



Stichting Kinderspeelzaal

Voedingsbeleid 2020



Inhoudsopgave

Hoofdstuk		Pagina
1	Inleiding	4
1.1	Inleiding	4
2	De Schijf van Vijf	5
2.1	Gezond eten met de Schijf	5
2.2	Vaste en rustige eetmomenten	6
2.3	Allergieën en individuele afspraken	6
3	Pedagogische aspecten bij de maaltijd	8
3.1	Aan tafel	8
3.2	Tafelregels	8
4	Het voedingsaanbod	10
4.1	Richtlijnen voor kinderen tot 1 jaar	10
4.2	Voor kinderen vanaf 1 jaar	12
4.3	Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	14
5	Voeding hygiëne	17
5.1	Bereiden en bewaren van voeding	17

1

Inleiding

1.1

Inleiding

In een voedingsbeleid zijn de afspraken samen vastgelegd om zo goede zorg te bieden als het gaat om eten en drinken en dat deze afspraken worden nageleefd. Het doel van een voedingsbeleid is dat er samen wordt nagedacht over de vraag waarom het van belang is om aandacht te besteden aan gezonde voeding (de visie). Het voedingsbeleid van Stichting Kinderspeelzaal zijn richtlijnen die erop zijn gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt. Het beleid is voorgelegd aan de oudercommissies en zij hebben enkele aanpassingen aangegeven die zijn doorgevoerd. De oudercommissies hebben positief geadviseerd over het voedingsbeleid. Bij het tot stand komen van het voedingsbeleid zijn alle geledingen binnen Stichting Kinderspeelzaal betrokken: pedagogisch medewerkers, oudercommissies, teamcoaches en directie. Hierdoor heeft het voedingsbeleid een breed draagvlak binnen onze organisatie.

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de 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. Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zodoende de ouders/verzorgers de keus te laten hun kind(eren) te wennen aan suikers. Tevens wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout. Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid van Stichting Kinderspeelzaal.

Voor hun ontwikkeling hebben kinderen gezonde voeding nodig. Dat betekent dat zij alle voedingsstoffen binnen moeten krijgen die het lichaam dagelijks nodig heeft. Naast een verantwoorde voeding draagt Stichting Kinderspeelzaal zorg voor een evenwichtig klimaat waarin de verschillende maaltijden worden gebruikt en leren de kinderen vanaf een jonge leeftijd wat voldoende en "goede" voeding is.

Voeding is meer dan alleen eten en drinken. De momenten waarop de maaltijden worden aangeboden hebben ook een sociale functie en dragen bij aan de verwezenlijking van de doelstelling van het pedagogisch beleid dat Stichting Kinderspeelzaal wil uitstralen, namelijk structuur en veiligheid, geborgenheid en zelfstandigheid. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang, het aanleren van tafelmanieren etc. dragen expliciet bij tot ontwikkelingskansen die de kinderen bij Stichting Kinderspeelzaal krijgen.

De voeding binnen het kinderdagverblijf, de peutercentra en de buitenschoolse opvang wijken iets van elkaar af. De hoeveelheden die worden genoemd in dit verslag zijn gebaseerd op gemiddelde behoeften van een kind met een gemiddelde activiteitenpatroon. Het betreft hier een richtlijn en in overleg met ouders kunnen er verschillen in de voeding van het kind mogelijk zijn.

2

De Schijf van Vijf



2.1

Gezond eten met de Schijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in 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 mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels 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 bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een gezond tussendoortje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties regelmatig dagkeuzes aan (met name als broodbeleg). Weekkeuzes bieden we tijdens de vakanties alleen aan op de BSO.

2.2

Vaste en rustige eetmomenten

We hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. 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. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, wat het eet en een minimale hoeveelheid en het kind maakt een keuze uit ons gezonde voedingsaanbod. Wij dringen geen eten op. Met het mooie weer gaan we lekker naar buiten en picknicken we met de kinderen.

2.3

Allergieën en individuele afspraken

Binnen het beleid van Stichting Kinderspeelzaal is er anderzijds wel voldoende ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het voor het kind noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Dit kan bijvoorbeeld van toepassing zijn wanneer er sprake is van een dieet of als er door een bepaalde geloofsovertuiging gehouden dient te worden aan een bepaald "dieet" voedingsvoorschriften".

