

A large version of the 'De Dwergjes' logo, featuring a prominent orange 'D' and the text 'De Dwergjes' in purple cursive.

Voedingsbeleid kinderopvang De Dwergjes

Inleiding

Het voedingsbeleid van Kinderopvang De Dwergjes is erop gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt. De oudercommissie brengt adviseer uit over het voedingsbeleid.

Het is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum en de vernieuwde schijf van 5. Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zodoende de ouders /verzorgers de keus te laten hun kind(eren) te wennen aan suikers. Tevens wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout.

Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid Kinderopvang De Dwergjes. Voor hun ontwikkeling hebben kinderen gezonde voeding nodig. Dat betekent dat zij alle voedingsstoffen moeten binnen krijgen die het lichaam dagelijks nodig heeft. Naast een verantwoorde voeding draagt Kinderopvang De Dwergjes zorg voor een evenwichtig klimaat waarin de verschillende maaltijden worden gebruikt.

Voeding is zoals gezegd meer dan alleen eten en drinken. De momenten waarop de maaltijden worden aangeboden dragen bij aan de verwezenlijking van de doelstelling van het pedagogisch beleid dat Kinderopvang De Dwergjes wil uitstralen, namelijk structuur en veiligheid, geborgenheid en zelfstandigheid. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang, het aanleren van tafelmanieren etc. dragen expliciet bij tot ontwikkelingskansen die de kinderen bij Kinderopvang De Dwergjes krijgen.

De voeding is voor de kinderdagopvang en de buitenschoolse opvang verschillend. De hoeveelheden die hier genoemd worden gaan uit van de gemiddelde behoeften van een kind met een gemiddeld activiteitenpatroon. Het betreft hier een richtlijn en in overleg met de ouders kunnen er verschillen in de voeding van het kind mogelijk zijn.

Algemeen

Allergieën

Wanneer er bij een kind sprake is van bepaalde allergieën houden wij daar voor zo ver mogelijk rekening mee. Tijdens het intakegesprek wordt met de ouders/verzorgers afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar wij rekening mee moeten houden. Tevens zal dit onderwerp gedurende de periode dat het kind bij ons in de opvang is constant onder onze aandacht zijn en regelmatig besproken worden met de ouders/verzorgers.

Indien blijkt dat een kind een allergie heeft kunnen wij vragen om het kind vervangende voedingsmiddelen mee te geven naar de opvang. Bijvoorbeeld alternatieven voor bij een traktatie wanneer er sprake is van een pinda allergie. Dit kan bewaard worden in hun eigen bakje.

Als pedagogisch medewerkers medische handelingen uit moeten voeren (bijvoorbeeld het toedienen van medicijnen d.m.v. een pipet), maken wij gebruik van het medicijnprotocol. Die worden in overleg met de ouders/verzorgers samengesteld en ondertekend.

Dieet of individuele afspraken

Binnen het beleid van Kinderopvang De Dwergjes is er voldoende ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Dit is van toepassing wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een dieet of als er een bepaalde geloofsovertuiging is. Graag gaan wij in overleg met de ouders/verzorgers over de hoeveelheden en producten die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van onze richtlijnen. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.

Uitzonderingen

Wij hebben wel graag de mogelijkheid om eens af te wijken van ons beleid, bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden, feesten of voor de afwisseling. Bij een feest staat vaak het eten centraal. Er wordt dan ook gekozen voor een gerecht wat bij het feest hoort. In de vakanties wordt er (voornamelijk op de buitenschoolse opvang) ook wel eens een 'feestmaaltijd' klaargemaakt, zoals friet, pannenkoeken, tosti's of iets dergelijks. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, zijn altijd een bewuste keuze en zullen tot een minimum (afhankelijk van de soort uitzondering) beperkt blijven.

Traktaties

De traktatie van een kind blijkt soms een hoofdbreker: wat is verantwoord? Het is belangrijk om ouders te adviseren om het zo gezond mogelijk te houden. Als medewerker is het belangrijk er zorg

voor te dragen dat er verantwoord getrakteerd wordt, en er niet teveel snoep uitgedeeld wordt.

