

Ons voedingsbeleid

Inleiding

Gezond zijn en blijven begint onder andere met voeding. Gezond eten betekent: gevarieerd en niet te veel. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook ziektes zoals hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen. Daarom kiezen we in ons voedingsbeleid voor producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten.

Het voedingsbeleid is er op gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Voeding is meer dan eten en drinken alleen. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Daarom hanteren we bij alle werksoorten een vast dagritme, waarbij de kinderen altijd eten en drinken onder toezicht van een pedagogisch medewerker.

In het voedingsbeleid gaan we uit van gemiddelden. We blijven echter wel kijken naar het individuele kind en naar de situatie. Wanneer kinderen actief hebben buiten gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan. En het ene kind kan (tijdelijk) meer calorieën nodig hebben dan een ander. Ook kijken we in overleg met de ouders naar alternatieven van het voedingsaanbod, indien een kind bijvoorbeeld een allergie voor bepaald voedsel heeft.

1. Uitgangspunten gezonde voeding

1.1 Schijf van vijf

De Gezondheidsraad in Nederland heeft vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Wij volgen deze aanbevelingen, zodat de kinderen die wij opvangen de voedingsstoffen binnen krijgen die zij nodig hebben. De schijf van vijf bevat:

1. Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten;
2. Groente en fruit;
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers;
4. Vet en olie;
5. Drinken.





1.2 Richtlijnen

Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om je lichaam gezond te houden. Eet je steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf eet je gevarieerd.

Eet niet teveel

Eten is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Per dag maximaal zeven eetmomenten wordt aangeraden en daarom hebben we het dagritme hierop aangepast. Het drinken van een glas sap of melk valt hier ook onder. Aan het drinken van water en thee zonder suiker is geen maximum verbonden.

Beweeg genoeg

Bewegen is voor kinderen een vanzelfsprekend onderdeel van hun ontwikkeling, maar is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen. Wij begeleiden en stimuleren kinderen daarin door op alle locaties structureel gevarieerde beweegactiviteiten aan te bieden. In de organisatie van ons activiteiten aanbod houden we rekening met de behoefte van het individuele kind. Wij vinden het daarnaast belangrijk om samen te bewegen. Zo lopen de kinderen daar waar het kan van school naar de buitenschoolse opvang. Door met elkaar te bewegen, wordt de beweging leuk en een steeds terugkerend gezonde handeling.

Eet minder verzadigd vet

Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor je lichaam. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen. Binnen Kinderopvang Kiekeboe kiezen we voor mager broodbeleg.

Eet veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood zijn gezond. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op hart- en vaatziekten, sommige soorten kanker en overgewicht. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. In de hoofdmaaltijden van Kinderopvang Kiekeboe zit altijd brood of andere granen en bij de dagopvang ook groente en fruit. Ook bij de tussendoortjes worden kinderen gestimuleerd om een graanproduct en/of fruit te eten.



Eet veilig

Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Door veilig om te gaan met eten, voorkom je dat je ziek wordt. Daarom hanteren wij het Protocol Hygiëne waarin de afspraken staan hoe we omgaan met de voedselhygiëne. Handen worden voor het bereiden van en het nuttigen van voedsel en drinken altijd gewassen, zowel door de kinderen als de medewerkers.

1.3 Wat krijgen de kinderen bij Kinderdagverblijf Kiekeboe?

De kinderen krijgen tarwe- en volkoren producten. Belangrijk vanwege de koolhydraten, eiwitten, vezels, B - vitamines en mineralen (zoals ijzer).

Bij de kinderdagverblijven bieden we de kinderen eenmaal per dag fruit naar keuze aan. Indien een kind weinig fruit eet wordt het nog eens aangeboden. Indien een kind geen fruit lust overleggen we met de ouders hierover. Fruit is belangrijk vanwege de vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur en mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen.

We geven de kinderen halfvolle melk en halfvolle yoghurt. Belangrijk vanwege de eiwitten, B-vitamines en mineralen (zoals calcium).

We kiezen voor meervoudige onverzadigde vetten. Hierin is de keuze gemaakt voor zachte margarine, want deze bevat meer plantaardige oliën met onverzadigde vetzuren. Belangrijk vanwege de vitamine A, D en E en essentiële vetzuren. Daarnaast kiezen we voor magere vleeswaren en kaas om zo het percentage verzadigde vetten te beperken.

Voor het aanvullen van het vocht bieden wij water, vruchtenlimonade zonder toegevoegde suikers en thee (zonder suiker) aan. Naast het drinken tijdens de lunch wordt er ook 's ochtends en 's middags wat te drinken aangeboden: vruchtenlimonade zonder toegevoegde suikers. Vruchtenlimonade bevat natuurlijke suikers en daarmee calorieën. Deze tellen daarom mee als tussendoortje. Water en thee (zonder suiker) kan onbeperkt gedronken worden. Als kinderen tussen de maaltijden dorst hebben kunnen ze water drinken. Bij warm weer krijgen kinderen meer drinken dan normaal.

1.4 Is er ook ruimte en aandacht voor speciale voeding?

Wanneer een kind vanuit een levensovertuiging bepaalde producten niet mag eten kunnen ouders overleggen met Kinderopvang Kiekeboe over de voedingsmiddelen die wel gegeten mogen worden. Wij doen zoveel mogelijk ons best om aan de wensen van de ouders tegemoet te komen. Eventueel verzoeken wij de ouders zelf voedingswaren mee te geven aan hun kind

Mocht een kind een voedingsallergie of -intolerantie hebben dan kunnen ouders dit tijdens het intakegesprek doorgeven. Wij houden daar dan rekening mee. Toch kan het voorkomen dat wij ouders verzoeken zelf bijvoorbeeld glutenvrij brood mee te geven.



