



# **VoedingsBeleid**

**Monkey Donky Speelhuis**

**Het Toddlers Huis**

## 1. Inhoud

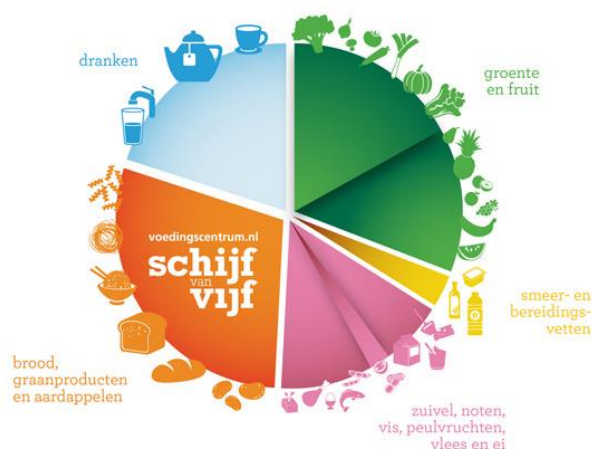
1. Algemeen.....	3
1. Gezond voedingsaanbod.....	3
2. Vaste en rustige eetmomenten.....	3
3. Warme maaltijd .....	4
4. Traktaties.....	4
5. Allergieën .....	4
6. Dieet of individuele afspraken .....	4
2. Voedingsaanbod voor kinderen van 0 -1 jaar .....	5
1. Drinken.....	5
2. Eten .....	6
3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar tot 4 jaar .....	7
1. Eetmomenten .....	7
2. Algemene uitgangspunten .....	7
4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4-12 jaar.....	8
1. Eetmomenten .....	8
2. Kinderkookcafé buitenschoolse opvang .....	8
3. Vakanties .....	8
5. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding .....	9
1. Flesvoeding en borstvoeding.....	9
2. Andere voeding.....	10
6. Aanbod van producten .....	11
1. Kinderopvang .....	11
2. Buitenschoolse opvang.....	11

## 1. Algemeen

### 1. Gezond voedingsaanbod

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 Monkey Donky Speelhuis en 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.

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. We hanteren daarom de richtlijnen van het Voedingscentrum en de uitgangspunten weinig zout, verzadigde vetten en suiker. Wij bieden voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf.



### 2. 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. 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.

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.

### **3. Warme maaltijd**

- Wij bieden op verzoek van ouders een warme maaltijd als lunch aan. Hier zijn diverse redenen voor; veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend. Daarnaast biedt een warme maaltijd als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Ook vinden veel ouders het vaak prettig als de warme maaltijd al gegeten is.
- Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd in de avond. Voordeel van twee keer per dag een warme maaltijd is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag mogelijk makkelijker wordt gehaald. Het is wel verstandig dat ouders de portie vlees(vervanger) in de avond klein houden en als ontbijt en/of tussendoor brood aanbieden. Dit laatste is belangrijk vanwege het jodium in het brood dat een kind nodig heeft.
- Kinderen eten zoveel mogelijk zelfstandig. Hiermee bevorderen we kinderen hun zelfvertrouwen. Daarbij krijgen de kinderen het eten in verschillende structuren aangeboden; bijvoorbeeld apart aardappels, groente en een stukje vlees.
- De warme maaltijd wordt zoveel mogelijk gevarieerd en er wordt zoutloos gekookt.

### **4. 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.

### **5. Allergieën**

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. Tot de leeftijd van 1 jaar kan er een warme maaltijd meegegeven worden indien er een allergie is. Vanaf 1 jaar zal het kind meedoen met de broodmaaltijd.

### **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 dieet hebben. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.

## **2. Voedingsaanbod voor kinderen van 0 -1 jaar**

Baby's tot 1 jaar hebben een eigen voedingsschema. Zij krijgen hun fles/fruit/warme eten op hun eigen tijdstip. Baby's kunnen, wanneer ouders hier toestemming voor geven, een vers fruithapje krijgen op het kinderdagverblijf. In overleg met ouders wordt, naarmate het kind ouder wordt, overgegaan op stukjes fruit. Tot de leeftijd van 1 jaar kan de warme maaltijd aan het einde van de dag aangeboden worden, uiterlijk tot 17:00 uur. Op dat moment zijn er nog voldoende pedagogisch medewerkers aanwezig op de groep.