Niet eetbare traktaties

Leuke ideeën: grabbelton met cadeautjes: bellenblaas, mooie ballon, klik klak kikker, stuiterbal, vierkleurenpotlood, armbandje, pen, jojo, enz.

Eetbare traktaties

Ideeën: 1 kinderkoekje, mandarijn met parapluutje, bananenbootje, bananendolfijn, bakje met fruit, sateprikker met fruit, mini krentenbolletje, doosje rozijntjes, trosje druiven, bekertje met zoute stokjes, waterijsje, flinke augurk met een parapluutje, kapiteinkoek, soepstengel met een speeltje. Als de traktatie tijdens het fruitmoment wordt uitgedeeld zal dit ná het fruit worden uitgedeeld aan de kinderen, zodat de kinderen eerst het fruit op eten en daarna de traktatie.

Voor ideeën voor traktaties kun je ook terecht op: www.voedingscentrum.nl of www.gezondtrakteren.nl.

Pedagogische aspecten bij de maaltijd

Het dagritme van het voedingsbeleid geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Het leert het jonge kind het vertrouwen dat de continuïteit op de opvang gewaarborgd is. Zo ook het gezamenlijk eten aan tafel. De pedagogisch medewerkers bieden begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Let dus op je eigen tafelmanieren! Tafelmanieren zijn bijvoorbeeld: het niet praten met de mond vol, het niet aflikken van bestek, niet boeren, niet smakken, enz. De maaltijden worden geflankeerd door vaste rituelen, zoals bij de baby's en peuters het zingen van een liedje. Op de buitenschoolse opvang wordt er elkaar smakelijk eten gewenst. De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is geen straf, maar een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar. Pedagogisch medewerkers letten ook op de tafelmanieren van de kinderen. De eisen die aan deze manieren gesteld worden zijn afhankelijk van de leeftijd van de kinderen.

Tafelmanieren

- Voor wij aan tafel gaan, wassen wij met de kinderen de handen;
- Wij beginnen de maaltijd gezamenlijk, vooraf gegaan door een liedje, elkaar smakelijk eten te wensen
- De kinderen krijgen een beker melk na de eerste boterham;
- De kinderen mogen zelf kiezen welk hartig beleg zij op hun 1^{ste} boterham willen.
- De volgende boterhammen zijn naar keuze;
- We stimuleren het zelfstandig eten;

- Vanaf 2 jaar leren de kinderen zelf met een mesje hun boterham te smeren;
- Als iedereen klaar is, worden de handen en het gezicht schoongemaakt.

Kook- en bakactiviteiten

Bij kook- en bakactiviteiten letten wij natuurlijk ook op gezonde voeding:

- niet te vet;
- niet te zoet;
- letten op geur- / kleur- en smaakstoffen, zo beperkt mogelijk en bij voorkeur voorzien van natuurlijke toevoegingen.

Hygiëne

Als de medewerkers van een kleine instelling handelen volgens de beschreven werkwijze en met het inzicht dat deze hygiëncode hen biedt, wordt voldaan aan de wettelijke voorschriften die van toepassing zijn op de bereiding en behandeling van levensmiddelen en ingrediënten. Belangrijker is echter nog dat de voedselveiligheid van kinderen en personeel er in grote mate mee kan worden gegarandeerd.

Kinderdagopvang

Baby's

Als baby's in de dagopvang komen, is er door de ouders een keuze gemaakt of ze doorgaan met borstvoeding of dat hun baby flesvoeding krijgt. Dit wordt besproken tijdens het intake gesprek.

Borstvoeding

Op de kinderdagopvang kan aan een baby afgekolfd moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby borstvoeding komen geven.

Aandachtspunten:

- Moedermelk mag in een flessenwarmer, au bain marie of in de magnetron (zie hygiënecode KDV en BSO van voedsel en warenwet) op temperatuur gebracht worden. Wanneer er gekozen wordt voor opwarmen in de magnetron, moet dit altijd in overleg met ouders;
- Moedermelk kan één dag gekoeld bewaard worden;
- Verwarmde moedermelk mag niet voor een tweede keer opgewarmd worden;
- Moedermelk wordt in gemerkte flessen met de naam van het kind aangeleverd.
- De borstvoeding moet achterin de koelkast bewaard worden, en niet in de deur van de koelkast.

