



Voedingsbeleid

Kinderwoud



Voedingsbeleid



Inhoudsopgave

1. Algemeen	4	3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	9
Gezond voedingsaanbod	4	Algemene uitgangspunten	9
Vaste en rustige eetmomenten	4	Voedingsaanbod	10
Aanbod van drinken bij het eten	5		
Allergieën en individuele afspraken	5	4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	11
Traktaties en feest	5	Algemene uitgangspunten	11
Water drinken is gezond	5	Voedingsaanbod	12
Schijf van Vijf	5	Gemiddelde hoeveelheden	12
Het belang van bewegen	6		
Ontbijt	6	5. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	13
Warm eten tijdens de verlengde opvang	6	Flesvoeding en borstvoeding	14
Samen koken en bakken	6	Andere voeding	15
Voeding op de peuteropvang	6	Bewaarwijzer	15
Gebruik drinkbekers 0-2 jaar	6		
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	7		
Drinken	7		
Eten	7		



Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Gezonde voeding is van groot belang voor zowel de fysieke als de verstandelijke ontwikkeling van kinderen. Het is de brandstof en energieleverancier voor onze dagelijkse activiteiten. Kinderen die gezond eten en genoeg bewegen zijn minder vaak ziek, kunnen zich beter concentreren, zitten lekkerder in hun vel en hebben minder kans op overgewicht.

Doelstelling van ons voedingsbeleid is het waarborgen van gezonde voedings- en eetgewoontes waarbij we kinderen stimuleren in het ontwikkelen van gezonde eetgewoontes.

Belangrijke uitgangspunten bij de keuzes van ons voedingsaanbod zijn:

- Het minimaal gebruik van producten met te veel suiker, (verzadigd) vet en zout;
- Keuze voor producten met veel vezels;
- Water drinken is gezond;
- Voeding en beweging, een gezonde combinatie.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste en gezamenlijke eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We beginnen gezamenlijk, maar eindigen niet altijd tegelijk. Het kan namelijk voorkomen dat kinderen eerder klaar zijn dan andere kinderen (vooral bij de BSO). In overleg met de pedagogisch medewerker mag een kind eerder van tafel. Tijdens het eten zitten we aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We bieden kinderen een bepaalde mate van zelfstandigheid en verantwoordelijkheid door hun (waar mogelijk) o.a. zelf te laten kiezen of ze op hoog- of laag meubilair willen

zitten om te eten en te drinken. Hierbij wordt natuurlijk goed gelet op of het kind toe is aan deze mate van zelfstandigheid.

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, eten dezelfde producten als de kinderen, ze begeleiden 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. Om een veilige en prettige sfeer te kunnen waarborgen, worden er geen mobiele telefoons, spelcomputers en aanverwanten getolereerd tijdens het eten.

De eetmomenten zijn belangrijke sociale momenten voor kinderen en pedagogisch medewerkers. Tevens wordt er aandacht besteed aan het stimuleren van de zelfredzaamheid van kinderen. We laten kinderen zelf boterhammen smeren, wanneer kinderen hiertoe in staat zijn. Kinderen worden natuurlijk geholpen wanneer dit niet lukt. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat er bewust en met mate beleg wordt gebruikt. Ook vinden we het belangrijk dat kinderen een taak krijgen en betrokken worden bij het tafeldekken en het afruimen. We vinden het belangrijk dat kinderen leren met een vork te eten, omdat dit goed is voor de motoriek en het maakt je bewuster van wat je eet.

Vanaf de leeftijd dat de kinderen brood gaan eten, wordt het brood in stukjes gesneden.

Kinderen kunnen eerst zelf leren eten met hun handen. Pedagogisch medewerkers geven zo nodig aanvullend stukjes brood met een vork. Als een kind er aan toe is kan het zelf leren eten met een vork, vaak geven ze zelf ook aan dat ze dit willen. Eventueel kan de eerste boterham in stukjes en de tweede dubbel met de handen worden gegeten. Dit geldt ook voor kinderen van de BSO.

Aanbod van drinken bij het eten

Tijdens de verschillende eetmomenten gedurende de dag bieden we kinderen drinken aan. Kinderen bepalen zelf of ze voorafgaand, tijdens of na het eetmoment hun drinken opdrinken of misschien zelfs nog wat extra drinken lusten. Het risico bestaat dat de beker omvalt, daar leren kinderen van. We schenken de bekers halfvol.

