

1-2-2024



christelijk kinderdagverblijf
Benjamin

CHR.
KINDERDAGVERBLIJF
BENJAMIN

VOEDINGSBELEID

Beleidsstukken KDV Benjamin

Inhoud

1 Algemeen

1.1 Inleiding

1.2 Gezond voedingsaanbod

1.3 Vaste en rustige eetmomenten

1.4 Allergieën of andere individuele afspraken

1.5 Traktaties en feestjes

2 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

2.1 0-6 maanden

2.2 6-12 maanden

2.3 Eerste hapjes

3 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

3.1 Drinken

3.2 (Brood)beleg

3.3 Fruit

3.4 Crackers

4 Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

4.1 Flesvoeding en borstvoeding

4.2 Overige voeding

1. Algemeen

1.1 Inleiding

Dit beleid is geschreven voor ouders van kinderen die opvang afnemen bij Chr. Kinderdagverblijf Benjamin en voor de pedagogisch medewerkers.

We vinden het belangrijk dat de kinderen die op ons kinderdagverblijf opgevangen worden gezond en gevarieerd te eten krijgen, net als onze medewerkers. Op leeftijd afgestemde voeding is belangrijk in verband met de groei en ontwikkeling, maar ook ter preventie van overgewicht en de gezondheid nu en op latere leeftijd. We zijn ervan overtuigd dat het belangrijk is om goed voor ons lichaam te zorgen en gezonde en voedzame maaltijden en tussendoortjes dragen hieraan bij. In dit beleidsplan worden onze keuzes verder beschreven en toegelicht.

1.2 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':



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 eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg en bijvoorbeeld in de zomer een waterijsje). Weekkeuzes bieden we niet aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben dit niet nodig en dit zijn vaak ook grote hoeveelheden die zij niet aan kunnen.

1.3 Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren op ons kinderdagverblijf vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten altijd samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijkheid. We nemen de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. 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, wel proberen we hen nieuwe smaken te laten proeven. Dit bieden we ook meerdere keren aan, ook al vindt het kind het niet gelijk lekker. Soms moet het wel 10 of meer keer iets proeven voor ze het lusten. We moedigen het aan om alles te proeven en maken er geen punt van als het kind het product niet nogmaals wil proeven. Eten wordt niet gebruikt om te straffen en belonen. Eten moet iets leuks zijn wat we gezamenlijk doen en hier wordt geen emotionele lading aan gehangen.

1.4 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 of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast. De leidster die de intakegesprekken doet zal in dit gesprek aan ouders vragen of het kind een allergie o.i.d. heeft.

Mocht uw kind een allergie hebben dan kunt u zelf producten mee geven die uw kind wel mag eten, denk aan glutenallergie.

Heeft uw kind bijvoorbeeld een ernstig pinda allergie, dan zorgen wij ervoor dat er op de dag dat uw kind aanwezig is er geen pindakaas gegeten wordt.

1.5 Traktaties en feestjes

Een verjaardag, afscheid of een nieuw broertje of zusje betekent feest en bij zo'n feest komt vaak een traktatie kijken. Vanaf de eerste verjaardag kan er worden getrakteerd. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Snoep, chips en chocolade zijn dan ook niet toegestaan.

Een traktatie vervangt nooit het fruit, maar altijd een soepstengel, cracker o.i.d.

Wanneer de traktatie, na beoordeling van de pedagogisch medewerkers, niet past binnen het voedingsbeleid mag het kind deze traktatie wel gewoon uitdelen. Wel wordt de ouder/worden de

ouders op de hoogte gebracht dat het de bedoeling is dat er in het vervolg een gezonde traktatie meegegeven wordt. Pedagogische medewerkers geven het goede voorbeeld wanneer zij trakteren.

Een aantal voorbeelden van gezonde traktaties zijn: alle soorten groente en fruit, maiswafels, volkoren soepstengels, rozijnen of ander gedroogd fruit. Maar een klein speelgoedje of boekje o.i.d. kan natuurlijk ook.

De traktaties moeten voor alle leeftijden (0 tot en met 4 jaar) geschikt zijn. Dus houdt u hier rekening mee.

Uitzondering

Wanneer een kind vier jaar wordt of om een andere reden afscheid neemt van het kinderdagverblijf wordt er een uitzondering gemaakt. Het kind dat afscheid neemt mag kiezen uit poffertjes of pannenkoeken. Omdat dit sporadisch voorkomt (minder dan 1 keer per maand gemiddeld) en het voor het kind zo een echte feestelijke lunch is, vormt dit een uitzondering op dit voedingsbeleid.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

2.1 0-6 maanden

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Tijdens de eerste zes maanden heeft een baby genoeg aan borst- of flesvoeding. Wanneer ouders borstvoeding meegeven voor hun kindje dient dit gekoeld aangeleverd te worden. Ouders mogen, bij aankomst op het kinderdagverblijf, de borstvoeding zelf in de koelkast plaatsen. Ook mag er een extra voeding in de vriezer gelegd worden. Dit kan handig zijn wanneer uw kind toch wat meer wil drinken of de borstvoeding een keer vergeten wordt bijvoorbeeld.

Op ons kinderdagverblijf hebben wij poedermelk van Hero, wij hebben voeding 1 en 2 (opvolgmelk). Wanneer u wilt dat uw kind een ander merk flesvoeding krijgt, dient deze voeding zelf meegenomen te worden.