Flesvoeding

De ouders geven gemerkte flessen met naam van het kind mee. Het melkpoeder zit apart in gemerkte bakjes met de naam van het kind en kan bij de koelkast neergezet worden.

Aandachtspunten:

- Water wordt opgewarmd in de magnetron (ca. 45 sec. op 750 Watt);
- Restant flesvoeding wordt na 1 uur na bereiding weggegooid;
- Laat het kind niet langer dan een halfuur drinken en gooi de melk weg die over is.

Hierbij hoeft de flesvoeding niet twee maal opgewarmd te worden binnen een uur.

Verwarmen van de fles in de magnetron (600 Watt) duurt ongeveer:

- a. 30 seconden voor 100 ml
- b. 45 seconden voor 150 ml
- c. 60 seconden voor 200 ml

Fruithapje

Rond de 4 á 6 maanden wordt in overleg met de ouders de borst- of flesvoeding aangevuld met een fruithapje.

Aandachtspunten:

- Het fruit wordt iedere dag vers gemaakt. Fruit om mee te beginnen: banaan, meloen, nectarine, peer, perzik en appel. Als het kind deze smaken waardeert kan er meer geprobeerd worden. Bijvoorbeeld: mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, meloen, aardbeien en druiven zonder pit en vel;
- Wij leren de baby te eten van een plastic lepeltje;
- Het fruithapje is van zacht fruit. Dit wordt in de blender gepureerd. Eventueel wordt er water toegevoegd om de fruithap wat smeùiger te maken;
- Een fruithapje dat niet gelijk gegeven wordt, mag enkele uren afgedekt in de koelkast staan;
- Als de baby het fruithapje niet geheel opeet wordt het restant weggegooid;
- Heeft de baby de lepel met fruit in de mond gehad, maar eet hij/zij het fruithapje niet op dan moet het weggegooid worden.

Brood

Rond de 7 maanden wordt in overleg met de ouders, overgegaan op brood.

Aandachtspunten:

- Kinderen jonger dan 1 jaar geven wij alleen licht bruin brood ;
- Brood besmeren wij dun met halvarine;
- Kinderen jonger dan 1 jaar geven wij geen honing;
- Kinderen (vanaf het moment dat ze brood eten) bieden wij ook appelstroop, gestampte muisjes , jam en smeerkaas 20+;
- Wij geven de kinderen smeerleverworst met mate i.v.m. hoge vitamine A gehalte.
- Kinderen ouder dan 1 jaar bieden wij vruchtenhagel, kipfilet en ham als beleg.

Tussendoortjes

Vanaf 6 maanden wordt 's morgens een fruithapje en water aangeboden. 's Middags een cracker, soepstengel (vanaf 7 mnd), of mais fingers , en een water of lauwe thee zonder suiker. Water is een goede dorstlesser, bevat geen calorieën en spaart de tanden. Dit in overleg met ouders

Groentehapje

Het behoort tot de mogelijkheden om het kind en groentehapje te geven met als afspraken dat:

- De groentehap gegeven wordt op verzoek van de ouders,
- De groentehap kant-en-klaar is en na opwarmen in de magnetron uit een potje of bakje gegeven kan worden,
- De groentehap tussen 15.00u en 17.00u gegeven kan worden. Na 17.00u is dit i.v.m. de personele bezetting op de groepen niet mogelijk.

- De groentehap alleen aan kinderen onder de 1 wordt gegeven , aangezien vanaf de peuterleeftijd kinderen meestal een warme maaltijd met het gezin mee-eten.
- Voor de andere kinderen kan er een schaalte met komkommer, tomaat en kleine worteltjes neergezet worden.

Kinderen die om 7 uur gebracht worden

Eten hun zelf meegebrachte ontbijt en drinken hun drinken op voor 8.30 uur.

Peuters en dreumesen

Een peuter/dreumes voelt zelf heel goed aan wanneer hij voldoende gegeten heeft. Hij heeft namelijk nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Bovendien kan hij op sommige dagen minder trek hebben dan op andere. Bijvoorbeeld omdat hij dan minder actief is. Sommige kinderen zullen op de kinderdagopvang altijd veel meer eten dan thuis. Rem "eten voor de gezelligheid " af. Wij bieden de kinderen maximaal drie boterhammen aan. Indien ouders, door bijvoorbeeld overgewicht of ondergewicht van hun kind, aangeven dat hun kind minder/meer mag dan de richtlijn, kan dit bij de pedagogisch medewerkers worden aangegeven. Binnen De Dwergjes is er voldoende ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van de richtlijnen. Dit is van toepassing wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een dieet.

