

BASIS VOEDINGSBELEID

't Ukjes Paradijs

20
23



FROOTIE

Elke maaltijd een feestje!

MEER DAN EEN MAALTIJD



VOEDING VOOR 0-1 JAAR



VOEDING VOOR 1-4 JAAR



ONDERBOUWING

A photograph of a baby sitting in a high chair, looking up and smiling. The baby has orange food smeared on its chin and mouth. The background is a light-colored wall with green dots in the top left corner.

VOEDING VOOR 0-1 JAAR

VOEDING VOOR 0-1 JAAR

ALGEMEEN

In het eerste jaar groeit en ontwikkelt een baby zich razendsnel. Een baby verdriedubbelt zelfs in gewicht. Dat maakt een gezonde voeding extra belangrijk. Baby's hebben een aangeboren honger- en verzadigingsmechanisme. Door de honger- en verzadigingssignalen van de baby goed te volgen wordt dit mechanisme in stand gehouden.

De eerste zes maanden voeden we daarom op verzoek, daarna zal stap voor stap het eetritme van de groep worden gevolgd. De meeste baby's volgen rond 10 maanden dat eetritme. In de periode daarna ligt de nadruk op het bestendigen van het eetritme, het blijven leren van nieuwe smaken en structuren en meer algemene vaardigheden van de eetopvoeding. Vanaf 12 maanden kan de baby volledig mee-eten met de groep. Ons voedingsbeleid gaat uit van gezonde kinderen en volgt waar mogelijk de adviezen van het Voedingscentrum en/of de wetenschappelijke consensus, zoals beschreven in het achtergronddocument.

VANAF 3 MAANDEN: MELKVOEDING OP VERZOEK

Wij volgen de wensen van de ouders wat betreft melkvoeding. Onze pedagogisch medewerkers zorgen voor het hygiënisch opwarmen van de moedermelk of voor een hygiënische bereiding van de flesvoeding. Bij het geven van de melkvoeding houden we de honger- en verzadigingssignalen, drinksnellheid en drinkduur van de baby in de gaten. Voeding wordt niet opgedrongen, de fles hoeft niet leeg.

Borstvoeding:

- wij geven de afgekolfde moedermelk zolang de ouders dat willen.
- de afgekolfde moedermelk wordt voldoende gekoeld of ingevroren meegebracht, voorzien van een sticker met naam en datum.

Kunstvoeding:

- wanneer ouders dat willen bieden wij kunstmatige zuigelingenvoeding ('flesvoeding') aan.
- vanaf 6 maanden bieden we opvolgmelk aan.



VANAF 4 MAANDEN: EERSTE HAPJES

In overleg met de ouders starten wij tussen 4 en 6 maanden met het geven van de eerste hapjes. Dit doen we alleen als het kind stevig rechtop kan zitten, bijvoorbeeld in een wipstoeltje of op schoot en goed kan slikken. De eerste hapjes zijn oefenhapjes om voeding te leren afhappen van een lepeltje en om kennis te maken met nieuwe smaken en texturen. Het is geen vervanging van borst- of flesvoeding. De hapjes bestaan uit een paar theelepels gekookte en gepureerde zacht smakende groente (zoals wortel of broccoli) of een paar theelepels gepureerd fruit (zoals banaan of peer).

VANAF 6 MAANDEN: BROOD EN BELEG, UITBREIDING OEFENHAPJES, WATER EN ALLERGENEN

Brood en beleg

Vanaf 6 maanden geven we in overleg met ouders lichtbruin brood. Op het brood smeren we altijd een beetje zachte margarine uit een kuipje of een alternatief dat minimaal 70% vet bevat, zodat de baby voldoende gezonde vetten binnenkrijgt. Meer beleg is voor deze leeftijdsgroep in principe niet nodig. Als we toch beleg gebruiken, dan volgen we de richtlijnen van het voedingsbeleid voor kinderen van 1 tot 4 jaar.

Uitbreiding oefenhapjes

De oefenhapjes worden steeds wat uitgebreider. We gaan smaken combineren.

Water

Vanaf 6 maanden bieden we naast de melkvoeding, in overleg met de ouders ook water aan. Bijvoorbeeld op warme dagen, wanneer het belangrijk is dat de baby voldoende drinkt.

Allergenen

Allergenen zijn stoffen in de voeding waarop kinderen allergisch kunnen reageren. Denk aan pinda's, vis of ei. In overleg met de ouders geven we baby's die thuis al allergenen hebben gekregen, zonder negatieve reactie, op het kinderdagverblijf ook allergenen. Denk aan 100% pindakaas op brood of wat ei door het groentehapje.

