

VOEDINGSBELEID



Voorwoord

Gezond zijn en blijven begint onder andere met voeding. Gezond eten betekent: gevarieerd en niet te veel. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook ziektes zoals hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen. Daarom kiezen we in ons voedingsbeleid voor producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten. Kinderdagverblijf De Droomengeltjes heeft daarom gekozen om een voedingsbeleid te maken. De doelstellingen van dit plan zijn;

- Gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen.
- Zorgen voor een goede basis van gezonde voeding
- Meer variaties in dagelijkse voeding
- Opbouwen en stimuleren een breed scala van smaken
- Handvatten geven aan de medewerkers op de groep.
- Samen met ouder(s)/verzorger(s) een lijn creëren

In het voedingsbeleid gaan we uit van gemiddelden. We blijven echter wel kijken naar het individuele kind en naar de situatie. Wanneer kinderen actief hebben buiten gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan. En het ene kind kan (tijdelijk) meer calorieën nodig hebben dan een ander. Ook kijken we in overleg met de ouders naar alternatieven van het voedingsaanbod, indien een kind bijvoorbeeld een allergie voor bepaald voedsel heeft.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Uitgangspunten een gezonde voeding

De Gezondheidsraad in Nederland heeft vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Wij volgen deze aanbevelingen, zodat de kinderen die wij opvangen de voedingsstoffen binnen krijgen die zij nodig hebben.

De **schrijf van vijf** bevat:

1. Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten;
2. Groente en fruit;
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers; 4. Vet en olie;
5. Drinken.

Richtlijnen

O Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om je lichaam gezond te houden. Eet je steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf eet je gevarieerd.

O Eet niet te veel

Eten is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Per dag maximaal zeven eetmomenten wordt aangeraden en daarom hebben we het dagritme hierop aangepast. Het drinken van een glas sap of melk valt hier ook onder. Aan het drinken van water en thee zonder suiker is geen maximum verbonden.

O Beweeg genoeg

Bewegen is voor kinderen een vanzelfsprekend onderdeel van hun ontwikkeling, maar is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen. Wij begeleiden en stimuleren kinderen daarin door op alle locatie structureel gevarieerde beweegactiviteiten aan te bieden. In de organisatie van ons activiteitenaanbod houden we rekening met de behoefte van het individuele kind. Wij vinden het daarnaast belangrijk om samen te bewegen. Zo lopen de kinderen daar waar het kan van school naar de buitenschoolse opvang. Door met elkaar te bewegen, wordt de beweging leuk en een steeds terugkerend gezonde handeling.

O Eet minder verzadigd vet

Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor je lichaam. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen. Binnen Kinderdagverblijf De Droomengeltjes kiezen we voor mager broodbeleg.

O Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zijn gezond. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op hart- en vaatziekten, sommige soorten kanker en overgewicht. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. In de hoofdmaaltijden van Kinderdagverblijf De Droomengeltjes zit altijd brood of andere granen en bij de dagopvang ook groente en fruit. Ook bij de tussendoortjes worden kinderen gestimuleerd om een graanproduct en/of fruit te eten.

O Eet veilig

Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Door veilig om te gaan met eten, voorkom je dat je ziek wordt. Daarom hanteren wij het Protocol Hygiëne waarin de afspraken staan hoe we omgaan met de voedselhygiëne. Handen worden voor het bereiden van en het nuttigen van voedsel en drinken altijd gewassen, zowel door de kinderen als de medewerkers.

Gezonde voeding

Gezonde voeding levert alle voedingsstoffen die nodig zijn voor de groei en de normale ontwikkeling. Ook voorkomt gezonde voeding welvaartsziekte, zoals zwaarlijvigheid, tandbederf, hart- en vaatziekten, etc. Wij verdelen de voeding zoveel mogelijk over 3 hoofdmaaltijden.

Natuurlijk serveren wij af en toe een tussendoortje (maximaal 3 keer op een dag), maar wij proberen ook deze gezond te houden door de tussendoortjes op fruit, yoghurt, groente te houden. Wij zijn matig met vet, maar we houden er wel rekening mee dat kinderen tot 4 jaar meer vet nodig hebben dan volwassenen.

