

## Inhoud

- **Algemeen**
  - Vaste eetmomenten
  - Gezond voedingsaanbod
  - Warme maaltijd
  - Allergieën en individuele afspraken
  - Traktaties en feestje
  - Kinderen en overgewicht
  - Extraatjes
  
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1,5 jaar**
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1,5 jaar**
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding

## Algemeen

### Vaste eetmomenten

De maaltijden zijn de rustpunten van de dag, zij zorgen voor structuur. Het is een groepsgebeuren waarbij het praten met elkaar een hele belangrijke rol inneemt. Het sociale aspect is erg belangrijk, kinderen leren naar elkaar luisteren en leren zich in woorden uit te drukken. De pedagogisch medewerker draagt er zorg voor dat ieder kind de kans krijgt haar/zijn verhaal te vertellen. Bij de gezamenlijke maaltijden staat gezelligheid voorop. Een positieve ontspannen sfeer tijdens het eten komt de eetlust ten goede. Vanuit dit uitgangspunt wordt aandacht besteed aan eenvoudige tafelmanieren. Hierbij is het voorbeeld van de pedagogisch medewerkers erg belangrijk.

Zij eten samen met de kinderen en begeleiden ze 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 stimuleren de kinderen wel zoveel mogelijk gevarieerd te eten.

Tussen de middag eten we brood, dit wordt geheel verzorgd door de SKR.

Om 16.30 serveren we op aanvraag een warme maaltijd.

Bij de broodmaaltijd wordt geen onderscheid gemaakt tussen hartig en zoet beleg. Wel stimuleert de pmer de kinderen tot het eten van verschillende soorten beleg. Wij dwingen kinderen niet tot eten. De kinderen worden positief benaderd, eten moet leuk zijn. Wij dragen er echter wel zorg voor dat elk kind voldoende voeding binnen krijgt.

Voeding, met uitzondering van fles- en bepaalde dieetvoeding, wordt verzorgd door de kinderopvang. Wij hanteren als uitgangspunt dat kinderen gevarieerd en gezond moeten eten. Als de voedingswensen van de ouders in conflict komen met de groepsgebruiken, of als de pedagogisch medewerker van mening is dat het kind zich in een uitzonderingspositie geplaatst voelt zal de medewerker in overleg met de ouders een oplossing zoeken.

### Gezond voedingsaanbod

Ons voedingsbeleid is o.a. gebaseerd op de richtlijnen 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 basisproducten aan uit de Schijf van 5.

Wij letten op e-nummers, suikers en hoeveelheid transvetten.



### Warme maaltijd

Om 16.30 uur kunnen kinderen bij ons warm eten. Passend binnen ons voedingsbeleid is gekozen om verse maaltijden te serveren. Het eten is gevarieerd en er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met 'bijzondere' voeding, bijvoorbeeld dieet of allergieën. Kinderen tot 18 maand kunnen ook hun daarvoor meegenomen potje eten.

### Allergieën en 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 of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

### Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Op de website <http://www.gezondtrakteren.nl/> kan men ideeën vinden m.b.t. gezonde traktaties.

Bij speciale gelegenheden op de BSO bieden wij zeer incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Wanneer er een feest gevierd wordt, heeft het eten vaak een centrale rol, bijvoorbeeld bij Sinterklaas, Kerst en Pasen. Er is dan ruimte voor andere lekkernijen die bij deze feesten passen. Het voedingsbeleid zal in deze gevallen minder strikt gevolgd worden.

### Kinderen en overgewicht

Bij kinderen met overgewicht of hierop kans hebben proberen wij het eetgedrag bij te sturen. In overleg met de ouders zal het eetgedrag op de opvang en thuis besproken worden. Deze kinderen zijn vaak erg gericht op eten en hebben moeite om rustig te eten. Wij zullen hen daarin zoveel mogelijk begeleiden en steunen. Je kunt kinderen op een speelse wijze hierin uitdagen, bijvoorbeeld:

- in zoveel mogelijk hapjes een boterham/ cracker opeten
- bestek neerleggen tussen de happen

