

# VoedingsBeleid

## Het TODDLERS HUIS

## Voedingsbeleid

1. Inleiding .....	3
2. Algemeen.....	3
2.1 Vaste en rustige eetmomenten .....	3
2.2 Tractaties.....	3
2.3 Uitzonderingen .....	3
3. Voeding .....	3
3.1. Voedingsaanbod voor kinderen van 0 -1 jaar .....	4
3.1.1. Drinken .....	4
3.1.2. Borstvoeding .....	4
3.1.3. Flesvoeding.....	4
3.1.4. Ander drinken.....	4
3.1.5. De wijze waarop .....	5
3.1.6. Eten .....	5
Fruithapje .....	5
Brood en beleg .....	5
Tussendoortjes .....	5
Warm eten.....	5
3.2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar tot 4 jaar .....	6
3.2.1. Eetmomenten.....	6
3.3. Voedingsaanbod voor kinderen van 4-12 jaar .....	7
3.3.1. Voorschoolse opvang: .....	7
3.3.2. Buitenschoolse opvang: .....	7
3.3.3. Kinderkookcafe Buitenschoolse opvang:.....	7
4. Vakanties.....	8
5. Allergieën.....	8
6. Dieet of individuele afspraken .....	8
7. Bijlage 1: Bereiden en bewaren van flesvoeding en borstvoeding .....	9
8. Bijlage 2: Aanbod van producten .....	11

## **1. Inleiding**

Gezond eten is belangrijk. Zeker voor jonge kinderen in de groei. In combinatie met voldoende beweging draagt gezonde voeding bij aan een goede ontwikkeling van jonge kinderen. Daarom eten we bij Het Toddlers Huis met de kinderen zoveel mogelijk gezond. Zelf zijn we hierbij het voorbeeld voor de kinderen. Eten is ook duidelijk een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar.

We hebben onze uitgangspunten en werkwijze vastgelegd in een voedingsbeleid waar we ons zowel op het KDV als op de BSO aan houden. Het voedingsbeleid van onze organisatie is er op gericht om kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te leren. Daarbij vinden wij het belangrijk dat ieder kind gevarieerde voedingsmiddelen krijgt. We hanteren daarom de richtlijnen van het Voedingscentrum en de uitgangspunten weinig zout, vet en suiker. Wij bieden voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf.

## **2. Algemeen**

### **1. Vaste en rustige eetmomenten**

Het dagritme, waarin vaste eetmomenten opgenomen zijn, geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Het leert het jonge kind het vertrouwen dat de continuïteit op de opvang gewaarborgd is. Bij onze organisatie hanteren we vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert voor de kinderen rust op. Wij eten samen gezellig aan tafel, spreken de dag door en nemen rustig de tijd om te eten. Wij zorgen ervoor dat het tafelmoment niet te lang duurt. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, begeleiden bij de maaltijd, zorgen voor een prettige sfeer en zitten met elkaar aan tafel. Wij zorgen voor een sociaal moment en maken geen strijd over het eten.

De maaltijden worden geflankeerd door vaste rituelen, zoals bij de baby's en de peuters het zingen van een liedje. Op de buitenschoolse opvang wensen we elkaar smakelijk eten.

### **2. Traktaties**

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Wij vinden het belangrijk dat de traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook gezond te trakteren. Mocht er bijvoorbeeld getrakteerd worden op snoep dan zullen wij dit in de bakken van de kinderen doen zodat het mee naar huis kan. Voor ideeën over een gezonde traktatie kunnen ouders uiteraard terecht bij de pedagogisch medewerkers.

### **3. Uitzonderingen**

Incidenteel hebben we de mogelijkheid om af te wijken van ons beleid bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden en feesten. Tijdens vakanties maken we soms andere dingen dan gebruikelijk (voornamelijk op de buitenschoolse opvang).

### 3. Voeding

#### 3.1. Voedingsaanbod voor kinderen van 0 -1 jaar

Baby's tot 1 jaar hebben hun eigen voedingsschema. Zij krijgen hun fles/fruit/warme eten op hun eigen tijdstip. Baby's kunnen op verzoek van ouders, een vers fruithapje krijgen op het kinderdagverblijf. In overleg met ouders wordt, naar mate het kind ouder wordt, overgegaan op stukjes fruit.