1.5 Wat zijn de regels tijdens een kookactiviteit?

Onze BSO-locaties bieden koken als activiteit aan. Uiteraard letten we bij deze activiteiten ook op gezonde voeding. We gebruiken zo mogelijk verse en onbewerkte ingrediënten. We letten op de hygiëne en veiligheid tijdens de bereiding en het bewaren van de gerechten en natuurlijk houden we ook aan onze algemene criteria vast: niet te vet, niet te zoet, niet te zout en niet frituren.

1.6 Traktaties.

We proberen de feestjes zoveel mogelijk gezond te vieren. Daarom vragen we aan ouders om traktaties klein en niet te calorierijk te maken. Niet-eetbare traktaties zijn een leuk alternatief.

2. Uitgangspunten pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken

Eten en drinken is een belangrijke pedagogische situatie, een sociale gebeurtenis. Het eten moet een prettige ervaring voor de kinderen zijn, in een gezellige en sfeervolle omgeving.

Uitgangspunten:

Dat ziet er in de praktijk zo uit

Tijdens het eten is de aandacht volledig op de kinderen gericht.

De pedagogisch medewerkers praten met de kinderen.

Kinderen krijgen ruimte en worden gestimuleerd om met elkaar en de pedagogisch medewerker te praten over wat ze bezighoudt.

Het eten en drinken zijn rustmomenten gedurende het dagritme, tenzij er pedagogische redenen zijn om het anders te doen. Rust en goede sfeer zijn daarbij erg belangrijk.

Kinderen van 0-7 jaar eten aan tafel, samen met een pedagogisch medewerker.

De pedagogisch medewerker heeft daarbij een voorbeeldfunctie.

Kinderen van 8-12 jaar eten zelfstandig aan een tafel desgewenst met een medewerker erbij

De maaltijden gaan gepaard met vaste rituelen.

Op het kinderdagverblijf zingen de kinderen een liedje.

Op de buitenschoolse opvang wensen de kinderen elkaar smakelijk eten.

We wachten op elkaar totdat iedereen iets heeft en beginnen dan pas te eten.

De duur van het eetmoment wordt aangepast aan de concentratieboog van de kinderen.

Laat je bijvoorbeeld een schaal met fruit rond gaan waarvan de kinderen zelf het fruit mogen kiezen dat ze graag willen eten, dan duurt dat soms te lang en kunnen kinderen hun aandacht er niet bij houden. Daarom krijgt ieder kind aan het begin alvast een stukje fruit.

Bij de buitenschoolse opvang neemt het eten en drinken maar een korte tijd in beslag van de beperkte speeltijd van de kinderen.



Kinderen mogen nadat ze klaar zijn met eten, van tafel gaan. Daarbij mogen ze de kinderen die nog aan het eten zijn, niet storen.

Bij de buitenschoolse opvang zijn er duidelijke momenten waarop eten en drinken wordt aangeboden

Bij opvang op hele en halve dagen neemt het eten een belangrijker plaats in het dagritme in.

De eetmomenten vinden op vaste momenten plaats. Dit dagritme geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Het leert het jonge kind vertrouwen op de continuïteit van de opvang.

Er worden regelmatig activiteiten met betrekking tot eten uitgevoerd, dit is leuk en goed voor de ontwikkeling van het kind.

In de BSO worden activiteiten met de kinderen gedaan zoals samen pizza bakken en salade klaarmaken. Tijdens deze activiteiten worden de kinderen spelenderwijs vertrouwd gemaakt met bijvoorbeeld andere eetgewoonten, omgaan met keukengereedschap en de kenmerken van voedingsmiddelen.

De eetsituatie kent vaste rituelen die flexibel worden toegepast en die passen bij de leeftijd van de kinderen. De kinderen kunnen invloed uitoefenen op de regels.

Bij de BSO dekken de kinderen in principe zelf de tafel, de tafel ziet er uitnodigend uit. Bij het kinderdagverblijf mogen de kinderen helpen met het dekken van de tafel.

De afspraken rond het eten zijn bij alle kinderen bekend, bijvoorbeeld: alleen zittend aan tafel eten, bordjes na gebruik in de afwasmachine of op het aanrecht. De regels worden regelmatig samen met de kinderen besproken en zo nodig bijgesteld.

We bieden smakelijk, gevarieerd en gezond eten aan.

Volkoren crackers, mager broodbeleg, halfvolle melkproducten groenten en fruit, waar de kinderen uit kunnen kiezen.

Het aangeboden eten is gezond. Bij bijzondere gelegenheden zoals met Pasen, Sinterklaas en Kerst wordt (met mate) ook iets minder gezond gegeten.

Kinderen maken keuzes en leren zelfstandig eten en drinken op een manier die bij ze past.

De zelfstandigheid van de kinderen wordt gestimuleerd. Voorbeelden zijn zelf drinken inschenken, smeren en beleggen van brood, fruit klaarmaken, met bestek eten.

Om eten wordt geen strijd gevoerd.

Kinderen worden gestimuleerd om, al dan niet samen met anderen, iets te eten of te drinken, maar we respecteren hun behoeftes.

Traktaties worden beperkt gehouden.

Heeft u vragen of opmerkingen over hetgeen u net heeft gelezen? Stel ze aan uw locatiemanager of mail uw vraag naar peelweide@kinderdagverblijfkiekeboe.nl . Wij stellen het zeker op prijs als u met ons meedenkt!