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. Tijdens het intakegesprek wordt met ouders afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën, waar wij rekening mee moeten houden. Deze afspraken worden in de kindnotities in de Kinderwoud App genoteerd.

Traktaties en feest

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Traktaties mogen feestelijk zijn en lekker. We vinden het wel belangrijk dat eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Onze pedagogisch medewerkers geven hierin het goede voorbeeld. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Er kan ook worden gekozen voor een niet-eetbare traktatie, zoals uitdeelboekjes, houten speeltjes of stoepkrijt. Bewustwording en omgaan met het milieu zijn voor ons belangrijke aandachtspunten. In veel uitdeel speelgoed is plastic verwerkt. Aandacht hiervoor bij de keuze voor een niet-eetbare traktatie is gewenst, zodat wij mede zorg dragen aan het verkleinen van de plastic soep in de wereld.

Ouders kunnen de richtlijnen voor trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de websites www.voedingscentrum.nl/trakteren, https://nl.pinterest.com/klasse_be/lekker-en-gezond-trakteren, de website www.gezondtrakteren.nl. Het belangrijkste is dat het jarige kind centraal staat op deze feestelijke dag.

Wanneer er een feest gevierd wordt zijn eten en drinken daarbij ook belangrijke aspecten, bv. bij Sinterklaas, Kerst en Pasen, maar ook bij bijvoorbeeld het zomerfeest. Er is dan ruimte voor lekkernijen die bij deze feesten passen.

Het voedingsbeleid zal in deze gevallen minder strikt gevolgd worden. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Afwijkingen van het voedingsbeleid en bestellingen van de 'feestlijst' dienen alleen in de week waarin de betreffende feestdag(en) plaatsvinden te worden gebruikt.

Water drinken is gezond

Kinderwoud heeft locaties in verschillende JOGG gemeenten. Samen met het onderwijs willen we ook het water drinken op de opvang stimuleren.

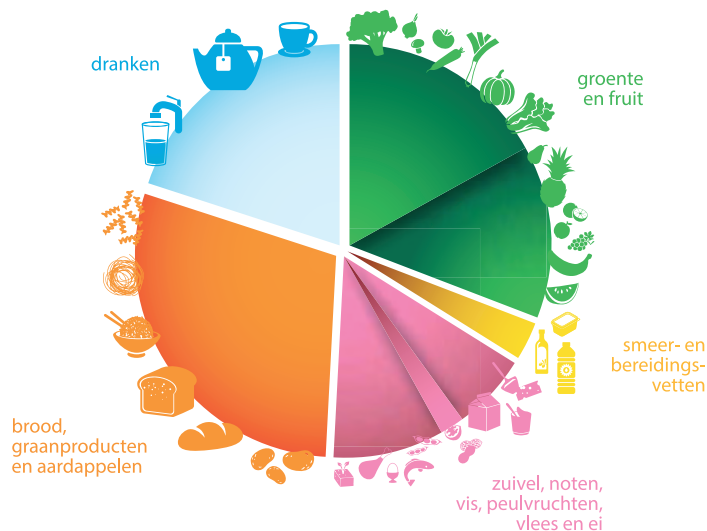
Er zijn een aantal redenen waarom water drinken zo belangrijk is:

- Kinderen vinden water lekker;
- Met het aanbieden van water worden andere verleidingen beperkt;
- Water drinken draagt bij aan een gezond gewicht;
- Het water in Nederland is van topkwaliteit en bevat mineralen;
- Water is de goedkoopste dorstlesser;
- Jong geleerd is oud gedaan.

Het drinken wordt door de opvang verzorgd, waardoor kinderen zelf geen drinken mee hoeven te nemen. Bijkomend positief effect hiervan is dat er minder verpakkingsmaterialen in het milieu terecht komen.

Schijf van Vijf

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.



