeding een onderwerp waar veel aandacht op gevestigd wordt. Voor jonge kinderen is het belangrijk dat de voeding bijdraagt aan een gezonde ontwikkeling van het lichaam en brein. In ons kinderdagverblijf willen we hier ook bewust mee bezig zijn en hieraan bij te dragen.

Voor ons beleid rondom voeding volgen wij een aantal richtlijnen op advies van het voedingscentrum;

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de [Schijf van Vijf](https://www.voedingscentrum.nl):



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 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.

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

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- 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 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.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg). Weekkeuzes zoals bijvoorbeeld een stukje cake, worden alleen aangeboden bij een feestje of speciale gelegenheid.

3. Belangrijk voor ouders om te weten hoe wij hier bij joepie mee omgaan.

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, 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.

Afhankelijk van de leeftijd van de kinderen is het wel de bedoeling dat kinderen opeten wat ze zich hebben gevraagd. Als dat een keertje gebeurd is dat niet erg, maar als een kind bijvoorbeeld structureel probeert de korstjes of meer van het brood te laten liggen, doen we daar wel iets mee. We bewaren datgene wat overblijft en bieden dat het volgende eetmoment weer aan. Dit heeft met normen en waarden te maken. Als een kind ziek of niet lekker is, houden we daar altijd rekening mee. Dan is het meestal vanzelfsprekend dat een kind minder eet dan normaal.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, allergie of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken geven ouders bij ondertekening van het contract al aan in de medische verklaring. Om er zeker van te zijn dat kinderen geen onjuiste voeding binnenkrijgen bij allergie, vragen we ouders om deze van thuis mee te nemen. Over de dingen die we wel in huis hebben worden duidelijke afspraken gemaakt met de betreffende ouders. Deze informatie staat ook vermeld in onze algemene informatie, die ouders krijgen bij hun plaatsingsovereenkomst.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Al begrijpt een kind van 1 jaar dit zelf nog niet zo heel goed, voor de ouders (en later het kind zelf) is het wel een bijzonder moment. Iedere verjaardag wordt dus binnen joepie gevierd. Elke ouder mag dit zelf invullen.

Er mag worden getrakteerd. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Bij wel eetbare traktaties mag de ouder dit ook zelf invullen. Vaak vragen ze even aan de pedagogisch medewerksters voor advies. Bij voorkeur vragen we de ouders om een traktatie die mee naar huis genomen kan worden. Op die manier kunnen ouders thuis zelf bepalen wanneer het moment is om deze traktatie te nuttigen (bijvoorbeeld als toetje na het eten). Willen ouders liever een gezond eetbaar alternatief bij een traktatie, dan verwijzen we hiervoor naar www.voedingscentrum.nl/trakteren.

4. 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 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. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Bij voorkeur afgemeten per voeding in een 'torentje'.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte 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 geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op 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 geprakte of niet te fijn gepureerde (groente) en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en (groentehapje) nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het

kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. 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 en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout. De warme maaltijden maken we niet op ons kinderdagverblijf, ouders kunnen deze hapjes wel meegeven indien nodig (tot 1,5 jaar, daarna stimuleren we ouders om kinderen bij thuiskomst gezellig thuis met de pot mee te laten eten).

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)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 beleg uit de tabel op pagina 6.
- 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

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden in de regel geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Alleen voor een speciale gelegenheid willen we nog wel eens ranja aanbieden, aangelengd met heel veel water.

Smeersel:

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

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. 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.

Opletten met kaas en smeerkaas

- Omdat sommige kinderen dol zijn op kaas en smeerkaas en weinig ruimte bijvoorbeeld geven voor andere keuzes, houden we kaas en smeerkaas wel in ons aanbod. Ons ervan bewust dat hier veel zout in zit, letten we wel echt op de hoeveelheid die er gegeten wordt. We zorgen ervoor dat een kind ook een snee brood met bijvoorbeeld wat vleeswaren eet of een dagkeuze.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst 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. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

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.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

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. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongens en meisjes
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten 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 vloeistof	1

Tot slot:

Dit voedingsbeleid is geen geschreven wet. Het is wel een leidraad voor het omgaan met voeding in ons kinderdagverblijf. Voeding is een veelbesproken onderwerp en onderhevig aan veranderingen. We proberen zoveel mogelijk up to date te blijven en er in ieder geval voor te zorgen dat we de kinderen die ons kinderdagverblijf bezoeken kunnen voorzien van een gezond voedingsaanbod. We willen zoveel mogelijk ruimte nemen om ook te experimenteren met gezonde voeding. Kinderen de kans geven nieuwe dingen te proeven. Dit heeft soms wat tijd nodig.

Het afgelopen jaar (2019) hebben we hier al mee geëxperimenteerd. Vooral met extra groenten tussendoor bijvoorbeeld. Er zijn een aantal kinderen die hier eerst niets van wilden weten en nu inmiddels wel hiervan mee smullen.

Wat we hiervan hebben opgestoken is dat sommige dingen een kwestie zijn van vaak aanbieden en er een normale routine in de dag van te maken.

In 2020 zullen we met dit experimenteren verder gaan. Eind 2020 zullen we evalueren en het voedingsbeleid weer bijwerken voor 2021.

