



Voedingsbeleid

Hoofdstuk 1 Visie en doelen

Visie: Gezonde voeding en voldoende beweging zijn net zo belangrijk als een liefdevolle opvoeding. Kinderdagverblijf Het speekasteel is zich er van bewust dat de voedingsgewoonte van kinderen wordt beïnvloed door de levensvisie van ouders. Als medeopvoeder hebben we de taak om kinderen aan te moedigen gezond en gevarieerd te eten en te drinken. Kinderdagverblijf Het speekasteel vindt het belangrijk dat kinderen verantwoorde voeding krijgen, en daarom bestaat ons voedingsaanbod uit producten waarbij bewust aandacht is voor de mate van toevoegingen zoals suikers, zout vetten en smaakstoffen. Er worden geen producten met aspartaam (zoetstoffen) en gefrituurde producten gebruikt. Binnen het gezonde voedingsaanbod wat Kinderdagverblijf Het speekasteel de kinderen aanbiedt, zijn zij vrij in wat zij eten en drinken. Wij stimuleren wel naar enige variatie om de smaakontwikkeling te bevorderen. Dit doen wij in ons dagelijks aanbod en tevens in het wisselende aanbod.

Basisdoelen: Om de sociaal-emotionele veiligheid te waarborgen wordt de behoefte van kinderen gevolgd. Baby's volgen hun eigen ritme en bij een aanhoudend signaal van honger passen we het schema iets aan. Om houvast te geven aan het verloop van de dag, eten en drinken de oudere kinderen voornamelijk als groep. Om het gevoel van veiligheid te bewaken respecteren we de keuze en hoeveelheid in voeding van kinderen. Bij zorg is er overleg met ouders. Om de persoonlijke competentie aan te moedigen is er aandacht voor de zelfredzaamheid van kinderen. Kinderdagverblijf Het speekasteel stimuleert kinderen door bijvoorbeeld hun eigen boterham te smeren, bestek te gebruiken of zelf drinken in te schenken. Een voedingsmoment wordt gezien als leermoment en ongelukjes horen daarbij. De sociale competentie moedigen we aan door een wij-gevoel te creëren. Ook omdat kinderen het gewoon leuk vinden om mee te helpen. Dit doen we door samen de tafel te dekken, tafel af te ruimen of op verzoekjes van anderen te reageren. Ook door het houden van gesprekjes moedigen we de saamhorigheid aan. Een voedingsmoment is bij uitstek een plezierig en sociaal moment, een moment om het wij-gevoel te ervaren. Door rekening met elkaar te houden, te proberen elkaar te begrijpen en te helpen leren we van elkaar. Binnen Kinderdagverblijf Het speekasteel wordt gebruik gemaakt van een vastgestelde inkooplijst (zie bijlage 2). In de tabel zijn de producten ingedeeld in 2 categorieën, "altijd" en "af en toe". Voedingsmiddelen uit de categorie "altijd" maken deel uit van het dagelijks aanbod. Middelen uit de categorie "af en toe" worden maximaal 1x per week aangeboden. Een divers aanbod van voedingsmiddelen stelt kinderen al spelenderwijs in staat een eigen smaak te ontwikkelen, geuren te ontdekken, verschil in substantie en structuur te ervaren. Kinderen worden dan in staat gesteld eigen keuzes te maken wat zij wel of niet lekker vinden. Om weerstand tegen eten of drinken te voorkomen wordt de keuze in middelen en hoeveelheid van kinderen gerespecteerd. Als richtlijn worden de gestelde normen van het landelijk Voedingscentrum gehanteerd (zie bijlage 1).



Hoofdstuk 2 Algemene richtlijnen voedingsbeleid

Vaste momenten: Om aan de energiebehoefte van kinderen te voldoen zijn de eet- en drinkmomenten over de dag verantwoord verdeeld. Een middagmaaltijd als lunch en een tussendoortje in de ochtend en middag. Daarnaast bieden we ontbijt tussen 07:00 en 07:30 aan en een warme maaltijd tussen 17:00 en 17:30. Beide maaltijden zijn optioneel.