Voedingscentrum, Schijf van vijf

Het belang van bewegen

Evenwichtig eten en voldoende lichaamsbeweging draagt bij aan een gezond gewicht. Lekker bewegen is goed voor de lichamelijke ontwikkeling van het kind. Kinderen moeten elke dag flink kunnen bewegen. In ons activiteitenaanbod neemt het bewegen en het bieden van motorische activiteiten, bijvoorbeeld door buitenspelen, een belangrijke plek in. Met voldoende beweegmogelijkheden voor kinderen, zowel binnen als buiten, draagt Kinderwoud bij aan het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid van het kind. Hiermee hoopt Kinderwoud een bijdrage te kunnen leveren om overgewicht op jonge leeftijd te voorkomen.

Ontbijt

Op de kinderdagverblijven en locaties waar voorschoolse opvang plaatsvindt wordt 's ochtends tussen 6.30 en 8.00 uur een ontbijt aangeboden. Dit wordt door Kinderwoud verzorgd. De boterhammen worden aan tafel en in het bijzijn van de kinderen gesmeerd of kinderen smeren hun brood zelf (VSO). Er wordt van een bord gegeten. De jongste kinderen eten eventueel met een vork. Er wordt (karne)melk, thee of water gedronken bij het ontbijt. Ouders kunnen op vrijwillige basis aangeven om hun kind(eren) te laten deelnemen aan het ontbijt.

Warm eten tijdens de verlengde opvang

Kinderen die gebruik maken van de verlengde opvang (18.00 uur tot 18.30 uur) hebben de mogelijkheid de warme maaltijd op de opvang te nuttigen. De kinderen nemen de warme maaltijd in een luchtdicht afgesloten verpakking mee van huis. Deze wordt op de kinderopvang bewaard in de koelkast. Op de BSO gaan kinderen eerst naar school. Wij vragen van ouders de warme maaltijd voor de kinderen op school in de koelkast te bewaren. De maaltijd wordt opgewarmd in de magnetron.

Samen koken en bakken

Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om samen te koken en te bakken met de pedagogisch medewerkers, zowel op de dagopvang als op de BSO. Kinderen maken zo kennis met verschillende smaken en geuren en leren te experimenteren met verschillende ingrediënten, terwijl ze een lekker en gezond gerecht klaarmaken. Spelenderwijs leren ze wat gezonde voeding is en waar het voedsel vandaan komt. Wat ze zelf hebben mee bereid, zullen zij ook makkelijker proeven.

Ze worden uitgedaagd om gestructureerd te werk te gaan; alles klaarzetten, het werken volgens recept, het toepassen van de juiste kooktechniek, hygiëneregels en de veiligheid in de keuken (dragen van bijv. ovenwanten). De taalvaardigheid wordt gestimuleerd door het lezen van recepten, de rekenvaardigheid door het werken met gewichten en volumes. Het samen koken en

bakken is een regelmatig terugkerend onderdeel in ons activiteitenaanbod. Ook bij het koken en bakken proberen we naast lekkere ook gezonde gerechten te maken.

Voeding op de peuteropvang

Op de peuteropvang volgen we dezelfde richtlijnen als voor kinderen van 1-4 jaar. Halverwege de ochtend (of middag) is er een fruit-moment. Kinderen krijgen van de opvang thee of water als drinken. Zij nemen zelf geen drinken mee. Het fruit wordt wel zelf meegenomen, als voorbereiding op school. Ouders krijgen bij de intake uitleg over wat zij mee mogen geven: dit is in principe fruit, een boterham of cracker mag ook. Als een kind een koekje mee krijgt, dan laten we dat in de tas of trommel zitten en krijgt het kind fruit of brood van de locatie. Op de peuteropvang die ook met de kinderen luncht, zorgt Kinderwoud voor de lunch.

Gebruik drinkbekers 0-2 jaar

Het is ons uitgangspunt om kinderen te laten drinken uit een gewone beker. Hiermee stimuleren we de mondontwikkeling en de mondspieren op een juiste manier. Dit is belangrijk voor een goede spraak- en taalontwikkeling. Als een kind goed kan zitten, veelal rond de acht maanden, kan al gestart worden met het aanbieden van een beker. Dit gebeurt naast de reguliere borst- of flesvoeding, bijvoorbeeld tijdens het fruitmoment. Hiervoor kan een beker met handvaten gebruikt worden of een beker met uitsparing voor de neus. Een kind moet hiermee oefenen en de pedagogisch medewerker begeleidt hierin. Mocht het zelf doseren voor een kind nog lastig zijn, dan is een rietjes-beker een oplossing.