Op verzoek van ouders geven pedagogisch medewerkers warm eten aan kinderen onder de 1 jaar. Dit gebeurt aan het einde van de dag, meestal voor 17:00 uur. Op dat moment zijn er nog voldoende pedagogisch medewerkers aanwezig op de groep. Voorwaarde is dat het warme eten gemakkelijk in de magnetron op te warmen is.

##### 3.1.1. Drinken

Als baby's bij de opvang komen, is er door ouders een keuze gemaakt of ze doorgaan met borstvoeding of dat hun baby flesvoeding krijgt. Dit wordt besproken tijdens het intake gesprek.

##### 3.1.2. Borstvoeding

Op de groep kan aan een baby afgekolfdde moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby borstvoeding komen geven. De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. In de koelkast of vriezer zal de voeding bewaard worden, voorzien met de naam van het kind en de datum dat de voeding is afgekolfd.

Aandachtspunten: (zie bijlage 1).

##### 3.1.3. Flesvoeding

Bij de keuze voor flesvoeding zijn er de volgende soorten flesvoeding aanwezig op het kinderdagverblijf:

- Nutrilon standaard 1
- Nutrilon standaard 2

Aan ouders wordt in de intake aangegeven dat de organisatie de bovenstaande voeding verstrekt. Mochten ouders liever een ander merk voeding hebben, dan kunnen ze dat zelf meegeven. Dit mag alleen in poedervorm, in een afgestemde hoeveelheid verdeeld. Het moet vervoerd worden in een goed afsluitbare verpakking en voorzien zijn van een naam.

Vanaf 1 jaar kan het kind gewone halfvolle melk krijgen. Onderzoek heeft uitgewezen dat vanaf 1 jaar gewone halfvolle melk voldoende is voor een kind.

De voeding kan aangemaakt worden met Nutrilon (johannesbloempitmeel) of rijstbloem.

##### 3.1.4. Ander drinken

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee zonder suiker. Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop en diksap.

### 3.1.5. *De wijze waarop*

Na de fles gaan we proberen om een (tuit)beker aan te bieden bij ongeveer 8 maanden. Als dit goed gaat dan vervolgen wij met een gewone beker. Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het waarschijnlijk geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken. Bij warm weer zien we er wel op toe dat ieder kind genoeg vocht binnen krijgt.

### 3.1.6. *Eten*

#### Fruithapje

Rond de 4 à 6 maanden wordt in overleg met de ouders de borst- of flesvoeding aangevuld met een fruithapje.

Aandachtspunten:

- Het fruit wordt iedere dag vers gemaakt. Het fruit is gepureerd. Naarmate het kind beter kan eten, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten gepureerd is.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan en meloen.

#### Brood en beleg

Rond de 6 à 7 maanden wordt in overleg met de ouders, overgegaan op brood. Er wordt bij de organisatie fijn volkorenbrood gegeten.

Aandachtspunten:

- We besmeren het brood altijd met een beetje halvarine, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan halvarine hoeft niet.
- Gebruiken we toch meer beleg dan kunnen we kiezen uit hartig (kaas, kipfilet, ham, zuivelspread en Hüttenkäse) en zoet (appelstroop).
- Kinderen jonger dan een jaar geven we geen honing.

#### Tussendoortjes

Vanaf 6 maanden kan 's middags een rijstwafel of een soepstengel aangeboden worden.

#### Warm eten

Het behoort tot de mogelijkheden om het kind een warm eten te geven tot de leeftijd van 1 jaar. Daarna gaat het kind over op het ritme van de kinderen vanaf 1-4 jaar.

Bij Het Toddlers Huis wordt het warme eten gefaciliteerd, bij Monkey Donky gelden de volgende aandachtspunten:

- Het warme eten wordt gegeven op verzoek van ouders.
- Het warme eten wordt kant-en-klaar aangeleverd en is gemakkelijk op te warmen in de magnetron.
- Het warme eten wordt voor 17:00 uur gegeven, dit in verband met de bezetting op de groep.
- Het warme eten wordt alleen aan kinderen onder een jaar aangeboden.

### **3.2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar tot 4 jaar**

Voor de kinderen vanaf 1 jaar wordt op alle groepen een vast dagritme gehanteerd en is er sprake van vaste momenten waarbij de kinderen aan tafel gaan.