Wij houden rekening met allergieën van kinderen.

Wanneer er bij een kind sprake is van bepaalde allergieën houden wij daar voor zo ver mogelijk rekening mee. Tijdens het intakegesprek zal gevraagd worden of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar wij rekening mee moeten houden. Dit wordt genoteerd op het intakeformulier. Tevens zal dit onderwerp gedurende de gehele opvangperiode constant onder onze aandacht zijn en regelmatig besproken worden met de ouders/verzorgers. Bij een allergie kunnen wij vragen om bijv. alternatieve traktatie voor het kind mee te geven naar de opvang.

Onze pedagogisch medewerkers voeren in principe geen medische handelingen uit (het toedienen van medicijnen d.m.v. een EpiPen bij het tegengaan van een allergische reactie). Wij maken gebruik van een medicijnprotocol. Indien het gebruik van bijv. een EpiPen nodig is, wordt dit alleen gedaan nadat er goede afspraken zijn gemaakt en de medewerkers daartoe voldoende getraind zijn. Afspraken over medicatie worden in overleg met de ouders/verzorgers opgesteld en ondertekend.

Wij gaan heel graag in overleg/gesprek met ouders en verzorgers over de hoeveelheden en producten die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van onze richtlijnen. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen moeten zorgen.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Voor BSO-kinderen gaan wij er van uit dat er geen traktatie wordt meegegeven omdat er op school al is getrakteerd.

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 en passen bij de leeftijd van de kinderen. Tijdens het vieren van de verjaardag zal de traktatie aan de kinderen worden uitgedeeld. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Als de traktatie te groot is of niet aansluit bij de uitgangspunten van dit voedingsbeleid, wordt de traktatie mee naar huis gegeven. De traktatie wordt ná het fruit uitgedeeld aan de kinderen, zodat de kinderen eerst het fruit op eten en daarna de traktatie.

Niet eetbare traktaties;

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

Eetbare traktaties;

Ideeën: lekkere en verantwoorde koekjes, mandarijn met parapluutje, bananenbootje, bananendolfijn, bakje met fruit, saté prikker met fruit, mini krentenbolletje, doosje rozijntjes, trosje druiven (in stukjes afhankelijk van leeftijd), bekertje met zoute stokjes, waterijsje, flinke augurk met een parapluutje, soepstengel met een speeltje.

Voor ideeën voor traktaties kun je ook terecht op: www.voedingscentrum.nl of www.gezondtrakteren.nl.

Uitzonderingen

Ook zijn er momenten en gelegenheden voor uitzonderingen. Daarom hebben wij wel de mogelijkheid om eens af te wijken van ons beleid bij speciale gelegenheden, feesten, tijdens de vakantie(BSO/KDV) of eens voor de afwisseling.

Bij een feest staat nou eenmaal vaak het eten centraal. Op die momenten zal er ook gekozen worden voor een gerecht wat bij het feest hoort. In de vakanties kan er ook wel eens een afwijkende maaltijd klaargemaakt worden door de pedagogische medewerker, bijvoorbeeld pompoensoep, pannenkoeken, tosti's of een ander gerecht buiten de dag of weekkeuze. Ook kunnen de kinderen van de BSO een eigen pizza gaan bakken. Uitzonderingen zullen hierbij nooit een regel worden, het zijn altijd hele bewuste voedingskeuzes die worden overwogen en gemaakt en zullen ten allen tijden tot het minimum beperkt worden.

3

Pedagogische aspecten bij de maaltijd

Het dagritme geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Het leert het jonge kind het vertrouwen dat de continuïteit op de opvang gewaarborgd is.