Geen enkel voedingsmiddel bevat alles wat een kind nodig heeft. Wij variëren daarom zoveel mogelijk om te zorgen dat onze kinderen alle voedingsstoffen binnen krijgen. Daarnaast zorgt de variatie ervoor dat je onze kinderen allerlei smaken leren kennen en waarderen.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

† Drinken

Melk:

- 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.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk of nog steeds borstvoeding. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij/zij 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. 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 (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. 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. Groente hapjes worden **ALTIJD** vers gemaakt.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is **ALTIJD** 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, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- 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 altijd gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit het rijtje zie verder hieronder. (Onder het kopje algemene uitgangspunten).
- 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:

Geen diksap en limonade:

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

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. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Wij kiezen voor jam, appelstroop, pindakaas en smeerkaas. Op verzoek schaffen wij smeerboter aan.

Smeerkaas:

- Wij bieden gewone smeerkaas aan.

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 te veel 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 nietdoorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Eetschema

Het voedingsbeleid van de Droomengeltjes is erop gericht dat ieder kind voldoende en verantwoord voedingsmiddelen krijgt en is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum en de voor ieder wel bekende

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

schijf van 5. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen in de ochtend en in de avond thuiskrijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeld en dienen als richtlijn voor PM en ouders. De hoeveelheden worden aangepast op de behoeften van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 beertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

Om alle ingrediënten aan tafel te hebben bieden wij;

5x in de week een warme middagmaaltijd (vlees, vis, groente, aardappelen, rijst, soep)

Volkoren crackers/ rijstwafels met beleg met halfvolle melk als ontbijt. Vroege vogeltjes krijgen boterham, soepstengel of ontbijtkoek aan tafel. Reden om die producten te kiezen zijn, hun rijkheid van vezels en koolhydraten die nodig zijn voor een goede start van de dag.

Bij fruit is het belangrijk dat de meeste vitamines in de schil zelf of tikje onder de schil zitten, daarom wassen wij goed onze fruit i.p.v. schillen. De kleintjes (1+kinderen) worden stapje voor stapje gestimuleerd om fruit met schil te eten.

Bij warme maaltijd wordt water/fruitwater gedronken (gezonde vocht zonder toevoegingen van suiker). Dagelijks wordt er melk aangeboden als zuivelproduct.

Kinderen zijn ook betrokken in maaltijden te maken doormidden van groente te wassen snijden/breken en ook tegelijk een beetje te proeven. Tijdens die activiteiten wordt ook gehandeld zoals het bij voorbereiden en bewaren van voeding is geschreven.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Weekvoorbeeld

Maandag:

Ochtend 7:00 t/m 8:00

Boterham, cracker en/of ontbijtkoek + water

Ontbijt om 9.30 uur

Fruit + water

Middageten om 11.30 uur

Warm eten + verse stukjes groente (komkommer, tomaat) met water/diksap

Na middageten om 15.00 uur

Boterham, ontbijtkoek en/of volkoren crackers met beleg

Tussendoortje om 17.00

Soepstengel

Dinsdag:

Ochtend 7:00 t/m 8:00

Boterham, cracker en/of ontbijtkoek + water

Ontbijt om 9.30 uur

Fruit + water

Middageten om 11.30 uur

Warm eten + verse stukjes groente (komkommer, tomaat) met water/diksap

Na middageten om 15.00 uur

Boterham, ontbijtkoek en/of volkoren crackers met beleg

Tussendoortje om 17.00

Soepstengel

Woensdag:

Ochtend 7:00 t/m 8:00

Boterham, cracker en/of ontbijtkoek + water

Ontbijt om 9.30 uur

Fruit + water

Middageten om 11.30 uur

Warm eten + verse stukjes groente (komkommer, tomaat) met water/diksap

Na middageten om 15.00 uur

Boterham, ontbijtkoek en/of volkoren crackers met beleg

Tussendoortje om 17.00

Soepstengel

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Donderdag:

Ochtend 7:00 t/m 8:00

Boterham, cracker en/of ontbijtkoek + water

Ontbijt om 9.30 uur

Fruit + water

Middageten om 11.30 uur

Warm eten + verse stukjes groente (komkommer, tomaat) met water/diksap

Na middageten om 15.00 uur

Boterham, ontbijtkoek en/of volkoren crackers met beleg

Tussendoortje om 17.00

Soepstengel

Vrijdag:

Ochtend 7:00 t/m 8:00

Boterham, cracker en/of ontbijtkoek + water

Ontbijt om 9.30 uur

Fruit + water

Middageten om 11.30 uur

Warm eten + verse stukjes groente (komkommer, tomaat) met water/diksap

Na middageten om 15.00 uur

Boterham, ontbijtkoek en/of volkoren crackers met beleg

Tussendoortje om 17.00

Soepstengel

Voedingsmomenten BSO

Gezonde eetgewoonten aanleren wil zeggen dat de kinderen leren op vaste tijden - en gevarieerd te eten. In onderstaande dagindeling worden de eet en drink momenten op de BSO-locatie duidelijk:

