

Voedingsbeleid

Jong geleerd is oud gedaan

Inleiding

Het bevorderen van de gezondheid van jonge kinderen hoort bij het verantwoord op laten groeien van kinderen. Jong geleerd is tenslotte oud gedaan. (On)gezonde gewoontes worden grotendeels bepaald door opvoeding en ervaringen in de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat ongezond gedrag op jonge leeftijd later tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. ([Landelijke nota gezondheidsbeleid Gezondheid dichtbij, 2011](#)). Het aanleren van gezond gedrag kan het beste zo jong mogelijk beginnen. Naast ouders speelt de kinderopvang een rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen; zij hebben een gedeelde verantwoordelijkheid. Kinderopvang Dronten wil op structurele wijze de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen bevorderen.

Het voedingsbeleid geeft duidelijkheid aan ouders en medewerkers wat de visie van KOD is en op welke wijze er gewerkt wordt aan het bevorderen van gezond eetgedrag bij de verschillende opvangsoorten; peuteropvang, kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang.

Op het KDV wordt meerdere keren per dag voeding verstrekt. Daar wordt de basis gelegd voor smaakontwikkeling, eetgedrag en eetopvoeding. Op de BSO zijn 2 eetmomenten met tussendoortjes. Tijdens de schoolvakanties wordt ook de lunch verzorgd door de BSO. Op de POV krijgen kinderen fruit en drinken vanuit de organisatie. Op sommige locaties nemen kinderen daarnaast zelf lunch mee.

Aanleiding

Vanuit ouders wordt steeds nadrukkelijker de wens geuit dat zij gezondere voeding voor hun kind willen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de kinderen in Flevoland dikker zijn en ongezonder leven dan het gemiddelde kind in Nederland. KOD heeft als kinderopvangorganisatie een voorbeeldfunctie en wil daarnaast aansluiten bij maatschappelijke ontwikkelingen.

Doel

Het doel is om kinderen gezond eetgedrag aan te leren op alle opvangsoorten. Dit doen we door hen gezonde voeding aan te bieden, kennis te laten maken met verschillende smaken en het goede voorbeeld te geven.

Communicatie

Het voedingsbeleid is opgenomen in het kwaliteitshandboek. Ook ligt het op alle locaties ter inzage voor medewerkers en ouders. Ouders worden tijdens de intake en middels het informatieboekje van de locatie geïnformeerd over het voedingsbeleid. Gedurende de corona-periode mogen er geen traktaties vanuit huis meegegeven worden.

Evaluatie

Het voedingsbeleid en de uitwerking daarvan wordt blijvend geëvalueerd. De evaluatie ligt bij de locatiemanager met haar teams. Zij houdt contact met medewerkers en ouders/oudercommissie over het verloop. Knelpunten en succeservaringen worden gedeeld in het managementoverleg. Indien nodig worden er aanpassingen gedaan.

Gezond voedingsaanbod

Het voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen die ook worden gehanteerd door het consultatiebureau en de jeugdverpleegkundigen. Deze richtlijnen komen van het Voedingscentrum. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit 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 wetenschappelijke onderzoek goed voor je lichaam. Als je eet volgens deze richtlijnen krijg je 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.

Eetmomenten

Wij 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 te proeven 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 de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind krijgt vervolgens verschillende gezonde keuzes die op tafel staan en bepaalt uiteindelijk zelf *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

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 leggen we schriftelijk vast.

Warme maaltijd KDV

Kinderen krijgen geen avondeten op het dagverblijf. Aan het eind van de dag is het te hectisch met ouders die hun kinderen op komen halen en kinderen die extra aandacht nodig hebben aan het eind van de dag. Er kan dan niet in alle rust eten gegeven worden. Om baby's te laten wennen aan diverse smaken, kunnen wel op verzoek 's ochtends of 's middags een paar hapjes groente worden gegeven.

Voeding als activiteit

Samen met kinderen bezig zijn met voeding is een leuke activiteit. Dat kunnen smaaklessen zijn, het leren van basisvaardigheden voor in de keuken, het maken van gezonde gerechtjes of hoe je de tafel op een gezellige manier aankleedt. Bij kook- en bakactiviteiten kiezen we gezonde gerechten.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en wordt gevierd volgens vaste "rituelen", zoals zingen, een feestmuts en speciale aandacht voor de jarige. Daarnaast mag de jarige trakteren op een kleine, gezonde, voorverpakte traktatie. Gezond, omdat we kinderen leren dat gezond heel lekker is. Op <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/trakteren-voor-kinderen-kindertraktaties.aspx> zijn leuke eenvoudige ideeën te vinden.

Indien wij bij incidentele speciale gelegenheden een tussendoortje aanbieden, zoals bijvoorbeeld een paar pepernootjes met Sinterklaas, beperken we alsnog de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen door de minst ongezonde variant te kiezen en de hoeveelheid te beperken.

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 borstvoeding of flesvoeding krijgt. Ouders leveren voeding (flessen en melkpoeder in containers voorzien van naam) af op het kinderdagverblijf.

Borstvoeding:

- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Ook voorzien van een sticker met naam en datum.

Opvolgmelk

- 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. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee (evt. met een smaakje) 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.

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.

Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan, zoals limonadesiroop of Diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn van 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.
- Na de leeftijd van 6 maanden wordt de flesvoeding 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 fruit. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en

waarden en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker, daarom beginnen we met fruit als peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Op aanvraag en in overleg met ouders beginnen we met proeven van groentehapjes. Ouders leveren deze voeding aan. De groentehapjes kunnen niet als avondmaaltijd gegeven worden. Vanaf 16.30 uur is het door het ophaalmoment druk op de groep en is er geen tijd om een kind rustig eten te geven.