Zowel het drinken uit een tuitbeker als uit een anti-lekbeker (360 graden beker) zorgt ervoor dat tijdens het drinken de tong laag in de mond blijft liggen. Hierdoor leren kinderen niet goed slikken. Dit kan gevolgen hebben voor een goede spraakontwikkeling. We gebruiken deze bekens niet. Het oefenen met een gewone beker wordt eerst met ouders besproken, zodat het oefenen hiermee op de opvang en thuis op elkaar wordt afgestemd.



2



Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Kinderwoud streeft ernaar de voeding en de voedingsgewoontes van thuis, in overleg met ouders, zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het kinderdagverblijf. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. In het kindercentrum kan aan een baby afgekolfdde moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby borstvoeding komen geven.

Bij borstvoeding:

- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf, voorzien van sticker met naam en datum.

Bij flesvoeding:

- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard;
- De ouders geven gemerkte flessen met afgekoeld gekookt water mee. Indien lege flessen worden meegegeven, wordt gewoon koud kraanwater gebruikt. Het melkpoeder zit apart in gemerkte bakjes;
- 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 zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is;
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf;
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een gewone 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.

Eten

(Eerste) fruit en groente 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 'oefenhapjes', waarbij het eten gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd.
- We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten 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 happen, vanaf 7 maanden, wordt het kauwen gestimuleerd en wordt het fruit en groente geprakt, geraspt of in kleine stukjes gesneden.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Rond de 7 maanden adviseert het consultatiebureau 's middags een warme groentehap te geven. Wij bieden als Kinderwoud deze mogelijkheid als ouders dit wensen en in overleg met de groep tijdens crackertijd op de groep tot de leeftijd van ongeveer een jaar. Ouders geven zelf de groentehap mee.

Pap:

- Als kinderen in overleg met ouders pap krijgen tijdens de opvanguren, wordt deze de eerste maanden uit de fles gegeven.
- Op de leeftijd van 4-6 maanden wordt geadviseerd de pap gedeeltelijk met een lepel te geven, in verband met de ontwikkeling van het slikken en happen op deze leeftijd.

Brood en beleg:

Tussen de 6 en 8 maanden wordt in overleg met de ouders, overgegaan op brood. Dit is afhankelijk van de vaardigheden van het kind.

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht) bruin brood. Gaat dat goed dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- Brood besmeren wij dun met plantaardige (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.

Gebruik van honing:

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.

Het gebruik van pindakaas en ei vanaf

4 maanden:

Door baby's op tijd producten zoals pinda en ei te geven wordt de kans op een allergie voor deze producten kleiner. Kinderen vanaf 4 maanden mogen pindakaas en fijngemaakt gebakken roerei of fijngemaakt hardgekookt ei hebben.

Voor baby's met ernstig eczeem of een voedselallergie is het extra belangrijk om vroeg te starten met verschillende soorten voeding, zoals kippenei en 100% pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker en deze daarna minimaal één keer per week te geven. Overleg dit altijd eerst met de ouders van het betreffende kind.

3



Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Kinderen ouder dan een jaar volgen de dagindeling van de locatie. Hierin zijn een aantal vaste eet- en drinkmomenten opgenomen. Dreumesen en peuters voelen zelf heel goed aan wanneer zij voldoende gegeten hebben. Ze hebben namelijk nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Bovendien kan het kind op sommige dagen minder trek hebben dan op andere.

Bijvoorbeeld omdat hij/zij dan minder actief is of de mate van groei minder is. Dring een peuter daarom nooit eten op. Op deze leeftijd geldt: genoeg is genoeg. Sommige kinderen zullen op het kindercentrum meer eten dan thuis. Bij twijfel of een kind voldoende eet, wordt overlegd met ouders.

Er zijn ook kinderen die altijd trek hebben. Zolang een kind daardoor geen overgewicht heeft, is dit geen probleem. Een grote eetlust kan verklaard worden door een periode van sterke groei of door grote lichamelijke activiteit. Bij overgewicht is het belangrijk om te letten op hoeveel en wat het kind eet en drinkt en de mate van beweging en dit te bespreken met ouders.