09:30 – 10:00u.	Fruit en water
11:30 – 12:30u.	Lunch (brood en melk/ karnemelk, bij Het Toddlers Huis is het ook mogelijk warm eten te krijgen)
15:00u.	Drinken (water/thee) met een rijstwafel/ soepstengel/ groente
16:30u.	Drinken (water/ thee)

#### *3.2.1. Eetmomenten*

##### Om 9:30 uur

Een gezond tussendoortje in de vorm van fruit met een beker water. Er worden verschillende soorten seizoensgebonden fruit aangeboden. Medewerkers stimuleren kinderen om ook het fruit te proeven wat ze nog niet kennen of waarvan gezegd wordt dat ze het niet lekker vinden. Indien mogelijk schillen de medewerkers het fruit aan tafel, zodat de kinderen zien wat er gebeurt.

##### Om 11:30 uur

De broodmaaltijd.

Er wordt fijn volkorenbrood gegeten. Het advies voor kinderen in de leeftijd van 1-4 jaar is 2-3 sneetjes brood per dag. We besmeren het brood altijd met een beetje halvarine. Er is keuze uit: kaas, Hüttenkäse, Zuivelspread, kipfilet, ham en appelstroop. Per keer worden er niet meer dan twee soorten zoet beleg op tafel gezet, zodat de kinderen kunnen kiezen en het aanbod niet te groot voor ze is.

Bij voorkeur drinken de kinderen bij het brood melk (of karnemelk). De kinderen krijgen tijdens het eten de kans om dingen zelf te proberen, zoals hun eigen brood smeren of met een vork eten.

Warm eten.

Bij Het Toddlers Huis wordt er vers warm eten bereid. Het is de keuze van de ouders of kinderen warm eten krijgen of een boterham. De warme maaltijd wordt zoveel mogelijk gevarieerd en er wordt zoutloos gekookt. Kinderen eten zoveel mogelijk zelfstandig. Hiermee bevorderen we kinderen hun

zelfvertrouwen. Daarbij krijgen de kinderen het eten in verschillende structuur aangeboden; bijvoorbeeld apart aardappels, groente en een stukje vlees.

#### Om 15:00 uur

Na het middagslaapje van de jongste kinderen om ongeveer drie uur, is er drinken (thee, water) met een tussendoortje. Er kan dan gekozen worden uit het volgende aanbod: rijstwafel, soepstengel, rozijntjes, ontbijtkoek en groente (bijvoorbeeld stukjes komkommer, wortel, paprika, tomaatjes).

#### Om 16:30 uur

Om ongeveer half 5 is er een kort moment aan tafel voor een beker drinken (thee, water).

### **3.3. Voedingsaanbod voor kinderen van 4-12 jaar**

Bij de buitenschoolse opvang worden vaste eet- en drinkmomenten gehanteerd. In het overzicht hieronder worden de eet- en drinkmomenten op de bso beschreven.

#### *3.3.1. Voorschoolse opvang:*

Kinderen hebben thuis al ontbeten. Op locatie is de mogelijkheid om nog een glas water te drinken.

#### *3.3.2. Buitenschoolse opvang:*

14:00-15:00u. Divers aanbod van o.a. brood/ rijstwafels/ crackers/ en of fruit/ melk, karnemelk/ water of thee.\*

16:30-16:00u. Nog wat te drinken en eventueel fruit/ groente.

\*Voor de kinderen van de buitenschoolse opvang wordt de lunch op marge- en vakantiedagen door de organisatie verzorgd.

Bij erg warm weer wordt er vaker een drinkmoment ingelast.

#### *3.3.3. Eetmomenten*

##### Tussen 14:00 en 15.00 uur

Als iedereen uit school is drinken we thee/ melk of water en eten we fruit/ crackers/ rijstwafels of een boterham. Er is keuze uit: kaas, Hüttenkäse, zuivelspread, kipfilet of ham, appelstroop en pindakaas. Er wordt fijn volkorenbrood gegeten. De kinderen drinken bij het brood melk, water of karnemelk.

De kinderen smeren hun eigen brood/ rijstwafel. De jongere kinderen krijgen hierbij ondersteuning van de pedagogisch medewerkers. Op het moment dat de meeste kinderen het op hebben, wordt er overlegd wie wat gaat doen. De kinderen die wat langzamer eten of het nog gezellig vinden aan tafel, kunnen nog even blijven zitten.