Graag gaan wij in overleg met ouders over de hoeveelheden die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van de richtlijn.

Eetmomenten op de peutergroep en het kinderdagverblijf

Om 09.30/10.00 uur

Een gezond tussendoortje in de vorm van fruit met een beker fruit water of gewoon water, of lauwe smaakjестhee.

- Het aanbod van fruit is, banaan, appel en peer. Dit wordt aangevuld met fruit van het seizoen, zoals mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, meloen, aardbeien en druiven.

Om 12.00 uur

We gaan ervan uit dat de kinderen thuis 's ochtends al 1 boterham gegeten hebben. Dus worden max. 3 volkoren boterhammen met halvarine aangeboden met 1 beker met melk, water of lauwe thee (na de eerste boterham):

- 1^{ste} boterham met kaas, smeerkaas , kipfilet, ham, cervelaat;
- 2^{de} boterham naar keuze; Omdat variatie in voeding belangrijk is, kunnen kinderen kiezen uit:

- 1^e keuze qua beleg is: tomaat, komkommer, appelstroop, jam, sandwichspread, vleeswaren;

- 2^e keuze: gestampte muisjes, vruchtenhagel, honing;
- 3^e keuze: chocoladepasta, hagelslag, kaas, smeerkaas .

Als afwisseling geven wij ook wel eens: een tosti, knakworst of een pannenkoek.

Om 15.00/15.30 uur

Een tussendoortje in de vorm van een koekje ontbijtkoek, of fruit met sap, water of (vruchten) thee.

Om 17.00/17.30 uur

De kinderen bieden wij naar behoefte nog een bekertje water of fruitthee aan en krijgen een soepstengel. Ook kan er voor de kinderen een schaalje met fruit worden neergezet.

Buitenschoolse opvang

Voorschoolse opvang

Eten hun zelf meegebrachte ontbijt en drinken hun drinken op voor 8.00 uur. Kinderen die gebruik maken van de voorschoolse opvang kunnen op verzoek een glas water krijgen. Zij hebben hun ontbijt thuis al op.

Naschoolse Opvang

Eetmomenten tijdens de schoolweken. De kinderen gaan aan tafel en eten dan fruit en groente. De kinderen kiezen uit stukjes appel, peer en banaan. Dit wordt aangevuld met fruit van het seizoen, zoals druiven, mandarijnen, mango's, ananas, meloen, etc. Ook bieden we regelmatig rauwkost zoals komkommer, cherrytomaatjes, worteltjes, paprika, enz. De kinderen krijgen elk een bakje wat ze zelf lekker kunnen vullen met de stukken fruit en groente.

Bij het eten wordt er water met een smaakje (sinaasappel, komkommer of andere stukken fruit in een kan met water), lauwe smaakjes thee, ijsthee (koude thee uit de koelkast) of limonade (vruchtenlimonadesiroop) gedronken.

Om 16.00-16.30 uur de kinderen krijgen een koekje, een eierkoek, een stukje ontbijtkoek, of (volkoren) kaakjes.

Als er kook- of bakactiviteiten zijn kan dit er anders uitzien.

Eetmomenten tijdens de vakantieweken

Er zijn drie eetmomenten, te weten om 10.00 uur (tussendoortje), om 12.00 uur (broodmaaltijd) en om 15.00 uur (koekje/fruit/groente).

Bijlage Belegsoorten

Belegsoort

	1^e keus	2^e keus	3^e keus
kaas			kaas, smeerkaas,
vleeswaren	achterham, schouderham, kipfilet (evt. met tuinkruiden)	magere knakworst	smeerworst
Overig broodbeleg	tomaat, komkommer jam/marmelade appelstroop groentespread gekookt ei	vruchtenhagel muisjes gestampt honing stroop	chocoladehagel chocoladevlokken chocoladepasta hazelnootpasta