VANAF 8 MAANDEN: AFBOUWEN FLES, WATER DRINKEN UIT BEKER

Vanaf 8 maanden is de melkvoeding niet meer toereikend voor de baby. We bouwen daarom in overleg met de ouders de melkvoeding af. Met de introductie van verschillende hapjes leert de baby steeds beter happen en kauwen. De hapjes zijn minder fijngeprakt, zodat de baby ook langzaam leert om stukjes te eten. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Rond deze periode starten we met het oefenen van water drinken uit een beker. Dit vergt een nieuwe drinktechniek.

VANAF 10 MAANDEN: YOGHURT, MEE IN RITME 1-4 JAAR

Vanaf 10 maanden kan in overleg met de ouders, indien gewenst ook yoghurt worden gegeven aan de baby. Gewone melk geven we pas vanaf 12 maanden.

Ook werken we vanaf 10 maanden toe naar het eetritme voor de kinderen van 1 tot 4 jaar.

Het eetritme dat we volgen ziet er als volgt uit:

Tijdstip	Eetmoment
Rond 7.00	Ontbijt
Rond 9.00	Fruit
Rond 11.30	Warme maaltijd lunch
Rond 15.30	Tussendoortje
Rond 17.00	Tussendoortje
Rond 18.00	Avondeten (thuis)

A young child with curly hair is shown from the chest up, holding a spoon and eating from a bowl. The child is wearing a light-colored shirt with a Minnie Mouse pattern. The background is a soft-focus indoor setting. Green dots are scattered in the top left and top right corners of the image.

VOEDING VOOR 1-4 JAAR

FROOTIE

VOEDING VOOR 1-4 JAAR

ALGEMEEN

Wij vinden het belangrijk dat kinderen zich goed en gezond kunnen ontwikkelen. Daarom volgen wij dit voedingsbeleid.

Schijf van Vijf

Op het kinderdagverblijf bieden we voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf. Hieronder staan de producten die de gezonde keuze zijn uit de 5 vakken: eid, gebaseerd op de Richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

- (1) groente & fruit
- (2) smeer- en bereidingsvetten
- (3) zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
- (4) brood, graanproducten en aardappelen
- (5) dranken



We houden rekening met de richtlijnen voor inname en variëren tussen en binnen de vakken. Zo streven we ernaar dat de kinderen alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgen.

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn minder gezonde keuzes of extra's die niet nodig zijn om belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze producten zijn verdeeld in dagkeuzes en weekkeuzes. Dagkeuzes zijn iets kleins, zoals een lepel saus of een klein koekje, weekkeuzes zijn wat groter, zoals een stuk worst of stuk taart. Wij bieden geen weekkeuzes aan en beperken het aantal dagkeuzes.

EETRITME



Tijdstip	Eetmoment
Rond 7.00	Ontbijt
Rond 9.00	Fruit
Rond 11.30	Warme maaltijd lunch
Rond 15.30	Tussendoortje
Rond 17.00	Tussendoortje
Rond 18.00	Avondeten (thuis)

Lunch

De kinderen bieden we een broodlunch of warme maaltijd aan. Wilt u meer informatie over de warme maaltijd dan kunt u dat vragen bij 1 van onze medewerkers. De lunch ziet er als volgt uit:

Brood en beleg

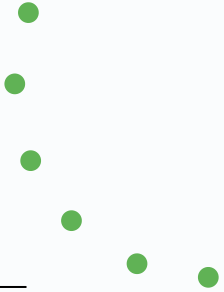
We bieden de kinderen volkoren of bruin brood met minimaal 4,5 gram vezels aan. Ter afwisseling bieden we volkoren crackers aan. Kinderen tot 4 jaar hebben relatief veel gezonde onverzadigde vetten nodig, daarom besmeren we elke boterham met een beetje zachte margarine uit een kuipje of een alternatief dat minimaal 70% vet bevat.

Wij bieden de kinderen vooral beleg aan dat past in de Schijf van Vijf, beperkt aangevuld met dagkeuzes. We variëren binnen en tussen de vakken zoet en hartig, en beleggen dun. Naast gezond beleg bieden we ook groente aan bij de lunch, zoals plakjes komkommer en tomaat.