Bij kinderen vanaf 8 maanden wordt met een gewone beker geoefend. Dit wordt altijd eerst met ouders besproken. Vanaf een jaar drinkt een kind uit een gewone beker. Lukt het drinken uit een gewone beker echt nog niet, dan mag een rietjesbeker worden gebruikt. Dus geen zuigfles, tuitbeker of 360 graden beker. Dit is beter voor tanden en mondontwikkeling. Voor drinken bestaat geen verzadigingsmoment. We stimuleren de kinderen goed te drinken. Dit gebeurt tijdens een aantal vaste momenten gedurende de dag, maar ook tussendoor. Vooral met warm weer wordt extra water drinken gestimuleerd en eten met veel vocht, zoals vers fruit (meloen) en groenten (komkommer en tomaat).

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten.

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel, ander fruit of groente). Daarnaast bieden we koude of lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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.

Vooral 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. 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.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread, of cottage cheese/hüttenkäse.

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/paté 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 met minimaal 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Omdat variatie in voeding belangrijk is, kunnen kinderen kiezen uit verschillende soorten beleg. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten:

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine;
- (seizoens)fruit; geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes
- (light)zuivelspread, of hüttenkäse/cottage cheese;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram (bijvoorbeeld Maza Hoemoes less salt);
- Ei;
- Pindakaas zonder zout en suiker;
- Vegetarische smeerworst/paté (kips, vegetarische slager).

Maximaal 3 producten buiten de Schijf van Vijf tegelijk bij een broodmaaltijd:

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Komkommersalade en selderijssalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst en kalkoenfilet;
- Sandwichspread;
- Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Groentespread (bijvoorbeeld van Zonnatura);

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven (gehalveerd), meloen, aardbei en mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika en snoeptomaatjes (gehalveerd);
- Volkoren knäckebröd, volkoren beschuit, (volkoren) rozijnenkrentenbrood en mueslibrood.

Af en toe, bijvoorbeeld bij feestdagen en vakanties (feestlijst) kan een extraatje gegeven worden, zoals: rijstwafel, (volkoren) soepstengel, krentenbol, ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuit, eierkoek en kikkererwtwafel. Deze voedingsmiddelen worden met mate gegeven, omdat ze weinig voedingsstoffen bevatten.

4



Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten.

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel, andere fruit of groente). Daarnaast bieden we koude/lauwe (vruchten) thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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 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.

Snoep:

Kinderen wordt tijdens de reguliere schoolweken in principe geen snoep/koekjes gegeven. In schoolvakanties en op feestdagen wordt hier enigszins van afgeweken en wordt in beperkte mate snoep/koekjes gegeven als uitzondering op de regel. Bij de inkoop hiervan wordt gelet op de hoeveelheid suikers en calorieën in een product.

In de vakanties wordt er ook wel eens een 'feestmaaltijd' klaargemaakt, zoals bijvoorbeeld tosti's of wraps. pannenkoeken, patat en (magere) knakworstjes. Hierbij wordt ketchup of fritessaus geserveerd in plaats van mayonaise.

Basisvoeding: Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje	9 - 13 jaar jongen meisje
Fruit	1 ½ stuks	1 ½ stuks	2 stuks
Bruin of volkoren brood	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	5-6 sneetjes 4-5 sneetjes
Porties zuivel	2	2	3
Kaas	0	1 plak (20g)	1 plak (20g)
Dieetmargarine/ halvarine	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje	5 gram per sneetje
Liter vocht	1-1½ liter	1-1½ liter	1-1½ liter

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer voor zover van

toepassing op de kinderdagverblijven, peuteropvang en buitenschoolse opvang. 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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind. Aardappelen, groente, vlees, vis en kip zijn niet opgenomen in dit schema.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk.