### **1. Drinken**

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Op de groep kan aan een baby afgekolfde moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby borstvoeding komen geven.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Bij de keuze voor flesvoeding zijn er de volgende soorten flesvoeding aanwezig: Nutrilon standaard 1 & 2. Aan ouders wordt bij 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.
- 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. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
- 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.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.

- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Vanaf 8 maanden bieden we de 360 gradenbeker aan om uit te drinken. Dit ter bevordering van een goede mondmotoriek. 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 hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

## **2. 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 en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- Fruit wordt elke dag vers bereid.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes.
- 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 indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg:

- We starten met het eten van fijn volkorenbrood rond de 6 a 7 maanden.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit het voedingsaanbod voor het kinderdagverblijf.
- 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.
- Vanaf 6 maanden kan als tussendoortje een soepstengel of rozijntjes worden aangeboden.

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

#### **1. Eetmomenten**

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

09:30-10:00 Fruit en water

11:30-12:30 Lunch (brood of een warme maaltijd en melk/karnemelk of water)

14:30-15:30 Drinken (water/thee) met bijv. Volkoren cracker/cracotte, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood en/of groente en fruit.

16:00-16:30 Drinken (water/thee) met een soepstengel, groente en/of fruit of rozijntjes.

#### **2. Algemene uitgangspunten**

##### 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 en/of een warme maaltijd

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. Voor de keuze in beleg zie het aanbod van producten voor het kinderdagverblijf. 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. Daarnaast hebben de kinderen de mogelijkheid een warme maaltijd te krijgen.

##### Om 14:30 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: Volkoren cracker/cracotte, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood en/of groente en fruit.

##### Om 16:00 uur

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



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

### **1. Eetmomenten**

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

- 14:00-15:00u. De kinderen smeren hun eigen brood/ cracker/ cracotte. 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. Zie voor het aanbod hoofdstuk 6.
- 16:30-17:00u. Er wordt drinken (water/thee) 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.

Bij erg warm weer wordt er vaker een drinkmoment ingelast.

### **2. Kinderkookcafé buitenschoolse opvang**

In ons kinderkookcafé maken de kinderen onder begeleiding van de pedagogisch medewerkers minimaal één 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.

### **3. Vakanties**

In de vakanties en op margedagen is de BSO de gehele dag geopend. In de ochtend gaan de kinderen rond 09.30 uur aan tafel. Zij krijgen dan fruit en drinken. Om 12.00 uur is er een broodmaaltijd. Rond 15.30 uur 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. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

### 1. 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 één keer opgewarmd worden. Bevroren moedermelk eerst ontdooid in de koelkast, en bij gebrek aan tijd onder de kraan met heel lauwarm stromend water. Na het opwarmen is de melk nog één 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.

## 2. **Andere 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 het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden 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.

### 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.
- 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.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt 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 de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

## 6. Aanbod van producten

### 1. Kinderopvang

#### Brood en beleg

- Fijn volkorenbrood
- Margarine
- Hüttenkäse
- (Light) Zuivelspread
- Vleeswaren; kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram.
- Ei
- (halva)jam
- Appelstroop
- Sandwichspread
- (Seizoens-)groente zoals tomaat, worteltjes, komkommer, avocado.
- (Seizoens-)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn
- Honing (alleen voor kinderen ouder dan 1 jaar)

### 2. Buitenschoolse opvang

#### Voor de BSO kan worden toegevoegd

- Pindakaas
- Een klein handje ongezoeten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen of abrikozen.

#### Drinken

- Melk (halvolle melk)
- Karnemelk
- Water
- Lauwe (vruchten)thee zonder suiker

#### Tussendoortjes

- (Seizoens-)fruit (1-2 keer) zoals appel, peer, banaan, kiwi, (gehalveerde)druiven, meloen, aardbei en mandarijn
- (Seizoens-)groente zoals tomaat, worteltjes en komkommer, paprika, avocado, radijs.
- Gedroogd fruit, bijv. abrikozen. (staat niet op de standaard bestellijst)
- Volkoren crackers/ cracottes
- Soepstengel
- Rozijntjes

#### Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties)

#### bieden we een klein tussendoortje buiten de

#### Schijf van Vijf aan:

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