Kinderen betrekken: Om het gevoel van saamhorigheid, medeverantwoordelijkheid en het zelfvertrouwen aan te moedigen worden kinderen bij een voedingsmoment betrokken. Omdat kinderen het gewoon leuk vinden om mee te helpen worden kinderen aangemoedigd om actief deel te nemen. Een actieve deelname, hoe klein dan ook, wordt gezien als een leermoment voor kinderen.

Interactie: Omdat een tafelmoment bij uitstek een moment is om het wij-gevoel te ervaren wordt het contact middels gesprekjes tussen kinderen onderling en met medewerkers aangemoedigd.

Variatie moet: Ieder mens heeft een bepaalde voorkeur in voeding, kinderen zijn daarin niet anders. Om het overzicht in keuze voor kinderen te bewaken wordt per eetmoment een bepaalde hoeveelheid aangeboden. Tijdens de middagmaaltijd kunnen kinderen kiezen tussen minimaal twee soorten hartig beleg en twee soorten zoet beleg. Het beleg verschilt wekelijks van soort. Baby's volgen hun eigen voedingsschema. Aanpassing in het voedingsritme vindt altijd in overleg met de ouder plaats. Om de hygiëne rondom het bewaren en bereiden van voeding te bewaken geldt het protocol voedselhygiëne.

Rust en gezelligheid: Eten met de kinderen is vaak een moment van gezelligheid en rust. Toch zijn er ook momenten waarop een kind minder zin of trek in eten/drinken heeft. Wanneer een dergelijke situatie zich voordoet wordt het eten en drinken spelenderwijs aangeboden. Het wordt niet opgedrongen.

Iets extra's: Regelmatig wordt ter aanvulling op de middagmaaltijd iets extra's aangeboden. Daarbij wordt gedacht aan iets kleins en eenvoudigs. Het soort aanvullende voedingsmiddelen is aangegeven op de inkooplijst. Enkele voorbeelden daarvan zijn rauwkost zoals tomaat en komkommer, soep, pastasalade, gekookt ei etc. Ook hierbij is aandacht voor de mate van suikers, vetten en zout. Er is binnen Kinderdagverblijf Het speekasteel gekozen voor deze extra's om de smaakontwikkeling van de kinderen te stimuleren.

Extra drinken: Door de dag heen kunnen kinderen voldoende drinken. Bij signalen van dorst of wanneer kinderen tussendoor om drinken vragen wordt er water aangeboden. Tijdens warme dagen is er extra aandacht dat kinderen voldoende vocht binnenkrijgen en wordt er extra drinken aangeboden.



Allergie/Alternatieve voeding

Wanneer een kind een dieet volgt, bijvoorbeeld vanwege voedselallergie of intolerantie, wordt hier rekening mee gehouden. Alternatieve voedingsbehoefte van kinderen wordt om welke reden dan ook gerespecteerd. Nadere afspraken worden op het zorgformulier met paraaf van ouders vastgelegd.

Inzicht pedagogisch medewerkers: Om het inzicht van specifieke wensen en behoeftes te bewaken dienen afspraken op het kind zorgformulier met datum en paraaf van ouder voor akkoord te worden vastgelegd.

Pedagogisch mee-eten: Medewerkers hebben tijdens een voedingsmoment een voorbeeldfunctie, en gebruiken gelijke voedingsmiddelen als de kinderen. Medewerkers zitten met de kinderen aan tafel, en begeleiden de kinderen. Het mee-eten van medewerkers is pedagogisch van belang, "zien eten, doet eten". Ook draagt het bij aan het samen beleven en de saamhorigheid. Medewerkers eten of drinken tussendoor, in het bijzijn van de kinderen, geen van thuis meegebrachte voedingsmiddelen. Meegebrachte voedingsmiddelen dienen tijdens de pauze gebruikt te worden. Uitzondering op de regel is traktaties van ouders en/of kinderen. Het opeten van de traktatie is een blijk van waardering naar het kind en de ouder, kinderen ervaren dit als heel bijzonder.