Lange middag

12:45 uur: Warme maaltijd op het Kinderdagverblijf Lepelaarsingel + salade en water

15:00 uur: Stukjes fruit en/of (volkoren) crackers met beleg + water

17.00 uur: Een gezamenlijk tussendoortje soepstengel + water

Korte middag

15:30 uur: Stukjes fruit en/of (volkoren) crackers met beleg + water

17.00 uur: Een gezamenlijk tussendoortje soepstengel + water

Vakanties

9.30 uur: Fruit + water

11.30 uur: Warme maaltijd/soep + water

15.00 uur: Stukjes fruit/smoothie + water

17.00 uur: Soepstengel + water

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Buiten deze eetmomenten bieden wij in de ochtend (07:00/08:00) boterham, ontbijtkoek en/of crackers met water of thee.

Met warm weer bieden wij nog veel meer drinkmomenten tussendoor.

Warme maaltijden worden dagelijks vers gemaakt met verse ingrediënten.

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. Daarnaast gebruiken wij de [Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang | RIVM](#) .

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 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.
- De fles en de speen wordt per dag gekookt.
- 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. Etiket met datum is verplicht.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek, na buiten spelen of na aanraking van snot, speeksels en zichtbaar vuilen handen.
- 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, na buiten spelen en aanraken van vieze tissues.
- Dek wondjes steeds goed af, liefst met een opvallend verband/pleister.
- Bereid geen gerechten als je maag- en/of darmklachten hebt
- 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.
- Snijplanken en messen spoelen eerst met heet wassen en daarna wassen met afwasmiddel en heet water.
- Vaatdoekjes en keukendoeken worden dagelijks vervangen en gewassen op 60 graden.
- Sponsjes dagelijks en op zichtbare vervuiling vervangen.
- 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.
- Eten moet minimaal 75°C of warmer gemaakt worden als je het bakt of kookt • Tijdens het koken wordt de temperatuur in de gaten gehouden met eetmeter
- 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.
- We zetten kleine porties
- Schaal- tje dekken wij met dekseltje of magnetronfolie

Bewaren:

- We maken gebruik van stiften om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes/zakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 -7°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 gooien wij weg.
- Vlees en vis zetten wij altijd onder in de koelkast.
- Bij veel boodschappen die tegelijk in de koelkast moeten zetten wij de koelkast op een hogere werk niveau zodat alles snel weer afkoelt.
- Overgebleven voedsel wordt in de koelkast bewaart in afgedekte schaal
- Op de schaal zetten wij de datum op welke de voeding in de koeling is gestopt.
- Overgebleven voedsel wordt bevroren in kleine porties (schaaltjes/pakjes) met de datum van invriezen
- Vriezer is ingesteld op -18 graden.
- Bij Strom uitval producten die warmer zijn dan 15 graden worden weggegooid en producten die 7 graden zijn gelijk gebruiken of weggoeien
- Bevroren producten blijven binnen 24 uur nog bevroren
- Wat ontdooid is moet gelijk gebruikt worden of weggegooid worden • Restjes worden niet hergebruikt

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Afkoelen:

- Warme eten koelen wij af in een bakje of spoelbak met water tot een temperatuur van 10 graden, en we houden eten niet langer dan 2 uur buiten de koelkast

Ontdooien:

- Vlees mag net ontdooid worden op aanrecht of in warm water
- Etenswaren worden ontdooid in de koelkast in een gesloten verpakking en dienen geplaatst te worden op een bord of in een schaal
- Een keer ontdooien producten mogen niet meer bevroren worden

Opwarmen:

- Opgewarmde eten moet 60 graden zijn voor het opdienen
- Schep het eten tijdens het verwarmen om, ook al is eten in de magnetron op een draai plaat
- Verdeel het eten in kleine porties
- Dek de schaal met deksel of magnetronfolie
- Gebruik de juiste combinatie van vermogen en tijd



Eetgedrag of eetregels bij de Droomengeltjes

Zorg dat de eetruimte in orde is;