**Extraatjes**

- in plaats van of als aanvulling op de broodmaaltijd wordt er incidenteel iets warm aangeboden zoals een ei, soep, knakworstje, tosti, pannenkoek, stukje pizza of als het past in een thema salade, macaroni/ spaghetti etc.
- in de zomer kan dit een ijsje of Danoontje

**Voedingsaanbod voor kinderen tot 1,5 jaar**

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

**Drinken**

Fles/Borstvoeding:

Afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. 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 opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. In overleg met de ouder kan dit ook een sterk verdunde biologische diksap zijn. 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. Ook hierin bepaald de ouder. 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 de eerste hapjes in overleg met de ouders. We gaan de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vast voedsel eten.
- Het fruit dat we geven is vers gepureerd. We overleggen voor het geven van aardbei en/of kiwi of het kind dit al eens heeft gegeten. Dit i.v.m. allergieën We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan kauwen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Wij geven kinderen onder een jaar nog geen kiwi en druiven.

**broodbeleg:**

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten en vitamine A, D en E. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 4.
- 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.

**warm eten:**

- Voor kinderen tot 18 maanden geldt dat ouders de keuze hebben tot het meegeven van een potje of dat zij hun kind mee laten eten met de maaltijd van Lekker en vers. Deze is zoutarm en voldoet aan de richtlijnen van het voedingscentrum.

**tussendoortje:**

- Als tussendoortje geven wij de kinderen tot een jaar een soepstengel, korst brood, rijstwafel, craccotje, cracker of een volkoren biscuitje. warm eten.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1,5 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Water (kraanwater);</li> <li>▪ Er wordt sterk verdunde biologische diksap aangeboden.</li> <li>▪ Bij de broodmaaltijd kan er een keuze gemaakt worden uit halfvolle melk, karnemelk, thee, water.</li> <li>▪ Thee (we geven alleen rooibos en groene thee) wordt aangelengd met water of melk en wordt in principe gedronken zonder suiker.</li> <li>▪ In de namiddag geven wij afwisselend diksap, thee en/of water.</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>▪ Tot 4 jaar zachte margarine en na 4 jaar halvarine (vitamine A, D en E)</li> <li>▪ Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, honing of (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes. Vruchtenhagel, pindakaas, hazelnootpasta of pure chocoladehagels.</li> <li>▪ Hartig beleg (mager), zoals kaas, 20+ smeerkaas en 1 soort vleeswaren.</li> <li>▪ (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer.</li> <li>▪ Ei.</li> </ul>
<b>Warm eten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Om 16.30 uur kunnen de kinderen warm eten. Het eten is gevarieerd en voldoet aan de richtlijnen van het voedingscentrum. De SKR neemt de warme maaltijd af bij de firma Lekker en vers.</b></li> </ul>
<b>Tussendoor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven (voor kinderen tot 4 jaar deze in de lengte halveren vanwege verstikkingsgevaar), meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);</li> <li>▪ (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes (gehalveerd).</li> <li>▪ Koekjes: Volkoren biscuit, ontbijtkoek, rijstwafels en soepstengels.</li> </ul>

## 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. Zie ook protocol voedsel hygiëne.

### 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:**

- Flessen worden direct voor gebruik klaar gemaakt.
- De flesvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron. Afgekolfde borstvoeding mag niet in de magnetron verwarmd worden.
- Tijdens het wennen wordt aan de ouder gevraagd of de magnetron gebruikt mag worden om eten of drinken op te warmen.
- Bij verwarming in de magnetron schudden 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.

**Schoonmaken:**

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water en geven de flessen mee naar huis.

**Bewaren:**

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. Deze wordt dezelfde dag nog gebruikt. Door ouders ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 3 maanden in de vriezer.
- De warme maaltijden worden volgens de richtlijnen van "Lekker en vers" in de koelkast en/of vriezer bewaard. Alle verpakkingen zijn voorzien van een datum sticker.

**Overige voeding****Vorbereiding:**

- De kinderen wassen hun handen 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 kinderen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- 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.
- De warme maaltijd wordt volgens de richtlijnen van "Lekker en vers" opgewarmd in de oven. We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.

## Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. 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.
- 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.