Warme maaltijd

Onze warme maaltijden worden geleverd door Frootie. Frootie levert verse kindermaaltijden vanaf 4 maanden tot 13 jaar. De maaltijden tot 4 jaar zijn vegetarisch, daarna heeft u keuze uit een vegetarisch, vegan of vis, vlees of kip menu.

OVER FROOTIE



Frootie is ontstaan door een gemis aan verse, onbewerkte en bovenal gezonde kindermaaltijden.

“zoveel mogelijk kinderen voorzien van een gezonde maaltijd en de bewustwording op gezonde voeding te vergroten.”

Onze missie, zoveel mogelijk kinderen voorzien van een gezonde maaltijd en de bewustwording op gezonde voeding te vergroten. We weten allen het belang van een gezonde maaltijd, maar dit is makkelijk gezegd dan gedaan. Een gezonde maaltijd serveren is één ding, het opeten met plezier kan soms een uitdaging zijn.

Opvoeding en voeding zijn dan ook onlosmakkelijk aan elkaar verbonden. Door kinderen al op jonge leeftijd kennis te laten maken met gezonde voeding is de kans groter dat het er op latere leeftijd een gezonde leefstijl aanhoudt.

Meer dan een maaltijd

Wij vinden het dan ook erg belangrijk om verder te kijken dan een maaltijd, wat zijn de structuren van de maaltijden, welke kleuren groenten gebruiken we en in welke grootte? Alles is met elkaar verbonden en roept een bepaald gevoel op maar waarom? Allemaal vragen waar wij als organisatie onze aandacht aan besteden.

Hoe wij dat doen?

Frootie heeft een kinderconcept ontwikkelt voor kinderdagverblijven en BSO's. Waarbij we de mogelijkheid bieden te ontzorgen en informeren op het gebied van voeding (van ontbijt tot avondmaal en alles hiertussen in) hierin wordt gekeken naar het belang van eetmomenten, hebben we een extra menu aan services en bieden we hybride oplossingen aan. We hebben voor kinderdagverblijven een basis voedingsbeleid* gemaakt, die als leidraad gebruikt kan worden. Organiseren we (voeding) workshops en zorgen voor informatie aan pedagogisch personeel doormiddel van informatie avonden en webinars. We staan niet voor of achter, maar naast onze klanten.

*klanten van Frootie zijn vrij om dit beleid over te nemen, aanpassing van het voedingsbeleid is op eigen verantwoording, er kunnen geen rechten aan dit voedingsbeleid worden ontleend



Hartig, passend binnen de Schijf van Vijf	Dagkeuze hartig	Zoet, passend binnen de Schijf van Vijf	Dagkeuze zoet
- Groente - 30+ kaas - Zuivelspread (light) - Hüttenkäse - Ei - Mozzarella - Pindakaas/notenpasta 100%	- Groentespread - Hummus - Selderij- of komkommersalade - Sandwichspread - Vegetarische smeer- of boterhamworst - Kip- of kalkoenfilet - Ham	Fruit: plakjes banaan, aardbei, appel, peer enz.	- Jam (halve) - Appelstroop met toegevoegd ijzer - Vruchtenhagel - Anijs hagel - Muisjes (gestampt)

DRANKEN

Kinderen krijgen 1 beker halfvolle melk aangeboden bij de lunch. Ook bieden we water en thee zonder suiker aan. Zuivel kan de trek ontnemen in andere voedingsmiddelen, die andere belangrijke voedingsstoffen leveren. Daarom krijgen kinderen niet meer dan 1 beker halfvolle melk aangeboden.



TUSSENDOORMOMENT IN DE MIDDAG

In de middag is er ruimte voor 1 à 2 tussendoor momenten. Ook tijdens deze momenten bieden we vooral basisvoedingsmiddelen aan uit de Schijf van Vijf. Bij de tussendoormomenten drinken we water of lauwe thee.

Tussendoormoment 1:

Tijdens het eerste tussendoormoment bieden we snackgroente aan. We variëren tussen soorten groente en bieden soms ook gekookte groente aan, zoals sperzieboontjes of bloemkoolroosjes.

Tussendoormoment 2:

Het tweede tussendoormoment is vooral bedoeld voor de kinderen die wat later worden opgehaald. De kinderen krijgen dan een volkoren soepstengel of een cracker met Schijf van Vijf beleg. We letten op de portiegrootte, zodat het de trek niet ontnemt van de avondmaaltijd.

TRAKTATIES EN FEESTJES

Jarigen zetten we heel graag in het zonnetje! We maken er een feestelijk moment van waarbij de jarige trakteert uit de traktatiepot. In aanloop van de verjaardag van de jarige bespreken we wat uw kind wenst te trakteren uit de traktatiepot, en wanneer.