Zo ook het gezamenlijk eten aan tafel met alle kinderen waarbij de pedagogisch medewerkers begeleiding bieden bij de maaltijd en een voorbeeldfunctie hebben. In gesprekken aan tafel over het lopend thema of over hun ervaringen leggen we de basis van alle kennis die de kinderen opbouwen. We geven taal aan de handelingen, stellen vragen en tellen bijvoorbeeld met de jongere kinderen samen de happen. Ook de verrassende gesprekken die tijdens de eetmomenten kunnen ontstaan zorgen voor plezier en zijn leerzaam. Deze gesprekken zijn goed voor de taalstimulering en het denken van het kind. De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar. Tijdens de BSO is dit sociale moment voor de oudere kinderen het moment om in gesprek te raken met elkaar om de ervaringen van de dag met elkaar te delen.

Pedagogisch medewerkers letten op hun eigen tafelmanieren en op die van de kinderen. De eisen die aan deze manieren gesteld worden zijn afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. De maaltijden worden geflankeerd door vaste rituelen, zoals bij de baby's en peuters het zingen van een liedje. Op de buitenschoolse opvang wachten de kinderen op elkaar voor ze beginnen met eten en wensen elkaar smakelijk eten.

3.1

Aan tafel

De maaltijden vormen een sociaal gebeuren. Het is gezellig! Tegelijkertijd is het ook een leerzaam moment. Door het goede voorbeeld te geven, zorgen we ervoor dat we de kinderen gezonde eetgewoonten aanleren.

We zorgen dat alles klaar staat voor de kinderen aan tafel komen en de kinderen mogen soms ook helpen om de tafel te dekken. De jonge kinderen mogen meteen proberen om hun eigen boterham te smeren zodat ze op latere leeftijd dit volledig zelfstandig kunnen doen. Op de BSO dekken de 8+ groepen de tafel en ruimen het ook weer zelf op.

Een gezellige sfeer aan tafel is belangrijk, maar niet alle kinderen kunnen lang rustig aan tafel blijven zitten. Dat hangt samen met de leeftijd en het temperament van het kind. Welke afspraken we rond de maaltijd stellen, is afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. We hanteren op de locaties een paar duidelijke afspraken die bij de leeftijd passen en zorgen er voor dat de afspraken haalbaar zijn. Zo bevorderen we de sfeer aan tafel. Het belangrijkste is om het eten positief te houden. Steeds opmerkingen maken over knoeien, smakken en met de mond vol praten helpt niet en bederft de sfeer. We benoemen vooral het gewenst gedrag en wat de kinderen goed doen en geven daar complimentjes voor. Door een positieve aanpak zullen de kinderen nette tafelmanieren ontwikkelen en aanleren.

3.2

Tafelregels

Er zijn duidelijke, simpele afspraken op de groepen die kinderen gemakkelijk kunnen nakomen en zijn realistisch aangepast aan de leeftijd van de kinderen. Als je er van jongs af aan mee begint, worden afspraken al gauw goede gewoontes. We formuleren de afspraken positief en leggen de kinderen uit waarom we een bepaalde regel stellen en gaan na of de kinderen de afspraken begrijpen.

Liever: "Aan tafel drinken we water met fruit", dan "We drinken geen frisdrank".

- Voor we aan tafel gaan, wassen we met de kinderen de handen;
- De pedagogisch medewerkers zitten altijd met de kinderen aan tafel tijdens de verschillende eet momenten;
- We beginnen de maaltijd gezamenlijk, vooraf gegaan door een liedje, of elkaar smakelijk eten te wensen;
- Aan tafel wordt er steeds water gedronken en waar de peuters het lekker vinden variëren wij met afgekoelde thee. De peuters en de kinderen op de VSO krijgen een beker melk bij de boterhammen. Tijdens de vakantie zijn er ook pakjes sap die meegenomen worden bij uitstapjes op de BSO en is er melk voor bij de lunch;
- De kinderen starten de lunch met een boterham met iets hartigs, de kinderen mogen zelf kiezen welk hartig beleg zij op hun 1ste boterham willen. Na de eerste boterham met hartig beleg krijgen de kinderen de gelegenheid zelf het broodbeleg te kiezen, waarbij rekening wordt gehouden met de dagkeuze;
- De kinderen aan tafel leren vanaf jongs af aan zelf met een mesje hun boterham met boter te smeren;
- We hangen niet over iemand heen, maar vragen even of iets kan worden doorgegeven;
- Als iedereen klaar is, worden de handjes en gezichten schoongemaakt en de oudere kinderen wassen hun handen zelf.