2.2 6-12 maanden

Vanaf de leeftijd van 6 maanden krijgt uw baby, als het flesvoeding krijgt, opvolgmelk. In principe geven wij dit tot uw kind 1 jaar is geworden. Dan kan er over gegaan worden op gewone melk.

Wanneer uw kind liever nog opvolgmelk drinkt, kan dit in overleg langer gegeven worden.

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen, in overleg met ouders, ook water en/of lauwe thee aangeboden. Denk hierbij aan rooibosthee of groene thee.

Dit bieden wij aan in een tuitbeker, wij stimuleren zo het kind om zelf te drinken en te oefenen met de beweging van de beker naar de mond te brengen. Zo is de overgang naar een gewone beker het minst groot.

2.3 Eerste hapjes

Wanneer ouders aangeven dat er thuis gestart is met vast voedsel, starten wij er op het kinderdagverblijf ook mee. Elke dag worden er verse fruithappen gemaakt, bestaande uit appel, peer of banaan. Aan het begin zullen dit maar een paar hapjes zijn, kinderen moeten wennen aan de smaak en structuur van het vaste voedsel. Naar mate het kind ouder wordt en het fruit goed eet, kunnen verschillende soorten fruit door elkaar gegeten worden.

Vaak worden de flessen met opvolgmelk/borstvoeding in deze periode ook afgebouwd, het kind gaat steeds meer vaste voeding eten.

We geven kinderen tot 1 jaar bruin brood en nog geen volkoren brood. De darmen van een kind jonger dan 1 jaar kunnen nog slecht volkoren producten verwerken.

Als beleg op de boterham smeren we boter, we gebruiken margarine. Hier zitten onverzadigde vetten, deze hebben jonge kinderen nodig. In principe hebben jonge kinderen niet meer beleg nodig op hun boterham.

Wanneer ouders thuis wel al meer beleg op de boterham van hun kind doen, kan dit in overleg ook op het kinderdagverblijf gedaan worden.

Mocht uw kind een allergie hebben of u bijvoorbeeld thuis uitsluitend biologische producten gebruiken, dan mag u uw eigen brood en/of beleg meegeven voor uw kind.

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

3.1 drinken

De kinderen op ons kinderdagverblijf drinken bij het fruit- en crackermoment water of thee. We geven we af en toe het water een extra smaak door bijvoorbeeld munt of rood fruit aan het water toe te voegen.

Wanneer we de kinderen thee geven is dit thee zonder cafeïne, zoals rooibosthee.

We bieden geen limonadesiroop meer aan, dit bevat veel suikers en dit zorgt voor kans op overgewicht en beschadigingen aan het gebit.

Bij de lunch drinken de kinderen halfvolle melk of water.

3.2 (Brood)beleg

Kinderen vanaf 1 jaar krijgen volkoren brood tijdens de lunch. De boterhammen worden besmeerd met margarine. Zowel bij de lunch als 's middags wanneer we een cracker o.i.d. eten is het beleg hetzelfde. 's Middags wordt er alleen geen vlees (kipfilet of smeerworst) aangeboden, dit is alleen voor de lunch.

We bieden vooral producten aan die in de schijf van vijf staan als beleg. We letten erop dat producten niet te veel vet, suiker en zout bevatten.

- Vegetarische smeerworst
- Kipfilet
- 100% pindakaas
- Hoemoes
- Groentespread
- Snackgroentes zoals komkommer, paprika, aurgurk, tomaatjes
- Jam minder suiker
- Zuivelspread
- Af en toe gekookt ei
- Kaas 30+ minder zout

3.3 Fruit

's morgens eten we met elkaar fruit. Standaard aanwezig zijn appel, peer en banaan. Hier komt seizoengebonden fruit bij. Denk aan mandarijnen, aardbeien, mango, druiven en verschillende soorten meloen.

We moedigen kinderen aan om nieuwe smaken te proeven. We bieden het dan ook vaker aan, kinderen moeten vaak wennen aan nieuwe smaken.

3.4 Crackers

's middags worden er volkoren crackers, maiswafels o.i.d. gegeten. Hierbij mogen de kinderen ook weer beleg kiezen. Dit zijn producten die hierboven bij beleg beschreven staan. We letten er bij de keuzes van de crackers e.d. op dat deze producten weinig vet en zout bevatten.

De kinderen krijgen maximaal 2 crackers of maiswafels. Voorafgaand eten we eerst nog verschillende soorten groentes.

4. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij vinden het heel belangrijk dat er veilig met het eten wordt omgegaan om te voorkomen dat kinderen hier ziek van worden. Hiervoor gebruiken wij de [Hygienecode kleine instellingen](#) van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

4.1 Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- 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.
- De flesvoeding verwarmen we in de magnetron en afgekolfde moedermelk verwarmen we 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 water.
- De fles en de speen worden 1 keer per week uitgekookt.

Bewaren

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk in 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.

4.2 Overige 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 toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- 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

- Tijdens het bereiden van het eten tijdens de eetmomenten zorgen de pedagogisch medewerkers ervoor dat kinderen niet aan het eten kunnen komen, dit vanuit hygiënisch oogpunt.
- Er wordt tijdens het smeren van de crackers en boterhammen voor gezorgd dat er geen kruimels in de boter en het beleg belanden.

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.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast en wordt het daar ook bewaard.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.