Allergieën, intoleranties en eetwensen

We houden rekening met allergieën, intoleranties en eetwensen i.v.m. geloofsovertuigingen. Dit kunt u aangeven op de groep.



ONDERBOUWING



ONDERBOUWING

ALGEMEEN

Ons voedingsbeleid gaat uit van gezonde kinderen. Het volgt waar mogelijk de adviezen van het Voedingscentrum en/of de wetenschappelijke consensus, zoals hieronder beschreven. Deel 1 betreft de toelichting op de gemaakte keuzes binnen het voedingsbeleid voor kinderen van 0-1 jaar, deel 2 de achtergrond van de gemaakte keuzes voor kinderen van 1-4 jaar.

Deel 1: voedingsbeleid 0-1 jaar

1.1 Melkvoeding

Wij volgen de wensen van de ouders wat betreft melkvoeding. Onze pedagogisch medewerkers zorgen voor het hygiënisch opwarmen van de moedermelk of voor een hygiënische bereiding van de flesvoeding. Ouders geven zelf twee flessen mee voorzien van een naamsticker. Bij het geven van de melkvoeding (borst- en kunstvoeding) houden we de honger- en verzadigingssignalen, drinksnelheid en drinkduur van de baby in de gaten.

Gezonde baby's voelen zelf van nature goed aan als ze toe zijn aan een voeding. De baby geeft dan signalen af, zoals zoekgedrag, zuigen op de handjes, bewegen met het mondje en uiteindelijk huilen. Tijdens het voeden maakt het gevoel van honger plaats voor verzadiging. Ook nu voelt de baby goed aan wanneer hij/zij genoeg gedronken heeft. Bij verzadiging geeft de baby signalen af, zoals het stoppen met drinken, kokhalzen of het hoofdje wegdraaien. Om het honger- en verzadigingsmechanisme zo goed mogelijk in stand te houden is het belangrijk om deze signalen op te volgen. Daarom hoeft de fles niet leeg. Wel noteren we hoeveel de baby gedronken heeft en hoe vaak. We gooien restjes weg.

Als de baby kunstvoeding ('flesvoeding') krijgt, dan stappen we na 6 maanden over op opvolgmelk. Opvolgmelk bevat naar verhouding meer ijzer en dat is nodig omdat de bij geboorte van de moeder meegekregen ijzervoorraad na 6 maanden op raakt. Sommige fabrikanten hebben ook een variant opvolgmelk vanaf 10 maanden. Omdat deze 10 maanden variant amper in samenstelling verschilt van de opvolgmelk vanaf 6 maanden, geven wij alleen de opvolgmelk vanaf 6 maanden. Deze opvolgmelk bieden we aan tot de baby 12 maanden is en over kan gaan op gewone halfvolle melk. Op de groep bieden we geen dreumesmelk aan. Omdat we een gezonde basisvoeding aanbieden die de richtlijnen van de Schijf van Vijf volgt, zijn de extra toegevoegde vitamines niet nodig voor gezonde kinderen.

1.2 Vanaf 4 maanden: eerste hapjes

Het advies is om te starten met de eerste hapjes als een baby tussen de 4 en 6 maanden is, niet eerder en liever ook niet later. In deze periode staan baby's open voor nieuwe smaken, wat het leren accepteren van nieuwe smaken makkelijker maakt.

Signalen dat een baby toe is aan oefenhapjes zijn o.a. het maken van smakkende geluidjes of het eten uit de mond kijken. Maar om te kunnen starten met deze oefenhapjes moet de baby goed rechtop kunnen zitten, bijvoorbeeld in een wippen of op schoot en de baby moet goed kunnen slikken.

De hapjes worden aangeboden tussen twee melkvoedingen in, zodat de baby niet hongerig is en niet te moe is. Het gaat om de oefening, onder andere van het leren afhappen van een lepeltje en het leren accepteren van nieuwe smaken. Deze oefenhapjes mogen de trek in de melkvoeding niet ontnemen, daarom worden er slechts een paar lepeltjes aangeboden.

Er wordt gestart met enkele smaken, waarbij we de eerste weken vooral losse groente- of fruitsmaken aanbieden. Moeder- en kunstmelk smaken zoet. Door te starten met groente leren baby's dat niet alle smaken zoet smaken. Dit helpt de smaakontwikkeling en kan helpen om ook op latere leeftijd groente te lusten. De hapjes bereiden we op de groep; denk aan wortel, bloemkool, avocado, courgette, peer en banaan. De groentehapjes zijn eerst gekookt in wat water zonder zout. Alle hapjes zijn fijngeprakt met een vork of gepureerd.

