



Voedingsbeleid kinderopvang



Bij Koeties Gastouderopvang zijn we heel bewust bezig met gezonde voeding. Er wordt verteld waarom je beter niet te veel van iets kunt eten, of waarom je andere dingen juist weer wel veel mag eten. Natuurlijk hebben we ook wel eens zin in iets lekkers, we proberen dan een gezond lekkernij te maken (/kiezen). Omdat we bij Koeties Gastouderopvang wel vinden dat genieten op z'n tijd ook moet kunnen wijken we er af en toe eens vanaf en dan eten we wel iets waar wat (toegevoegde) suikers in zitten. We eten niet volledig biologische. Gezondere keuzes dat is waar wij voor staan! Maart 2015 hebben wij het thema VOEDING gehad. Mede daaruit is dit voedingsbeleid ontstaan. We hebben allemaal leuke proefjes, ontdekkingen en knutselwerkjes gedaan!



Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding

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. Tegenwoordig zijn er veel hypes waar koolhydraten en zuivel geëlimineerd worden, dit zou (mogelijk) gezonder zijn. Hierover laten wij onze mening in het midden, wij vinden dat kinderen alle basisproducten uit de Schijf van Vijf nodig hebben om goed te kunnen functioneren, sommige in beperkte(re) maten als andere. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf en hanteren de 5 regels van de Schijf:

Gevarieerd:

Afwisseling is de sleutel. Groot voordeel hiervan is dat uw kind veel nieuwe dingen proeft en ervaart. Het voedingsaanbod wordt breder.



Niet te veel & Beweeg:

Voor veel dingen geldt eet met mate. De meeste dingen zijn niet ongezond, het wordt pas ongezond als er TE voor komt te staan. Te veel is nooit goed. Alleen beweging kun je nooit te veel van hebben. Wij bewegen elke dag met de kinderen, als het even kan buiten, maar anders binnen. Doordat we dagelijks naar school wandelen krijgen de kinderen al de nodige beweging. Vanaf dat ze kunnen lopen mogen ze zelf ook een stukje lopen.

Veel groente, fruit en brood

Over brood zijn de meningen verdeeld. Kinderen krijgen hier 2 boterhammen en als ze hierna nog trek hebben is er keus uit een beschuit of rijstwafel. Elke ochtend krijgen de kinderen een schaal met verschillend fruit aangeboden waar ze zelf uit mogen kiezen. Voor de jongste onder ons maak ik dagelijks verse hapjes. Ik kies er bewust voor maar een moment fruit aan te bieden, dit omdat te veel fructosikers (fructose) voor jonge kinderen problemen

kan geven bij hun stoelgang. Kinderen krijgen over de dag verspreid stiekem meer (fruit)suikers binnen dan wij in de gaten hebben. Als middag tussendoortje variëren we sterk. De kinderen die er 16.30 nog zijn krijgen een schaal met groenten aangeboden waar ze lekker van mogen mee snoepen.



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. Als verzorgers geven wij het goede voorbeeld aan tafel. Wij eten samen met de kinderen, begeleiden bij de maaltijd en zijn ons bewust van de voorbeeldfunctie die wij hebben. Wij als verzorgers 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.

Op z'n tijd doen we eens gek en gaan we picknicken in het park, de speeltuin of in de zelf gebouwde tent onder de tafel ☺!

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Een van onze eigen kinderen heeft zelf allergieën, hierdoor hebben wij veel ervaring met verschillende soorten allergieën. Bij ons in huis is bijvoorbeeld een groot deel koemelk/lactose vrij. 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.

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. U kunt bijvoorbeeld eens kijken op de website www.gezondtrakteren.nl.

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



Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan.
- 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 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. (BSO kinderen krijgen 1 glaasje sterk verdunde aanmaak na school.)
- 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. Een kinderarts zei mij laatst dat de minimale innname niet vastgesteld is. Iedereen heeft een andere vocht behoeften. Kinderen kunnen buiten de tafel momenten om altijd een bekertje (extra) water krijgen.

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. 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 de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. Groente hapjes geven de ouders zelf, bij voorkeur vers, mee.
- Het fruit die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit nog geen combinaties van verschillende soorten fruit 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 krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, banaan, meloen en perzik.



Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg (op uw verzoek), 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.



Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Geen diksap en limonade:

- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij geven de kinderen water met eventueel druppel stevia met een smaakje framboos/citroen. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

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. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg:

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

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden beperkt (smeer)leverworst 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 beperkt (smeer)leverworst aan.

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 (kraanwater); ▪ (Vruchten)thee zonder suiker; ▪ Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volkorenbrood of bruinbrood; ▪ Zachte (dieet)margarine of halvarine (zie aandachtspunt); ▪ Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, honing of (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes (seizoensfruit*); ▪ Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, licht zuivelspread, vegetarische smeerworst; ▪ (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer; ▪ Ei.
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit); ▪ (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes; ▪ Rijstwafel, volkoren knäckebröd, krentenbol; ▪ Ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig 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/ 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)
Melk (producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekertjes (400 ml)	3 normale bekertjes (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram

vleesvervangers			
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet) margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (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 de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode voor kleine instellingen](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen 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:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer.
- Flesvoeding gebruiken wij warm kraanwater voor.
- 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 speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek 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 worden gewassen 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 gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer 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.