De BSO heeft de tafelregels zichtbaar op de groepen hangen.

Kook- en bakactiviteiten

Bij kook- en bakactiviteiten letten wij natuurlijk ook op gezonde voeding:

- niet te vet;
- niet te zoet;
- letten op geur- / kleur- en smaakstoffen, zo beperkt mogelijk en bij voorkeur voorzien van natuurlijke toevoegingen.

Hygiëne

Elke medewerker moet hygiënisch kunnen werken en werkt conform hygiëne richtlijnen die landelijk zijn opgesteld door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. De richtlijnen Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang zijn op de website terug te vinden onder het kopje protocollen.

4

Het voedingsaanbod

4.1

Richtlijnen voor kinderen tot 1 jaar

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

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. Meer richtlijnen hierover staan aan het eind van deze paragraaf.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk en nog geen gewone melk. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water, water met fruit 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 (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.

(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 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje;
- 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;
- 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, 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 indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)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 de tabel op pagina 5;
- 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.

Borstvoeding

Op het kinderdagverblijf bieden we moeder de gelegenheid om borstvoeding te geven aan haar kind, zij kan een aantal keren per dag naar de opvang komen. Ook kunnen de pedagogische medewerkers door de moeder afgekolfde melk met de fles aan de baby geven. De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum;

Aandachtspunten bij borstvoeding, kolven en het geven van afgekolfde melk:

- Moedermelk mag in een flessenwarmer, au bain marie of in de magnetron (zie hygiënecode KDV en BSO van voedsel en warenwet) op temperatuur gebracht worden;
- Wanneer er gekozen wordt voor opwarmen in de magnetron, moet dit altijd in overleg met ouders gebeuren;
- Moedermelk kan één dag gekoeld bewaard worden en moet te allen tijden in de koelkast bewaard worden;
- Verwarmde moedermelk mag niet voor een tweede keer opgewarmd worden;
- Moedermelk wordt in gemerkte flessen met de naam van het kind aangeleverd;
- De borstvoeding moet achterin de koelkast bewaard worden, en niet in de deur van de koelkast;
- Voor ieder kindje individueel, wordt er een voedingsschema aangemaakt, ingevuld en bijgehouden.

Flesvoeding

De ouders geven gemerkte flessen met naam van het kind mee. De babymelk wordt geleverd door ons als kinderdagverblijf, indien er sprake is van een allergie, zorgen de ouder(s) zelf voor geschikte voeding. Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Aandachtspunten bij het geven van flesvoeding:

- Water wordt opgewarmd in de magnetron (ca. 45 sec. op 750 Watt);
- Restant flesvoeding wordt na 1 uur na bereiding weggegooid;
- Laat het kind niet langer dan een halfuur drinken en gooi de melk weg die over is.

Hierbij hoeft de flesvoeding niet twee maal opgewarmd te worden binnen een uur. Verwarmen van de fles in de magnetron (600 Watt) duurt ongeveer:

- a. 30 seconden voor 100 ml
- b. 45 seconden voor 150 ml
- c. 60 seconden voor 200 ml

4.2

Voor kinderen vanaf 1 jaar

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe thee (fusion fruit Pickwick) 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.

Vooraf 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 en dagkeuzes zijn. 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. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of hüttenkäse en 30+ smeerkaas (bevat minder zout). La vache qui rit light (naturel) komt als beste uit de bus bij onderzoeken.

Geen (smeer)leverworst of boterhamworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst en boterhamworst 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 gegeven worden of bijvoorbeeld kipfilet.

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:

- 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. Wij bieden pindakaas (light) aan zonder toegevoegde suikers en zoutarm.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij de Schijf van Vijf producten en de groente- en fruitwijzer. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan.