1.3 Vanaf 6 maanden: brood en beleg, uitbreiding oefenhapjes en allergenen

Brood en beleg

Het lichtbruine brood bevat een vezelgehalte van ca. 4,5 gram per 100 gram en bevat geen grove pitten of zaden, zodat de darmen van de baby langzaamaan kunnen wennen aan vezels. Ook letten we erop dat het brood gejodeerd zout of bakkerszout bevat. Jodium is belangrijk voor een gezonde groei- en ontwikkeling van de baby. Op het brood smeren we een beetje zachte margarine uit een kuipje met ca. 80% vet of een alternatief dat minimaal 70% vet bevat, zodat de baby voldoende gezonde vetten binnenkrijgt.

Meer beleg is voor deze leeftijdsgroep in principe niet nodig. Als we toch beleg gebruiken, dan volgen we de richtlijnen van het voedingsbeleid voor kinderen van 1 tot 4 jaar. Honing en rauw vlees worden niet aangeboden. Tussendoor bieden we soms een broodkorst aan. Door te sabbelen op een broodkorst ontwikkelt de baby zijn mondspieren en dat komt o.a. de spraakontwikkeling ten goede.

Uitbreiding oefenhapjes

Vanaf 6 maanden worden de oefenhapjes steeds wat uitgebreider. We gaan dan ook smaken combineren en prakken de hapjes minder fijn. Kinderen leren zo omgaan met grovere texturen. Dat stimuleert de ontwikkeling van de mondmotoriek.

Water

Naast melkvoeding kan op warme dagen ook water worden aangeboden, dit gebeurt in overleg met de ouders en komt niet in de plaats van de melkvoeding.

Allergenen

Allergenen zijn stoffen in de voeding waarop kinderen allergisch kunnen reageren. Denk aan pinda's, vis of ei. Door deze allergenen vroeg aan te bieden (als de baby tussen de 4 en 8 maanden is) wordt de kans op een voedselallergie verkleind. Baby's met ernstige eczeem of voedselallergie in de familie starten hier het liefst vroeg mee, maar altijd in overleg met de jeugdverpleegkundige. Op de groep kunnen er in overleg met de ouders ook allergenen worden aangeboden, onder de voorwaarde dat ouders het thuis al hebben aangeboden, zonder negatieve reactie. Denk aan 100% pindakaas op brood of wat ei door het groentehapje.

1.4 Vanaf 8 maanden: afbouwen fles, water drinken uit een beker

Afbouwen van de fles

Vanaf 8 maanden bouwen we in overleg met de ouders de melkvoeding af, omdat de melkvoeding alleen niet meer voorziet in alle benodigde voedingsstoffen. Samen werken we toe naar een dagritme met 5 à 6 eetmomenten. In die periode worden de hapjes ook verder uitgebreid. Deze hapjes worden grover van structuur, waardoor de baby steeds beter leert happen en kauwen. Het leren eten van grovere stukjes is belangrijk voor de mondmotoriek en eetontwikkeling en kan eetproblemen op latere leeftijd helpen voorkomen.

Water drinken uit een beker

Zodra de baby goed zelf rechtop kan zitten gaan we starten met het oefenen met water drinken uit een beker. Dit vergt een nieuwe drinktechniek qua mondmotoriek, maar ook het leren snappen dat de beker gekanteld moet worden om er drinken uit te krijgen. Drinken uit een gewone beker is beter voor de mondmotoriek dan drinken uit een tuitbeker.

1.5 Vanaf 10 maanden: yoghurt, mee in ritme 1-4 jaar

Vanaf 10 maanden eet de baby zoveel mogelijk op de vaste momenten mee op de groep. En als het lukt aan tafel bij de andere kinderen. Hierbij volgen we onderstaand eetritme. Als ouders dat wensen geven we eens per dag wat yoghurt. Vanaf 10 maanden mag yoghurt gegeven worden om 1 melkvoeding af te bouwen.