Brood en broodbeleg:

- De jongste kinderen krijgen bruin brood. De oudere kinderen krijgen volkorenbrood.
- 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 6.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

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 zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of Diksap aan; deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar krijgen margarine op hun brood.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij gezond beleg aan voor op brood. Daarnaast bieden we beleg aan die niet in de Schijf van Vijf staan en zogeheten dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel ongezonde vetten, suiker en zout bevat.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan; hier zit namelijk veel zout in voor jonge kinderen. Als alternatief geven we zuivelspread.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A wat schadelijk kan zijn als een kind daar structureel teveel van binnen krijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij het uit voorzorg niet aan.

Allergie:

- Als er een kind met een allergie 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk gezonde voeding wordt aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zogenaamde dagkeuzes).

Drinken

- Water;
- Thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkoren brood of bruin brood
- Zachte 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
- Zuivelspread
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

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

- (Halva)jam
- Appelstroop
- Sandwichspread
- Komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren, zoals kipfilet

Tussendoor in de ochtend en middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven*, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*
- Volkoren crackers, rijstwafels of maiscrackers.

* Deze halveren wij om verslikken te voorkomen.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde hoeveelheid voeding per dag van kinderen weer. Dit is de voeding die kinderen per dag nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, inclusief het eten en drinken dat kinderen thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en zijn een richtlijn voor pedagogisch medewerkers. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
groente	4 tot 7 eetlepels
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	1 portie
porties zuivel	2
gram kaas	-
smeer- en bereidingsvetten	3 eetlepels
vocht	1 liter

Voedingsaanbod op peuteropvang

Op de peuteropvang wordt fruit aangeboden vanuit Kinderopvang Dronten. Wanneer kinderen blijven lunchen op de peuteropvang, nemen zij dit zelf mee. We stimuleren ouders om gezond beleg op de boterham te doen.

Tussendoor

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven*, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*
- Volkoren cracker, rijstwafels of maiscrackers.

* Deze halveren wij om verslikken te voorkomen.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

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 zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of Diksap aan; deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Allergie:

- Als er een kind met een allergie op de BSO is, 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk gezonde voeding wordt aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zogenaamde dagkeuzes). Kinderen kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkoren brood of bruin brood;
- Zachte margarine of halvarine
- (Seizoens)fruit, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker
- (Light)zuivelspread, 20+ of 30+ smeerkaas, 30+ kaas
- Hummus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram
- Ei
- Jam met minder suiker, pindakaas zonder zout en suiker.

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

- (Halva)jam
- Appelstroop
- Sandwichspread
- Komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet

Drinken

- Water
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers

Tussendoor in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- 1 stuk volkoren cracker, volkoren krentenbrood
- 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 klein koekje (volkoren biscuitje, speculaasje)
- Een handje popcorn of chips
- Een waterijsje

Wij bieden geen grote ongezonde tussendoortjes, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding per dag van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding 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 gemiddelden 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	meisje
groente	7 tot 10 eetlepels	10-15 eetlepels	10-15 eetlepels
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
ongezouten noten	15 gram	1 handje	1 handje
porties zuivel	2	3	3
Kaas (voorgesneden)	1 plak	1 plak	1 plak
smeer- en bereidingsvetten	3 eetlepels	4,5 eetl.	4,5 eetl.
vocht	1-1,5 liter	1-1,5	1-1,5

Voedselhygiëne

Om ervoor te zorgen dat alle voeding en drinkwaren op een hygiënische en veilige wijze wordt bereid/behandeld, is een instructie opgesteld. In de instructie wordt aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

- Boodschappen bestellen / bezorging / opruimen
- Bereiding van eten
- Eet- en drink momenten
- Opruimen na de maaltijd
- Voorzorgsmaatregelen
- Omgaan met meegebrachte voeding en zuigelingenvoeding
- Bewaren van eet- en drinkwaren
- Hygiëne: handhygiëne, hoesten en niezen, verschonen, persoonlijke verzorging

De uitvoeringsinstructie is opgenomen onder rubriek 2, 2.1.2. Voedselhygiëne en staat digitaal gepubliceerd op de Data://K schijf, map locaties, Handboeken kwaliteitszorg kd,v,bs,pov,rubriek 2.

Informatie aan ouders

In het informatieboekje van iedere locatie staat e.e.a. met betrekking tot voeding nader toegelicht. Een korte samenvatting:

- Warme maaltijden worden in principe niet verstrekt; dit is alleen mogelijk in geval er een medische reden is (bijv. bij premature kinderen) of als gewenning aan nieuwe voeding en nieuwe smaken (bijv. een groentehapje).
- Tips ten aanzien van meegebrachte flesvoeding of afgekolfde borstvoeding: wijze van vervoer, verpakking en bewaren.
- Alle voeding wordt door de locatie verstrekt, met uitzondering van babyvoeding, eventuele potjes groentehapjes en dieetvoeding.

Tijdens het intakegesprek stelt de pedagogisch medewerker en/of de locatiemanager de ouders op de hoogte van het voedingsbeleid. In geval van specifieke wensen t.a.v. de voeding (bijv. in geval van allergieën) wordt dit door de ouders besproken met de leiding en vastgelegd op het formulier kindgegevens.

In geval van nieuwe ontwikkelingen en adviezen worden ouders geïnformeerd via de nieuwsbrieven en tijdens de haal-en brengmomenten en de mentorgesprekken.