##### 16:30 uur

Er wordt drinken (water/sap) op een vaste plek klaar gezet. Kinderen die behoefte hebben om wat te drinken mogen dat pakken. Als er tussen 14.00uur en 15.00uur nog geen fruit is gegeten, wordt

dat nu aangeboden. Anders eventueel een klein tussendoortje zoals bijvoorbeeld stukjes komkommer of tomaatjes.

#### 3.3.4 *Kinderkookcafé Buitenschoolse opvang*

In ons kinderkookcafé maken de kinderen onder begeleiding van de pedagogisch medewerkers minimaal 1 keer in de week zelf hun gerechten. We wisselen gezond en hartig met elkaar af en maken gerechten uit verschillende landen. Het belangrijkste is om lol te hebben in het maken. Weten wat er in een maaltijd gaat en hoe je het bereidt is niet alleen praktisch maar ook erg leerzaam. Kinderen leren wat gezonde keuzes zijn en dat het met de juiste bereiding erg lekker is. Moeilijke eters hebben vaak baat bij meer regie. Wanneer zij zelf iets kunnen uitkiezen en klaarmaken, is hun interesse al snel gewekt.

## 4. Vakanties

In de vakanties en op margedagen is de BSO de gehele dag geopend. In de ochtend gaan de kinderen rond half 10 aan tafel. Zij krijgen dan fruit en drinken. Om 12.00 uur is er een broodmaaltijd. Rond 15.30 krijgen de kinderen water of thee en een cracker of groente.

In de vakanties en op margedagen wordt er tijdens de broodmaaltijd wel eens wat extra's geserveerd, zoals tosti's.

## 5. Allergieën

Wanneer er bij een kind sprake is van bepaalde allergieën houden wij daar voor zo ver mogelijk rekening mee. Tijdens het intakegesprek wordt met de ouders/verzorgers afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar wij rekening mee moeten houden. Op de kindlijsten in het groepsportaal wordt een notitie gemaakt en is direct te zien voor de pedagogisch medewerkers welke kinderen een allergie hebben. Tevens zal dit onderwerp gedurende de periode dat het kind bij ons op de opvang is constant onder onze aandacht zijn. Mochten er veranderingen zijn, verzoeken wij ouders dit aan ons door te geven.

Indien blijkt dat een kind een allergie heeft kunnen wij vragen om het kind vervangende voedingsmiddelen mee te geven naar de opvang. Bijvoorbeeld alternatieven voor bij een traktatie wanneer er sprake is van een pinda allergie. Dit kan bewaard worden in hun eigen mandje/bakje.

## 6. Dieet of individuele afspraken

Er is binnen het beleid van onze organisatie ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Dit is van toepassing wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een dieet of als er een bepaalde (geloofs-)overtuiging is. Op de kindlijsten in het groepsportaal wordt een notitie gemaakt en is direct te zien voor de pedagogisch medewerkers welke kinderen een allergie hebben. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.



## 7. Bijlage 1:

### **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding (flesvoeding en borstvoeding)**

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van flesvoeding en borstvoeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten

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 maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand
- 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.
- 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.

Moedermelk (zowel vers als ontdooid) mag maar 1 keer opgewarmd worden. Bevroren moedermelk eerst ontdooien in de koelkast, en bij gebrek aan tijd onder de kraan met heel lauwarm stromend water. Na het opwarmen is de melk nog 1 uur houdbaar. Na een uur moet het weggegooid worden. Veel kinderen lusten de melk ook op kamertemperatuur. Opgewarmde of ontdooid melk nooit opnieuw invriezen.

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 of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.

- 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.

## 8. Bijlage 2: Aanbod van producten

Bruin brood/tarwe brood

### **Brood en beleg:**

Halvarine

Kaas

Hüttenkäse

(Light) Zuivelspread

Vleeswaren; kipfilet, ham

(Seizoens-)groente zoals tomaat worteltjes en komkommer

(Seizoens-)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn

Appelstroop

Pindakaas

### **Drinken**

Melk (halvolle melk)

Karnemelk

Water

Lauwe thee

### **Tussendoortjes:**

(Seizoens-)fruit (1-2 keer) zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn

Ontbijtkoek

Soepstengel

Rijstwafel

Rozijntjes

(Seizoens-)groente zoals tomaat worteltjes en komkommer