Tijdstip	Eetmoment
Rond 7.30	Ontbijt (thuis)
Rond 9.30	Fruit
Rond 11.30	Lunch
Rond 15.00	Tussendoortje
Rond 17.00	Tussendoortje
Rond 18.00	Avondeten (thuis)

Deel 2: voedingsbeleid 1-4 jaar

Dit deel van het achtergronddocument geeft onderbouwing van de gemaakte keuzes voor het voedingsbeleid van 1 tot 4 jaar. Omdat een gezonde voeding meer is dan alleen 'wat' kinderen eten, is er ook aandacht voor het 'wanneer' in termen van eetritme, en het 'hoeveel'. Ook geeft het een toelichting op hoe we omgaan met traktaties en feestjes, en met andersetenden. Het sluit af met hoe de opvang bijdraagt aan de eetopvoeding.

2.1 Wanneer: een gezond eetritme

Een gezond eetritme helpt kinderen bij een gezonde inname en is belangrijk voor een goede mondgezondheid. Alles wat kinderen eten en drinken bevat zuren en suikers. Het tandglazuur van jonge kinderen is nog niet volledig uitgehard en is daardoor gevoeliger voor gaatjes. Elke keer als kinderen iets eten of drinken, kunnen de suikers en zuren uit die producten een zuuraanval veroorzaken op het tandglazuur. Te veel zuuraanvallen achter elkaar zijn slecht voor het tandglazuur en kunnen resulteren in gaatjes.

Tanden hebben ongeveer 2 uur nodig om van een zuuraanval te herstellen. Het is daarom belangrijk om het aantal zuuraanvallen te beperken en tussen de eet- en drinkmomenten de tanden de tijd te geven om te herstellen. Door het eetritme, zoals weergegeven bij 10 maanden, aan te houden wordt het aantal zuuraanvallen beperkt en krijgen de tanden tussendoor voldoende tijd om te herstellen. Water bevat geen zuren en suikers en kan daarom wel altijd tussendoor gedronken worden.

2.2 Hoeveel: richtlijnen voor een gezonde inname

Bij het aanbod houden we rekening met de richtlijnen die het Voedingscentrum heeft opgesteld als het gaat om hoeveel kinderen nodig hebben. Deze richtlijnen bieden houvast, maar zijn geen must.

Op de opvang bieden we kinderen 1 hoofdmaaltijd (lunch) en 2 tot 3 tussendoormomenten. Hierbij gaan we er vanuit dat de kinderen thuis al ontbeten hebben met brood en zuivel en dat zij thuis een warme maaltijd zullen krijgen. In de tabel hieronder staan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1-3 jaar en hoeveel het kinderdagverblijf per product(groep) aanbiedt.

Sommige kinderen hebben meer nodig, andere minder. Als kinderen meer of minder eten, dan is het belangrijk dat die inname in balans is, dat er geen voedingsgroepen worden uitgesloten of dat er van bepaalde groepen heel veel wordt gegeten. Eten kinderen veel meer of veel minder dan de richtlijnen, dan bespreken we dit met de ouders.



Wat	Kind van 1-3 jaar	Op het kinderdagverblijf
Groente	50-100 gram	Snackgroente naar behoefte
Porties fruit	1,5 stuks	0,5 – 1,5 stuks
Brood (liefst bruin of volkoren)	2-3 boterhammen	1-3 boterhammen
Volkoren graanproducten of aardappelen	1-2 opscheplepels	
Vis, peulvruchten of vlees	1 portie	
Ongezouten notenspread ! Noten zijn bij deze leeftijdscategorie nog niet geschikt. Let bij noten altijd op verslikken!	15 gram	Soms wel / soms niet
Porties zuivel (zoals melk of yoghurt)	2 porties van ca. 150 ml	1 portie op het kinderdagverblijf
Smeer- en bereidingsvetten (zoals margarine voor op brood en olie om de warme maaltijd mee te bereiden)	30 gram	Op elke boterham / cracker (1 besmeerde boterham is ca. 6 gram margarine)
Dranken totaal, liefst water of thee zonder suiker	1 liter	Kind volgend

2.3 Wat: ons aanbod

Dit voedingsbeleid volgt de Richtlijnen van de Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken:

- (1) groente & fruit,
- (2) smeer- en bereidingsvetten
- (3) zuivel, noten, vis, peulvruchten
vlees en ei
- (4) brood, graanproducten en aardappelen
- (5) dranken



Door elke dag uit elk vak te eten en te variëren, krijgen kinderen alle voedingsstoffen voldoende binnen.

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn door het Voedingscentrum in 2 groepen verdeeld: dagkeuzes en weekkeuzes. Dagkeuzes zijn iets kleins, ze bevatten vaak suiker en/of zout en zijn niet nodig om belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Weekkeuzes zijn wat groter, bijvoorbeeld een stuk taart of worst.