Overdracht: Tijdens het ophaalmoment worden ouders geïnformeerd welk extra voedingsmiddel is aangeboden en hoe dit door het kind is ervaren. Ook over andere bijzonderheden met betrekking tot de voeding wordt informatie overgedragen.

Inkoop: De voedingsmiddelen die aangeboden worden zijn met zorg geselecteerd en staan vermeld op de inkooplijst. De manager draagt voor de selectie en inkoop van voedingsmiddelen de eindverantwoordelijkheid en ziet toe op naleving van afspraken. Medewerkers dragen de verantwoordelijkheid voor de praktische uitvoering en hanteren daarbij de vastgestelde inkooplijst van Kinderdagverblijf Het speelkasteel.

Hygiëne: Om de hygiëne rondom het bewaren en bereiding van voeding te bewaken geldt het protocol voedselhygiëne en de hygiëne rondom handen wassen.



Hoofdstuk 3 Voedingsmiddelen

Brood: Wanneer kinderen lichtbruinbrood verdragen wordt in afwisseling ook andere broodvarianten aangeboden. De voorkeur gaat er naar uit om brood met zoveel mogelijk vezels aan te bieden. Dit zijn bijvoorbeeld volkorenbrood, volkoren knäckebröd en eventueel roggebrood. Varianten die ook met afwisseling gegeven kunnen worden, die echter minder voedingsvezels bevatten zijn, krentenbrood, een beschuitje of turksbrood.

Broodbeleg: Als broodbeleg kunnen kinderen kiezen uit minimaal twee soorten hartig en zoet. Hartig beleg is niet per definitie gezonder dan zoet beleg. In zowel kaas als vleeswaren zitten de verzadigde vetten. Om rekening te houden met de hoeveelheid verzadigde vetten wordt er gekozen voor de magere varianten. Denk hierbij aan 20+ (smeer)kaas, ham of kipfilet. Ook sandwichspread en groentespread zijn gezonde soorten broodbeleg. Alternatieve vleesvervangers zoals vegetarische paté, houmous of een gekookt ei worden in afwisseling aangeboden. Als zoet broodbeleg kan er gekozen worden voor appelstroop, jam, honing, pindakaas of fruit zoals aardbeien.

Drinken: Tijdens de middagmaaltijd kunnen de kinderen kiezen uit halfvolle melk, karnemelk, water, met ruim water aangelengde vruchtenlimonade/diksap of thee. Bij kinderen tot 4 jaar wordt toegezien op het drinken van de hoeveelheid melkproducten, ook voor de hoeveelheid van andersoortig drinken is er aandacht. Drinken heeft namelijk een vullende werking waardoor de eetbehoefte wordt beïnvloed. Het drinken van water wordt gestimuleerd, want water is een goede en gezonde dorstlesser en altijd voorhanden.

Fruit: Dagelijks bieden we eenmaal een groot diversiteit aan vers fruit aan. Veelal ook seizoensgebonden fruit zoals aardbeien, kiwi en meloen. Daarbij geldt de norm 1 stuk fruit per kind, denkend aan een appel, peer of banaan. De hoeveelheid van kleinere of grotere fruitsoorten wordt per kind op de norm aangepast. Het fruithapje van het jonge kind wordt vers gemaakt.

