

Tinker Bell
kinderdagverblijven

Voedingsbeleid

Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	3
1 Het voedingsbeleid	3
1.1 Gezond eten met de Schijf van Vijf	3
1.2 Niet in de Schijf van Vijf	4
1.3 Vaste en rustige eetmomenten	4
1.4 Allergieën of andere individuele afspraken	4
1.5 Traktaties en feestjes	5
1.6 Minder verspillen	5
2 Voedingsaanbod	6
2.1 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	6
2.2 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	7

Inleiding

Wij vinden het belangrijk dat kinderen gezonde voeding aangeboden krijgen. Dit draagt bij aan een goede gezonde ontwikkeling. Wij volgen daarbij de richtlijnen voor gezonde voeding van het voedingscentrum.

1. Het voedingsbeleid

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. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de [Schijf van Vijf](#):



1.1. Gezond eten met de Schijf van Vijf

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

1.2. 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: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein volkorenkoekje, een volkoren soepstengel.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan. Weekkeuzes bieden we niet aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

1.3. Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eetmomenten. 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 langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Wij stimuleren de kinderen gezond te eten maar dringen geen eten op. Wanneer een kind niet wil eten of iets niet lust proberen wij het kind te stimuleren om te proeven. Ook ruiken en voelen aan het eten is voor kinderen belangrijk. Voor kinderen is het belangrijk om met alle zintuigen voeding te leren kennen.

1.4. Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken worden bij een intakegesprek besproken.

1.5. Traktaties en feestjes

Wanneer een kind jarig is mag het trakteren. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Denk bijvoorbeeld aan rozijntjes en fruit. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Indien een kind een traktatie uitdeelt dat niet binnen ons voedingsbeleid past, mag het kind wel trakteren maar wordt het met de kinderen mee naar huis gegeven. Wij geven de kinderen dan een alternatief om tijdens het feestje te eten (denk aan een volkorenkoekje of rozijntjes).

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snacks aan die buiten de schijf van vijf vallen. Dit gaat om de volgende momenten:

- Geboorte broertje of zusje (beschuit met muisjes)
- Op nationale pannenkoeken dag eten wij pannenkoeken
- Rond de kerstdagen krijgen de kinderen een kerstkoekje en wordt er wel eens een kerstlunch (high tea) georganiseerd. Er worden bijvoorbeeld ook koekjes gebakken.
- Rond de paasdagen krijgen de kinderen ook een ander koekje en kan er een paaslunch georganiseerd worden met gezellige sandwiches. Of er worden koekjes gebakken. Wij geven de kinderen geen chocolade eieren.
- Rond sinterklaas krijgen de kinderen kruidnoten en/of bakken we kruidnoten met de kinderen.
- Bij het nationaal voorlees ontbijt krijgen de kinderen bijv. een stukje krentenbol.
- Bij een 'kook activiteit' kunnen er gerechten worden gemaakt die wat minder gezond zijn (b.v. pannenkoeken, pizza of koekjes) We maken dan zoveel mogelijk gebruik van gezonde ingrediënten en letten ook op de frequentie van deze 'uitzonderingen'.

1.6. Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en koken precies wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. Daarbij houden we rekening met de houdbaarheidsdatum.

2. Voedingsaanbod

2.1 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- 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 tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette groene of kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- **Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze is.**
- 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.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) tuitbeker.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.
-

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden 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.

- 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 adviseren ouders nog geen combinaties van groente en fruit aan te bieden. 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 of banaan. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaargekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg:

1. Indien een kind nog niet met de warme maaltijd mee kan eten geven we het lichtbruinbrood.
2. 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 de tabel op pagina 10.
3. 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.

2.2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee 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.
- Kinderen drinken vanaf 1 jaar (dreumesgroep) uit een tuitbeker, wij geven de kinderen geen flesjes meer. Op de dreumesgroep leren ze ook te drinken uit een gewone beker. Bij de peutergroepen gebruiken we geen tuitbekers meer.

Smeersel:

- Indien we bij wijze van uitzondering brood eten smeren we margarine op brood. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden wij een paar producten aan die dagkeuzes zijn en niet in de schijf van 5 vijf staan, zoals b.v. pindakaas en kaas, minder vette kipfilet of kalkoenfilet. We letten wel op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen smeerkaas:

- Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Warme maaltijd:

- Wij bieden 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater) met of zonder stukjes fruit; • Lichte thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk.
Brood en beleg (indien bij uitzondering de warme maaltijd vervangen wordt)
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte margarine uit een kuipje • (Seizoen)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei; • (Seizoen)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker; • (Light) zuivelspread of vega smeerworst; • Ei; • Minder vette vleeswaren zoals kipfilet, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en middag
<ul style="list-style-type: none"> • 09.00 uur: (seizoen)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; • 14.15/14.30 uur: (seizoen)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli; maar ook kikkererwten, mais of kapucijners. • 16.30 uur: Volkoren knäckebröd, rijstwafel, volkoren biscuit, volkoren soepstengel

*Druiven en snoeptomaatjes worden gehalveerd om verstikking te voorkomen.

Maaltijden en hoeveelheden

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding die kinderen per dag 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 gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar	Tinker Bell
	jongen en meisje	jongen en meisje
Gram groente	50-100	50-100 gram
Porties fruit	1,5	1
Bruine of volkoren boterhammen	2-3	-
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2	1-2
Porties vis, peulvruchten of vlees	1	1

Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15	-
Porties zuivel	2	1-2
Gram kaas	-	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	10
Liter vocht	1	1

Warme maaltijd

Als we een warme maaltijd aanbieden, dan bevat de maaltijd per kind:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout;
- Minimaal 50 gram gekookte volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout;
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees^c of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;
- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding;
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijvoorbeeld lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.
- Als kinderen meer willen eten dan als minimum vermeld staat bij de warme maaltijd, zorgen we dat we de kinderen extra groenten aanbieden.
- We variëren met: 50 gram vis, een halve opscheplepel peulvruchten, max. 50 gram vlees en 1-2 eieren.
- Als het kind al bij ons op de opvang op een ander moment op de dag vlees(waren) heeft kunnen eten, bieden we minder dan 50 gram vlees per kind aan bij de warme maaltijd.
- Het ongekookte gewicht ligt lager, want graanproducten nemen water op tijdens het koken.