Drinken

- Water (kraanwater of fruitwater);
- Thee (fusion fruit Pickwick) zonder suiker (afgekoeld of aangelengd met water);
- Halfvolle melk, 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 of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light)zuivelspread of hüttenkäse;
- Hummus <0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas (light) zonder zout en toegevoegde suikers.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halve of delight)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop (zonder toegevoegd suiker of bietenstroop);
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet;
- Vegetarische smeerworst;
- Pure chocoladepasta.
- Groentespread of fruitspread

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn ;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood;
- Wij houden 1 stuks fruit per kind aan.

Een aandachtspunt: In hele snoeptomaatjes of druiven kunnen de kinderen zich verslikken. Om dat te voorkomen snijden we kleine tomaatjes en druiven in de lengte door de helft of in kleinere stukjes, passend bij de leeftijd. We geven kinderen onder de 4 jaar ook geen hele noten of pinda's, hierin kunnen ze zich verslikken. Hoe groot wij fruit en groenten snijden is opgenomen in ons beleidsplan 'Veiligheid en gezondheid'.

*Op de peutercentra geven we de kinderen alleen fruit en groenten als tussendoortje.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. 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.

1-3 jaar	
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram ongezoeten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

4.3

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe thee (fusion fruit Pickwick) 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:

- 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.

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 (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer. Tijdens de vakanties bieden we de kinderen een paar producten aan buiten de Schijf van Vijf (weekkeuzes).

Het aanbod is:

- Water (kraanwater met fruit);
- Afgekoelde thee (fusion fruit Pickwick) zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers tijdens de VSO, BSO en vakantieopvang;
- Er zijn drankdispensers voor de BSO met eigengemaakt vers fruitwater;
- Tussendoor in de ochtend en in de middag (middagen na school en tijdens de vakanties), (Seizoens) fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens) groente, zoals worteltjes, komkommer, snoeptomaatjes;
- 2 bruine of volkoren boterhammen;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

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

- een koekje (biscuitje, speculaasje, 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, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens) groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;
- Hummus <0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas (light) zonder toegevoegde suikers en zout.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva of delight) jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Komkommersalade;
- Groentespread of fruitspread zonder toegevoegd zout of suiker;
- Pure chocopasta;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham of kalkoenfilet.

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en 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.

	4-8 jaar		9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje	
gram groente	100-150	150-200	150-200	
porties fruit	1,5	2	2	
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5	
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5	
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1	
gram ongezouten noten	15	25	25	
porties zuivel	2	3	3	
gram kaas	20	20	20	
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45	
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5	

	4-8 jaar		9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje	
gram vis	50-60	100	100	
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2	
gram vlees	max. 250	max. 500	Max. 500	
Eieren	2-3 per week	2-3 pw	2-3 pw	

5

Voeding en hygiëne

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. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode van het RIVM](#).

5.1

Bereiden en bewaren van voeding

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen (ook aangeleverde borstvoeding) 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:

- De flesvoeding wordt klaargemaakt direct voorafgaand aan het geven van de fles;
- 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.

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 of op de flessendroger 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;
- 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.

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 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.

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 of zakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen;
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer afgesloten 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.

5.2

Voeding en beweging

Voeding en beweging moet in balans zijn om een goed gewicht voor nu en de toekomst te behouden. Lekker bewegen is goed voor de mentale- en lichamelijke ontwikkeling en voor het gewicht. Een kind moet elke dag kunnen bewegen, het liefst meerdere keren per dag. Vrij bewegen betekent dat kinderen niet de hele dag aan de tafel bezig zijn, maar dat er ruimte is voor spel. Kinderen bewegen het liefst met hun hele lichaam. Pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen in het actief zijn door het activiteiten aanbod gevarieerd te maken. De hele dag binnen zijn beperkt kinderen in het ontwikkelen van de grote motoriek (springen, fietsen, rennen etc.) Daarom spelen wij minimaal een keer per dag buiten. Ook hier nemen pedagogisch medewerkers een actieve houding aan om kinderen extra te stimuleren tot bewegen en worden er gerichte activiteiten aangeboden.

5.3

Regelmatig overleg

Door het voedingsbeleid regelmatig te bespreken en als vast onderdeel te agenderen bij overleggen zorgen we er gezamenlijk voor dat het voedingsbeleid goed wordt toegepast in de praktijk. Jaarlijks stellen we dit document bij.