Omdat weekkeuzes te weinig voedingsstoffen leveren en te veel energie, hebben kinderen geen ruimte voor weekkeuzes. Ook is de ruimte voor dagkeuzes beperkt. Op deze opvang worden weekkeuzes niet aangeboden. Dagkeuzes worden beperkt aangeboden, als broodbeleg en bij uitzondering als traktatie.

2.4 Tussendoormoment in de ochtend

Tijdens dit moment krijgen de kinderen fruit. We variëren in het aanbod en stimuleren de kinderen van alles wat te proeven. Bij het fruitmoment krijgen de kinderen water te drinken. Water is een gezonde dorstlessen, tandvriendelijk en ontnemt de trek niet. Op deze manier draagt het eerste tussendoormoment bij aan de inname van de vakken groente en fruit en dranken uit de Schijf van Vijf.

2.5 Lunch

De kinderen bieden we een broodlunch of een warme maaltijd aan. Wilt u meer weten over de warme maaltijden? Vraag het dan aan 1 van onze medewerkers. De lunch ziet er als volgt uit:

Brood

We bieden de kinderen volkorenbrood of bruin brood aan met minimaal 4,5 gram vezels/ 100 gram. In volkoren- en bruinbrood zitten vezels, B-vitamines en ijzer die kinderen nodig hebben voor hun groei en ontwikkeling. Ook bevat ons brood jodium

in de vorm van gejodeerd zout of bakkerszout. Jodium speelt een belangrijke rol in o.a. de groei en hersenontwikkeling. Ter afwisseling bieden we volkoren crackers aan.

Beleg

- We streven ernaar om elke boterham of cracker te besmeren met een dun laagje zachte margarine uit een kuipje, met ca. 80% vet. Dat helpt bij de inname van voldoende gezonde onverzadigde vetten. Veel jonge kinderen krijgen hier te weinig van binnen.

- Kinderen tot 4 jaar bieden we vooral beleg aan uit de Schijf van Vijf. We variëren tussen hartig en zoete keuzes en beleggen dun. Per lunchmoment bieden we maximaal 1 hartige en 1 zoete belegkeuze buiten de Schijf aan.

Om de groente-inname te stimuleren bieden we regelmatig ook snackgroente aan bij de lunch, denk aan plakjes tomaat, komkommer, geraspte wortel of reepjes paprika. Het helpt kinderen om voldoende groente in te nemen en de vitamine C uit de groente helpt de ijzeropname uit het brood.

Warme maaltijd

Onze warme maaltijden worden geleverd door **Frootie**. Frootie levert verse kindermaaltijden vanaf 4 maanden tot 13 jaar. De maaltijden tot 4 jaar zijn vegetarisch, daarna heeft u keuze uit een vegetarisch, vegan of vis, vlees of kip menu.



Dranken

Tijdens de lunch bieden we de kinderen 1 bekertje melk aan. Dit draagt bij aan de aanbevolen inname van 2 porties zuivel per dag. Een tweede portie kan thuis worden genomen bij het ontbijt of de warme maaltijd. Omdat zuivel de trek in andere voedingsmiddelen kan ontnemen bieden we niet meer dan 1 beker aan.

Indien gewenst bieden we als alternatief voor zuivel een beker ongezoete soja drink met toegevoegd calcium en vitamine B12. Deze drank is qua samenstelling een volwaardige vervanger van zuivel. Naast melk bieden we water en/of lauwe thee aan bij de lunch. Met onze lunch bieden we doorgaans producten uit alle vakken van de Schijf van Vijf aan.

2.6 Tussendoormoment(en) in de middag

Tussendoormoment 1

Tijdens het eerste tussendoormoment eten we snackgroente. Dit draagt bij aan de groente-inname van kinderen. Kinderen zien dat andere kinderen het 'veilig' kunnen eten en het lekker vinden. Dat kan de angst voor nieuwe smaken / texturen / producten doen overwinnen. Samen eten helpt de smaak van groente sneller te leren eten en accepteren.

We variëren in het aanbod en waar mogelijk gaan we met de seizoenen mee. We letten bij het aanbieden ook op de vorm, snoeptomaatjes en worteltjes snijden we in de lengte door. Ook leren de kinderen om direct op de groente te kauwen. Soms bieden we ook gekookte groente aan, zoals gekookte sperzieboontjes, worteltjes of bloemkoolroosjes. Op die manier kunnen we blijven variëren. Naast snackgroente bieden we water of lauwe thee aan.