Snoep & traktaties: Snoep maakt geen onderdeel uit van het dagelijks voedingsaanbod. Ondanks ouders geen verplichting te willen opleggen tot een bepaald soort traktatie, is de verwachting dat er bewust rekening gehouden wordt met de mate van suiker, vetten, zout en toevoegingen. Een kort overleg met medewerkers is daarom zinvol, ook omdat er kinderen zijn die alternatieve voedingsmiddelen gebruiken en dan ook kunnen genieten van een traktatie. Een traktatie is tenslotte feest voor iedereen! Doorgaans wordt een traktatie op het moment van een tussendoortje aangeboden. Omdat voor een jong kind een traktatie al gauw een hele maaltijd kan betekenen vervangt een traktatie het tussendoortje. Medewerkers bepalen de hoeveelheid die kinderen mogen opeten, de overige traktatie wordt weggelegd om mee naar huis te nemen. Een alternatieve traktatie is ook denkbaar. Want een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn, het gaat er vooral om dat de traktatie er feestelijk uitziet. Kinderen kunnen ook blij gemaakt worden met bijvoorbeeld stickers, bellenblaas, stuiterbal, kleurboekje, potloden, knikkers etc. Bij alternatieve traktatie is het natuurlijk van belang om deze op de leeftijd van kinderen af te stemmen.



Warme maaltijd: Voor de warme maaltijd wordt gekozen voor een portie groente, een portie granen (aardappelen, rijst, macaroni, enz.) en vlees of vis. De grootte van de porties hangt af van de leeftijd van het kind. Het kind mag zelf bepalen hoeveel het eet, er wordt gestimuleerd, maar niet gedwongen, dat kinderen hun bordje leeg eten.



Hoofdstuk 4 De praktijk

Flesvoeding: Een voedingsmoment is een bijzonder moment van samenzijn tussen de baby en de medewerker. Voor het voeden van de baby nemen we de tijd en is er aandacht voor rust. Baby's volgens hun eigen voedingsschema. Echter wanneer een zeer jong kind ondanks herhaaldelijke aanmoediging voeding weigert, nemen we telefonisch contact op voor overleg met de ouder. Ouders overleggen het voedingsschema met medewerkers en afspraken worden vastgelegd. Aanpassing in het voedingsschema vindt altijd in overleg met de ouder plaats.

Borstvoeding: Het geven van borstvoeding is altijd mogelijk. Om de situatie optimaal af te stemmen is het maken van afspraken van belang. Voor het geven van borstvoeding kan gebruik gemaakt worden van de huiskamer van de groep, personeelskamer of slaapkamer. Bij het geven en of meenemen van ingevroren moedermelk worden de richtlijnen van het protocol voedselhygiëne gehanteerd.

Overdracht: Ter ondersteuning aan een optimale overdracht wordt er dagelijks een kindlijst gehanteerd. Hierop worden allerlei min of meer bijzondere zaken van het kind aangegeven, dus ook voeding. Tijdens het ophaalmoment worden ouders nader geïnformeerd welke voeding is aangeboden, en hoeveel voeding gebruikt is. Wanneer voeding en/of voedingsschema naar de mening van medewerkers aanpassing behoeft vindt er overleg met de ouder plaats.

Drinken: Rond de leeftijd van één jaar kan in het algemeen overgeschakeld worden naar gewone koemelk en andere melkproducten zoals magere yoghurt, karnemelk etc. Ook water en met ruim water aangelengde vruchtenlimonade wordt aangeboden. Voor een goede balans in de hoeveelheid vocht en vast voedsel is er aandacht om het drinken vóór een eetmoment te beperken, ook om zorg te dragen dat het drinken niet ten koste gaat van de eetlust.

Fles/lepel/tuitbeker: Om de mondmotoriek te prikkelen worden kinderen rond de leeftijd van 6 maanden aangemoedigd om van een lepel te happen. Wanneer het eten van een lepel goed verloopt, wordt voor het drinken een tuitbeker aangeboden. Daarna is het streven dat kinderen rondom het eerste levensjaar over kunnen gaan op het drinken uit een beker zonder tuit.

Fruit: Wanneer de baby er aan toe is - wordt met uitzondering van citrusvruchten en kiwi, vanwege overgevoeligheidsreacties - vers fruit zoals appel, peer, meloen en banaan aangeboden. Geleidelijk aan worden ook andere fruitsoorten aangeboden. In aanvang wordt het fruit eerst gepureerd, vervolgens geprakt en later in de vorm van stukje (zacht) fruit gegeven. Vanaf één jaar worden er verschillende fruitsoorten in stukjes aangeboden.



