

Voedingsbeleid kinderopvang de Harlekijn

Inhoud:

- Gezond voedingsaanbod
- Vaste en rustige eetmomenten
- Allergieën en individuele afspraken
- Traktaties en feestjes

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

- Drinken
- Eten

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

- Algemene uitgangspunten
- Gemiddelde hoeveelheden

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 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 basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels van de Schijf:



Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. 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. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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.

Allergieën en individuele afspraken

Indien mogelijk houden wij 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. Dan zullen wij ons best doen dit zo goed mogelijk op te volgen.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. 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. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website www.gezondtrakteren.nl.

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

2

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema dit wordt door de ouders zelf aan gegeven. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. In overleg met het consultatie bureau hebben wij Nutrilon 1 en 2. Mocht een kind andere voeding nodig hebben dan brengt de ouder dit zelf mee.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of flesvoeding krijgen kinderen water. Wanneer een kind slecht water drinkt bieden wij in overleg met de ouder sterk verdunde dik sap aan. Limonadesiroop wordt niet aangeboden onder de leeftijd van 1 jaar.
- Uit oogpunt van Hygiëne nemen ouders een eigen fles en/of tuitbeker mee. Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leeg drinkt, 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. Wanneer de kinderen de eerste hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een ondiep plastic lepeltje.
- Het fruit die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd.
- Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Wanneer kinderen allergisch zijn voor bepaalde fruitsoorten houden wij daar rekening mee.
- Kinderen die toe zijn aan een groentehap kunnen dit in overleg met ouders krijgen. Hiervoor dienen ouders zelf een (ongepend) potje met groentehap mee te nemen. Uit pedagogisch oogpunt geven wij dit tot de leeftijd van 1 jaar het is van belang dat kinderen in de huiselijke kring verse maaltijden genieten.

Broodbeleg:

- 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 4.
- 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.
- Ook geven we kinderen geen pindakaas, hier kunnen kinderen erg allergisch op reageren

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

karvan of water:

- De kinderen krijgen s 'morgens en s 'middags tijdens de eetmomenten een beker limonade
- Hebben ze meer dorst dan bieden we hen water aan.
- Tussendoor word ook water aangeboden

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet

perse beter dan zoet beleg. Ons beleg wordt dagelijks geleverd door de slager.

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in.

(smeer)Leverworst:

- Zodra kinderen gewoon beleg kunnen eten geven wij geen(smeer)leverworst meer. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.

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.

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel](#) van het Voedingscentrum):

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water • Dik sap • Halfvolle melk/karnemelk (eventueel met een klein beetje karvan) • Karvan

Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> • Bruin brood/volkorenbrood • Zachte margarine • Zoet beleg zoals appelstroop, aardbeienjam, pure hagelslag en vruchtenhagelslag • Hartig beleg diverse soorten vleeswaren en kaas.

Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> • Fruit zoals appel, peer banaan, bosbessen, ananas e.d. (seisoensfruit) • Rijstwafel, ontbijtkoek, liga, soepstengel, biscuit, komkommer, tomaat, wortel. • Een keer als extraatje of bij een feestje: pannenkoek, poffertjes, patat, knakworstjes of zoutjes.

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

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of rijst/pasta of peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melkproducten	2-3 bekertjes (300 ml.)	2 normale bekertjes (400 ml.)	
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees (waren, vis, ei en vleesvervangers	60-80 gram	50-60 gram	80-100 gram
Margarine voor op brood	5 g/sneetje (10-15 gram)	5 g/sneetje (10-15 gram)	5 g/sneetje (10-15 gram)
Vloeibare	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel

bak/braadproducten	(15 gram)	(15 gram)	(15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra`s	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

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 het beleid Hygiëne.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- 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 warm water.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- Voor het eten gebeurt dit met voor elk kind een schone washand, niet in de toiletruimte (kruisbesmetting)