- Vaste rustige eet (momenten)ruimte
- Schone tafels
- Genoeg veiligheidsriempjes
- Kind hoort stevig te zitten met de voeten ondersteunt.
- Leidster zit op een plek waar oogcontact mogelijk is met kind, zo kan zij aandacht geven, stimuleren en met een complimentje goed gedrag belonen (een hapje proeven, aan tafel zitten)
- Leidster bepaald wat, wanneer en hoe er gegeten word bij elke maaltijd volgens dag schema
- Kind bepaald naar eigen behoeften hoeveel er gegeten wordt
- Wij dringen geen eten op
- Laat duidelijk het eten aan de kinderen zien
- Laat de kinderen zijn/haar eigen smaak ontwikkelen. Herhaal een nieuw voedingsmiddel vaak, gemiddeld ongeveer 10-12 keer en dan pas kan een kind een smaak echt leren waarderen
- Eet aan tafel zonder speelgoed, om te voorkomen dat een kind gaat spelen en een eventuele ruzie te voorkomen die het eet proces kan verstoren
- Zorg voor een herkenbaar bijvoorbeeld begin door het liedje " smakelijk eten" zingen
- Laat de kleine kinderen zoveel mogelijk ruiken, proeven, voelen. Alles wat uit zijn eigen ervaring komt heeft hij/zij meer plezier en is een betere stimulatie
- Schep niet te veel op. Een theelepels per leeftijd is genoeg. Voor een kind van twee is dan twee theelepels groente, twee vlees, twee aardappels etc.
- Houdt het gezellig. Bord met eten in combinatie met positieve aandacht van volwassene is een goede sfeer, kan rekenen op een groeiende waardering van het kind
- Stimuleer het zelfstandig eten. Vanaf de leeftijd van 1 jaar worden baby's dagelijks gestimuleerd om zelf te eten. Dit kan door stukjes koek of de fles zelf vast te houden of kleine stukjes brood pakken. Vanaf de leeftijd van 18 maanden kunnen de meeste kinderen zelfstandig eten en goed omgaan met bestek. Buiten dagelijkse stimulatie aan tafel (omgaan met bestek, brood smeren) leert het kind ook eten voor te bereiden (d.m.v. de thema's die we hebben), tafeldekken en zelf boodschappen doen
- Beloon het goedgegedrag. Hapje proeven en aan tafel zitten verdienen een beloning i.p.v. de hele maaltijd op te laten eten terwijl het kind niet wilt. Belonen werkt meestal effectiever dan corrigeren en hoeft niet altijd materieel te zijn, een complimentje of aandacht doet ook wonderen.
- Durf de baas te zijn aan tafel. De manier van opvoeden bepaald of een kind een gezond of ongezond eetpatroon ontwikkelt. De opvoedstijl waarin de belangrijkste elementen voor kinderen gewaarborgd zijn, is de autoritaire opvoedstijl. (je zorg in ieder geval van alles een beetje proeven) Het kenmerk van deze stijl van opvoeden is veel warmte geven en leg uit waarom bepaalde regels gelden, zodat begrip kan ontstaan en een kind zelfstandig leert omgaan met regels en grenzen.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

Omgaan met voedselallergie

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.

Ergens allergisch voor zijn betekent dat het kind door een bepaald product klachten krijgt.

Deze klachten kunnen variëren van jeuk, uitslag tot ergste schokreacties.

De meest voorkomende allergenen zijn;

- Koemelk allergie
- Anafylaxie (allergie op pindanoten, zaden, vis, eieren en bepaalde exotische vruchten zoals kiwi) •
Glutenintolerantie (allergie op tarwe, haver, rogge, gerst)

Er wordt altijd gezorgd voor vervangende voeding voor allergische kinderen.

- In plaats van melk wordt sojamelk gegeven
- In plaats van bijv. vlees wordt vis gegeven

Voorkomen of verkleinen?

Helemaal voorkomen kun je allergieën niet, je hebt er nu eenmaal aanleg voor of niet. Toch kun je de kansen op allergieën wel verkleinen door preventie.

Preventie

- We zorgen ervoor dat er **ALTIJD** de gezondheidskenmerken van de kinderen bekend zijn.
- Onze gastvrouw wordt na het intakegesprek gelijk op de hoogte gesteld van de allergische kinderen en ook op welke dagen deze kinderen aanwezig zijn.
- Voordat het eten wordt opgediend wordt er **ALTIJD** gevraagd of het eten geen allergische stoffen bevat(ten).
- Gegevens van een allergisch kind is **ALTIJD** opgehangen in onze kantine.
- Er wordt gezorgd naar een vervangende voeding voor allergische kinderen.
- Bij het halen van artikelen wordt er naar de ingrediënten gekeken.
- Kind die allergisch is wordt **ALTIJD** in het gaten gehouden worden tijdens het eet momenten.