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika en snoeptomaatjes;
- 1 bruine of volkoren boterham, (volkoren) rozijnenkrentenbrood, mueslibrood, roggebrood en mueslibol;
- 1-2 stuks volkoren knäckebröd of volkoren beschuit;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties of tijdens feestdagen) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- een koekje (biscuitje, speculaasje of lange vinger);
- een paar (suikervrije) snoepjes;
- een handje popcorn of chips;
- een waterijsje.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten:

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (seizoens)fruit; vers of gedroogd, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;
- Kaas (bij voorkeur 30+), 20+ of 30+ smeerkaas, (light) zuivelspread, hüttenkäse/cottage cheese;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram (bijv. Maza Hoemoes less salt);
- Ei;
- Pindakaas zonder suiker en zout;
- Vegetarische smearworst/paté (kips, vegetarische slager).

Maximaal 3 producten buiten de Schijf van Vijf tegelijk bij een broodmaaltijd:

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Komkommersalade of selderijsalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst en kalkoenfilet;
- Sandwichspread;
- Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Groentespread (bijvoorbeeld van Zonnatura).

5



Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Kinderwoud gaat veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Hierbij nemen wij de drie basisprincipes van voedselveiligheidsmaatregelen in acht: beheersing van de temperatuur, netheid (hygiëne) en controle van de houdbaarheid. Hieronder beschrijven we hoe we hiermee omgaan.

Voedingsproducten worden bewaard in koelkast en/of voorraadkast.

De koelkast:

De koelkast staat ingesteld op een temperatuur tussen 4 en 7 graden. We controleren wekelijks de temperatuur van de koelkast en de vriezer. De koelkast wordt 1x per twee weken schoongemaakt en bakken (van kaas- en vleeswaren) 1x per week.

Het voedsel in de koelkast wordt dagelijks gecontroleerd op houdbaarheidsdatum. Voedsel met de kortste houdbaarheid wordt vooraan in de koelkast geplaatst. We halen producten zo kort mogelijk van te voren uit de koelkast en zorgen ervoor dat koelingsproducten niet langer dan 30 minuten buiten de koelkast staan. In de zomer wordt extra gelet op producten die slecht tegen warmte kunnen en bederven (de melk wordt ingeschonken en eigenlijk weer gelijk terug gezet in de koelkast).

Labelen:

Voedingswaren waarvan de verpakking wordt geopend,

worden gelabeld door de datum van opening op de verpakking te vermelden met een sticker/ merkstift.

De voorraadkast:

In de voorraadkast worden voedsel en andersoortige voorraad van elkaar gescheiden gehouden.

Met name de schoonmaakproducten worden niet naast voedsel bewaard. Degene die de bestellingen verricht, controleert wekelijks de houdbaarheidsdatum. Ook hier wordt bij het aanvullen van de producten, de producten met de kortste houdbaarheid vóór de producten met een langere houdbaarheidsdatum geplaatst.

Er wordt elke week vers brood geleverd. Brood wordt bewaard in de kast of in het vriesvak. Aan het begin van de week worden de vleeswaren, kaas en melkproducten bezorgd. Vleeswaren en kaas worden per groep bewaard in een afgesloten doos in de koelkast. Deze doos wordt minimaal één keer per week gereinigd. Fruit en groente wordt voor gebruik altijd gewassen en/of geschild.



Flesvoeding en borstvoeding

We geven ouders van te voren instructie over de behandeling van afgekolfdde moedermelk. De moedermelk moet van huis naar het kinderdagverblijf gekoeld overgebracht worden in bijvoorbeeld een koeltas of koelbox.

Vorbereiding:

- De flesjes (met speen) van de kinderen zijn voorzien van een naam;
- De afgekolfdde borstvoeding is voorzien van naam en datum;
- We gebruiken flessen met duidelijke maatverdeling voor de flesvoeding;
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren;
- Het water (koud kraanwater) voor de flesvoeding wordt opgewarmd in de magnetron (ca. 45 sec. op 750 Watt). Gebruik alleen een keukenkraan voor zuigelingenvoeding (geen kraan die gebruikt wordt voor handen wassen/verschonen van kinderen);
- De afgekolfdde borstvoeding verwarmen we au bain marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand; de duur verschilt per magnetron en kun je testen met 200 cc water;
- 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. Ter voorkoming van 'hotspots';

- 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 de temperatuur goed is (voelt niet heet aan).

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg;
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water om bacteriegroei te stoppen;
- 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;
- We spoelen de fles na het wassen goed om en laten fles en speen ondersteboven op een schone, droge doek drogen of in flessenrek.