Brood: Om het kind te laten wennen aan gluten wordt rond de leeftijd van zes maanden een broodkorstje gegeven. Bij een overstap van flesvoeding naar vaste voeding wordt in aanvang lichtbruinbrood aangeboden. Als lichtbruinbrood goed wordt verdragen, worden in afwisseling ook andere varianten van brood zoals cracker, soepstengel, krentenbrood etc. aangeboden.

Warme maaltijd: Hoe de warme maaltijd wordt aangeboden hangt van de leeftijd van het kind af. Bij jonge kinderen kan er voor gekozen worden om te beginnen met alleen groente. Daarnaast zal een baby de groente gepureerd krijgen, terwijl een peuter dit makkelijk zo kan eten.

Gezamenlijke eetmomenten: Een voedingsmoment is bij uitstek een plezierig en sociaal gebeuren. Een belangrijk moment om het wij-gevoel te ervaren, rekening met elkaar te houden, elkaar te helpen en gesprekjes met elkaar aan te gaan. Het voedingsmoment vindt vanaf ongeveer 1 jaar gezamenlijk plaats en wordt over het algemeen voorafgegaan met een liedje of een versje. De tafelmanieren kunnen per opvanglocatie kleine verschillen laten zien. Echter gelden er algemene regels zoals lichamelijke hygiëne, gebruik van persoonsgebonden serviesgoed, en respect hebben voor elkaar, middelen en materialen.

Zelfredzaamheid : Door het gebruik van kinderbestek wordt de zelfredzaamheid van kinderen aangemoedigd. Bij niet zelfredzame kinderen smeren medewerkers het brood en beleggen deze naar de keuze van het kind. Het brood wordt in kleine hapbare stukjes gesneden zodat de stukjes brood met een vork kunnen worden opgepikt. Oudere kinderen die dat willen mogen ook zelf proberen een boterham te smeren, uiteraard wordt indien gewenst ondersteuning geboden. Dit geldt tevens voor het zelfstandig inschenken van koude dranken.

Rol van pedagogisch medewerkers: Medewerkers stimuleren kinderen om aan tafel te zitten, en op hun beurt te wachten. Om de weerstand van het kind tegen voeding en/of het voedingsmoment tegen te gaan wordt geen machtsstrijd aangegaan voor het eten van broodkorstjes of een bepaald voedingsmiddel. Kinderen krijgen de gelegenheid de weerstand af te bouwen door het onbekende te proeven en middels voelen en ruiken nader te onderzoeken. Een beetje knoeien daarbij mag natuurlijk.

Ritme: De mogelijkheden in tijdsduur van het moment verschillen van kind tot kind. Voor jonge kinderen is het niet makkelijk om een heel voedingsmoment aan tafel te zitten en te moeten wachten op anderen die meer tijd nodig hebben. Om rekening te houden met het individuele kind is er aandacht dat de duur van het tafelmoment wordt afgestemd op de behoefte. Om de sfeer en rust te bewaken mag het jongere kind van tafel gaan zodat de ander alle rust krijgt om verder te gaan. Oudere kinderen worden zonder dwang middels een gesprekje aangemoedigd om te blijven zitten.



Hoofdstuk 5 Evaluatie

Om aansluiting te houden op vernieuwde wetenschappelijke inzichten, wensen en behoeftes van ouders is het noodzakelijk het beleid telkens opnieuw te toetsen en af te stemmen op de werkelijkheid. Om zorg te dragen voor een cyclisch proces zal het beleid eens per 3 jaar aan de werkelijkheid getoetst worden. Wanneer vernieuwde inzichten dit vragen vindt in een eerder stadium aanpassing plaats. De inkooplijst zal jaarlijks bekeken worden en zo nodig worden aangepast aan de actuele situatie ten aanzien van producten.