Hygiëne beleid

- Voor voorbereiding van voeding worden altijd als eerste de handen gewassen
- De voedingsproducten komen van Albert Hein (deze worden gebracht door de supermarkt zelf)
- Verse producten zoals groenten, vlees, fruit of vis, wordt dagelijks gehaald door de gastvrouw
- Boodschappen worden bewaard op geschikte plaatsen (donker en droog plaats, koelkast, diepvries, fruitschaal, groente bak)
- Dagelijkse controle van houdbaarheid (door de gastvrouw en de p.m. zelf)
- Elke geopende verpakking bevat een datum van opening
- Bedorven producten worden direct weggegooid
- Alle maaltijden worden door een p.m. zelf of door de gastvrouw gemaakt in de keuken ruimte op de opvang zelf
- Voeding wordt serveert in plastic borden (bij broodmaaltijd) of plastic bakjes (bij warme maaltijd, yoghurt) met bijpassende plastic bestek en drankjes in plastic bekertjes
- Tafels worden voor het serveren van een maaltijd schoongemaakt.
- Tafels en stoelen worden naar elke eet moment schoongemaakt met lauw water en dettol (antibacteriële emulsie)
- Bekers, borden, bakjes en bestek worden gewassen in vaatwasser op 70 graden.

Producten die van huis worden meegenomen

- Traktaties die van huis worden meegenomen en die niet verpakt zijn moeten binnen twee uur worden opgegeten. Als de traktatie in de koelkast staat en het vervoer van huis naar opvanglocatie niet meer dan een half uur is geweest, is het langer dan twee uren houdbaar.
- Onderneem actie als je twijfelt over de kwaliteit van de meegenomen traktaties.
- Moedermelk moet gekoeld vervoerd worden en direct in de koeling worden geplaatst als ouders op de locatie komen.

Kinderdagverblijf De Droomengeltjes

- Wijs ouders hierop en wees er zelf goed alert op. (zie verder de protocol flesvoeding en bewaren van moedermelk)

Traktaties

Verjaardagen van kinderen en pedagogisch medewerkers worden natuurlijk gevierd. Ieder verjaardagsfeestje wordt gevierd met een cadeautje, liedjes, iets lekkers, enz. We hechten eraan verjaardagen bescheiden te vieren; sfeervol, maar niet overdadig. We vragen ouders hier ook rekening mee te houden in de traktatie. In de intake wordt besproken dat traktaties gezond horen te zijn. Als ouders toch snoep meegeven, dan wordt het na het uitdelen in de bakjes van de kinderen gestopt. Ouders kunnen dan zelf besluiten of ze het wel of niet willen geven.

- De pedagogisch medewerkers van het kinderdagverblijf kunnen ouders tips en suggesties geven voor gezonde traktaties.

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

Niet eetbare traktaties

Leuke ideeën: grabbelton met cadeautjes: bellenblaas, mooie ballon, klik klak kikker, stuitbal, vierkleurenpotlood, armbandje, pen, jojo, enz.

Eetbare traktaties

Ideeën: 1 kinderkoekje, mandarijn met parapluutje, bananenbootje, mini krentenbolletje, doosje rozijntjes, trosje druiven, waterijsje, flinke augurk met een parapluutje, fruit, kaas, Kapiteinkoek, soepstengel met een speeltje.

Traktaties worden na het fruitmoment uitgedeeld aan de kinderen, zodat de kinderen eerst het fruit op eten en daarna de traktatie.

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

Taken pedagogische medewerker

- Eetgedrag uitvoeren.
- Zorgen voor variaties in de voeding.
- Zorgen voor proeven van nieuwe smaken door bv. koppelen met maand thema's (eet smakelijk, boodschappen doen).
- Volledige overdracht aan ouder/verzorger doorgeven, om te voorkomen dat een kind dezelfde voeding thuiskrijgt.
- Stimuleren eetcultuur (eten met bestek, aan tafel zitten tijdens het eten).
- Tussen 6-8 maanden stimuleren om te drinken uit een gewone beker, zo leert de baby een nieuw zuig – en-slik patroon aan.
- Geduld hebben bij nieuwe smaken uitproberen.
- Zorgen voor genoeg beweging (dagelijks buiten en binnen spelen, peuterdans, kinderen laten klimmen bij verschonen).
- Organiseren van workshops of thema-avonden waar ouders worden betrokken en ook wat tips krijgen voor een bepaald eetprobleem en gezonde traktatie.

Bronvermelding Weblinks:

www.voedingscentrum.nl

www.opvoedadvies.nl

www.watetenwevandaag.nl