Bewaren:

- Zowel flesvoeding als moedermelk mogen niet in de deur van de koelkast bewaard worden; hier ontstaan grote temperatuurverschillen door het open- en dichtdoen van de koelkastdeur, wat de houdbaarheid van de melk niet ten goede komt;
- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast op 4°C. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast.

Moedermelk kan tot maximaal 48 uur na afkolven ingevroren worden. Moedermelk kan twee weken in een vriesvakje van de koelkast goed blijven en drie maanden bij - 18°C. Schrijf de datum en tijdstip van ontdooien op de fles (wanneer de fles uit de vriezer wordt gehaald). Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur. Vries ontdooide moedermelk nooit voor een tweede keer in;

- We bewaren de poedervormige zuigelingenvoeding in blik op een droge en koele plek.

Andere voeding

Voor het omgaan met alle andere voeding gelden de volgende richtlijnen:

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek;
- De handen van de pedagogisch 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;
- De hand- en vaatdoeken hangen aan haakjes of op rekken;
- 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;
- We bereiden geen voedsel op oppervlakken die ook gebruik worden voor het verschonen van kinderen;
- 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;
- Restjes verhitten we door en door;
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Tijdens het eten:

- Iedereen eet van zijn eigen bord, drinkt uit zijn eigen beker en likt niet van het mes;
- Tijdens het eten wordt er verschillend beleg gebruikt uit potjes of bakjes. Denk aan appelstroop, zuivelspread e.d. Voor elk potje beleg wordt een verschillend mesje gebruikt om voedselbesmetting te voorkomen.
- De pedagogisch medewerker geeft het goede voorbeeld m.b.t. de tafeletiquette en brengt dit aan de kinderen over, zoals niet met volle mond praten, geen vingers aflikken, niet smaken etc.

Opruimen:

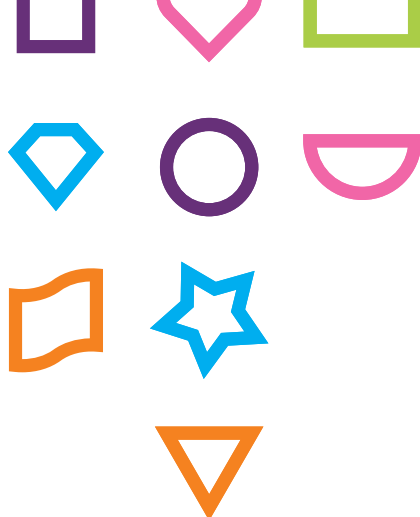
- Zet alle gebruikte materialen direct na het eten in de afwasmachine (indien aanwezig), anders aan één zijde van het aanrecht neerzetten;
- Verwijder etensrestjes van de borden en spoel voor met warm water;
- Houd schone en vuile vaat strikt gescheiden;
- We drogen af met een schone theedoek en gooien vaat- en theedoeken na gebruik in de was;
- We vegen de broodkruimels die op de grond zijn gevallen op, maken de tafel schoon en vegen onder de tafel.

Bewaren:

- Fruithapjes: een fruithapje dat niet gelijk gegeven wordt, mag enkele uren afgedekt in de koelkast staan. Als het kind het fruithapje niet geheel opeet, wordt het restant aan het eind van de dag weggegooid;
- Groentehapjes: de meegegeven groentehap wordt in de koelkast bewaard;
- 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;
- 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;
- 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;

Bewaarwijzer:

Voor de bewaarwijzer van producten gebruiken we de online Bewaarwijzer. Hierin kan per product nagekeken worden hoelang een geopend product bewaard kan worden, wat de beste bewaarplek voor eten en drinken is en hoe je bederf van een product herkent. Om deze app te downloaden ga je naar www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer en zoek je een product op. Je krijgt dan de optie de Bewaarwijzer toe te voegen aan het startscherm van je laptop. De volgende keer kun je op het Bewaarwijzer icoontje drukken en een product naar keuze invoeren.



Kinderwoud Kinderopvang
Trambaan 1E - Heerenveen
Postbus 304 - 8440 AH Heerenveen
T 0513 - 610 825

kinderwoud.nl