Tussendoormoment 2

Tijdens het tweede tussendoormoment bieden we de kinderen een volkoren cracker of soepstengel aan. Niet alle crackers en soepstengels voldoen aan de Schijf van Vijf criteria. Sommige bevatten wat toegevoegd suiker en/of zout waardoor ze buiten de Schijf van Vijf vallen, denk aan volkoren beschuit of volkoren soepstengels.

Door altijd te kiezen voor een volkorenvariant maken we een gezondere keuze en hebben we voldoende ruimte om af te wisselen in de producten die we aanbieden. Crackers beleggen we met een dun laagje margarine en wat Schijf van Vijf beleg.

Omdat dit eetmoment dicht tegen de warme maaltijd aan kan zitten, overleggen we met ouders of de kinderen voorafgaand of na afloop van dit eetmoment opgehaald worden. Daarbij hebben we oog voor de portiegrootte, zodat kinderen thuis ook nog ruimte hebben voor de avondmaaltijd. Als drank bieden we water of lauwe thee aan.



2.7 Traktaties en feestjes

Jarigen zetten we heel graag in het zonnetje op de groep. Dat doen we met de nodige aandacht en pret en er is ruimte voor een traktatie. Omdat kinderen tot 4 jaar weinig ruimte hebben voor 'extra's', en omdat we ouders willen ontzorgen hebben we ervoor gekozen om zelf de traktaties op de opvang te verzorgen. Zo geven we alle kinderen de kans om te trakteren, is er geen discussie meer of een traktatie wel of niet gezond genoeg is en kan alle aandacht op de jarige gevestigd worden.

Een week voorafgaand aan de verjaardag mag de jarige met de ouders kiezen wat te trakteren. De keuzes zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf of zijn een dagkeuze; een kleine portie van iets dat net buiten de Schijf staat.

Een doosje rozijntjes, een lange vinger of een biscuitje zitten standaard in het assortiment. Afhankelijk van het seizoen vullen we de traktatiepot aan met een passende keuze, zoals mandarijntjes in het najaar of een klein waterijsje in de zomer.

Op feestdagen en andere bijzondere momenten kan het zijn dat er ook iets lekkers wordt gegeten dat niet in de Schijf van Vijf past. Denk aan pepernoten met Sinterklaas of een waterijsje tijdens het zomerfeest. Omdat kinderen weinig ruimte hebben voor dagkeuzes zullen we het aantal momenten beperken en oog hebben voor de grootte en samenstelling van de traktatie, zodat deze binnen de dagkeuzes valt van de Schijf van Vijf.

2.8 Allergieën, intoleranties en eetwensen

Als kinderen bepaalde voedingsmiddelen niet mogen of kunnen eten, dan houden we daar rekening mee. We vinden het belangrijk dat alle kinderen mee kunnen doen en streven ernaar dat we geen kinderen door een allergie, intolerantie of geloofsovertuiging buiten sluiten. Indien nodig vragen we ouders om voedingsmiddelen vanuit huis mee te geven.

2.9 Eetopvoeding

De kinderopvang speelt een belangrijke rol in de eetopvoeding en bij het ontwikkelen van voedselvaardigheden. We hebben aandacht voor de manier waarop we samen het eten bereiden, aanbieden en opeten en besteden aandacht aan waar ons voedsel vandaan komt. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

De kinderen eten op de groep altijd aan tafel, samen met de pedagogisch medewerkers. De pedagogisch medewerkers zijn belangrijke rolmodellen voor de kinderen, daarom geven zij het goede voorbeeld, zoals het met smaak eten van groente en drinken van water.

Voor de verschillende eetmomenten hebben we vaste rituelen op de groep, waardoor het voor de kinderen een herkenbaar eetmoment wordt. Denk aan het dekken van de tafel en het beginnen en afsluiten van de maaltijd met een liedje. Na het afsluiten van het eetmoment wordt er geen eten meer aangeboden tot het volgende eetmoment. Water drinken kan wel altijd tussendoor. Zo laten we kinderen wennen aan een gezond eetritme.

Kinderen worden waar mogelijk betrokken bij de voorbereiding van de eetmomenten. Denk aan het smeren van de boterham, het wassen van fruit, of het bereiden van een groentespread. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van voedselvaardigheden van kinderen.

We besteden aandacht aan waar ons voedsel vandaan komt. Dit doen wij bijvoorbeeld aan de hand van onze moestuinbak en de verschillende themaweken.