Bijlage 1 Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor 1 tot 13 jarige kinderen

In de onderstaande tabellen zijn de aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen van het landelijke Voedingscentrum per dag voor kinderen in de leeftijdsgroep van 1 tot 3 jaar en 4 tot 8 jaar weergegeven. Echter het eetpatroon van kinderen in deze leeftijd kan grillig verlopen en wisselend zijn. Dit geldt voor zowel per kind, als van dag tot dag.

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor 1 tot 3 jarige

Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)
Fruit	1 ½ (150 gram)
Brood	2-3 sneetjes(70-105 gram)
Aardappelen	1-2 stuks/opscheplepels (50-100 gram)
Melk (producten)	2-3 bekertjes (300 gram)
Kaas	½ plak (10 gram)
Vlees,vis, ei, kip, vervanger	50-60 gram (gaar)
Margarine	5 gram per snee brood
Bak- en braadproduct	1 eetlepel (15 gram)
Drinkvocht	¾ liter

Gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag voor 4 tot 8 jarige

Groente	2-3 opscheplepels (100-150 gram)
Fruit	1 ½ (150 gram)
Brood	3-4 sneetjes(105-140 gram)
Aardappelen	2-3 stuks/opscheplepels (100-150 gram)
Melk (producten)	2-3 glazen (400 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)
Vlees,vis, ei, kip, vervanger	60/80 gram (gaar)
Margarine	5 gram per snee brood
Bak- en braadproduct	1 eetlepel (15 gram)
Drinkvocht	1 liter



Bijlage 2 Inkooplijst voeding Kinderdagverblijf Het speelhok

Kinderdagverblijf Het speelhok werkt met een standaard inkooplijst ten behoeve van het voedingsaanbod. Producten die niet op deze lijst voorkomen worden niet aangeboden aan de kinderen. Met uitzondering van producten die op verzoek van ouders in verband met allergie of speciale diëten van een kind gegeven mogen worden. Onder de kolom "altijd" zijn die producten neergezet die altijd ingekocht en aangeboden mogen worden aan de kinderen. Dit betekent niet dat deze producten ook voortdurend aanwezig zijn, hieruit kan een afwisseling van de voorraad worden samengesteld. Onder de kolom "vakantie, feestdagen, verjaardagen" zijn de producten neergezet die incidenteel worden aangeboden bij bijzondere gelegenheden zoals Pasen, Kerst, verjaardagen etc. Tijdens de lunchmaaltijd worden er uit de lijst minimaal 2 hartige en 2 zoete belegvormen aangeboden.

Wat?	Altijd	Af en toe
Brood	Licht bruin brood Volkoren brood Volkoren knäckebröd Roggebrood	Turks brood Volkoren krentenbrood Stokbrood Volkorenbeschuit
Hartig beleg	Alle vegetarische boterhambeleg Alle soorten kipfilet Kalkoenfilet Schouderham Achterham Ongezouten rookvlees Fricandeau Kaas 20+/30+ Smeerkaas 20+/30+ Hüttenkäse Groentespread Hummus	Beenham Mozzarella (light versie)
Zoet beleg	Honing (niet onder 1 jaar) Jam Appelstroop Perenstroop Pindakaas	Vruchtenhagel Anijshagel Gestampte muisjes



Zuivel	Magere/halfvolle melk Karnemelk Magere/halfvolle yoghurt Margarine	Magere vla Half zure room Slankroom Demi crème fraiche
Fruit	Alle soorten fruit	
Warme maaltijd	Alle soorten groente Alle soorten volkoren pasta's Alle soorten volkoren rijst Alle soorten aardappelen Diverse losse kruiden Vlees en vis	
Tussendoortjes	Soepstengels Rijst wafels Volkoren ontbijtkoek Volkoren biscuitjes Volkoren cracker Alle soorten groente Rozijnen Gedroogd fruit Eierkoek Evergreen	Speculaasjes Lange vingers Maria biscuitjes Popcorn Cream cracker Liga's Fruitbiscuits
Extra's	Alle soorten groente Olijven Ei	Soep Pitabroodjes Waterijsjes
Dranken	Water Thee Vruchtenmix	Sinaasappelsap