

# Voedingsbeleid DOL FIJN kinderopvang

## Inhoud

### Algemeen

- Gezond voedingsaanbod
- Vaste en rustige eetmomenten
- Allergieën en individuele afspraken

### Voeding voor kinderen van 0 – 4 jaar

- Inleiding
- Traktaties
- Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
- Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Voeding voor kinderen van 4 – 13 jaar

- Inleiding
- Verjaardagen
- Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

## Algemeen

### Gezond voedingsbeleid 0- 4 jaar

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. DOL FIJN vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Er worden daarom voornamelijk producten aangeboden uit de [Schijf van Vijf](#):



De meningen over gezonde voeding zijn continu aan verandering onderhevig. Er wordt steeds nieuw onderzoek gedaan en eerder gemaakte conclusies worden vaak herzien. Wij houden daarom met regelmaat contact met het voedingscentrum en voedingsdeskundigen van het CJG om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

### Vaste en rustige eetmomenten

DOL FIJN hanteert zoveel mogelijk vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. Er wordt zoveel mogelijk samen aan tafel gegeten, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Bij de peuteropvang wordt het fruit vaak in de kring gegeten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten hetzelfde als de kinderen en samen met de kinderen. Ze begeleiden de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers overleggen altijd met ouders wat het kind aan voeding aangeboden wordt en volgen bij de jongste kinderen het voedingschema van thuis.

## **Allergieën en 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. Daarover worden aparte afspraken met ouders gemaakt.

## **Voeding voor kinderen van 0 – 4 jaar**

### **Inleiding**

Hieronder staat het voedingsaanbod voor de verschillende leeftijdsgroepen beschreven. Op de groepen wordt rekening gehouden met de verschillende leeftijden van de kinderen. Op de babygroep zal bijvoorbeeld zowel het voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar en het voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar worden gehanteerd.

### **Traktaties**

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Ook bij traktaties houdt DOL FIJN rekening met gezonde voeding. De basisregels voor KDV en PO zijn de volgende:

- Trakteren is niet verplicht.
- Een traktatie moet veilig (te consumeren) zijn.
- Trakteren gaat altijd in overleg met de pedagogisch medewerker.

Ouders die hun kind willen laten trakteren op het kinderdagverblijf of in de peuteropvang geven de kinderen een traktatie die ter plekke kan worden geconsumeerd of een klein (niet eetbaar) cadeautje wat kan worden meegegeven. DOL FIJN vindt het belangrijk dat traktaties zo gezond en zo bescheiden mogelijk zijn. Ouders kunnen bij de medewerkers van de locatie informatie opvragen over gezond trakteren.

### **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**

Baby's hebben een eigen voedingsschema en om die reden wordt de voeding die wij geven evenals de wijze waarop wij dit aanbieden altijd met ouders besproken. DOL FIJN gaat uit van onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### **Drinken**

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt en welke flesvoeding.
- De afgekolfd borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum.
- Flesvoeding geven ouders mee voor de gehele dag in afgemeten porties, bij voorbeeld in een voedingstorentje. De flesvoeding mag niet van tevoren worden klaargemaakt, dit gebeurt op de locatie.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk of borstvoeding. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

- Naast borstvoeding of (poeder)melk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij bieden kinderen tot 1 jaar geen andere dranken aan tenzij met ouders anders is besproken
- 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 de beker niet helemaal leeg te drinken. Kinderen worden wel gestimuleerd om op één moment te drinken.

### **Eten**

- In overleg met de ouders wordt gestart met de eerste hapjes. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. Er wordt begonnen met 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, wordt de mondmotoriek geoefend met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders worden na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit- of groentehapje is altijd gepureerd van vers fruit en /of verse groenten. Het kind leert eerst wennen aan de "losse" smaken wat beter is voor de smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes fruit en groente krijgen.
- Aan zachte smaken went een kind makkelijker. Het fruit en groente waarmee we beginnen zijn bijvoorbeeld gepureerde peer, appel, banaan, meloen, perzik en gestoomde of gekookte bloemkool, broccoli, worteltjes.

### Broodbeleg:

- Het brood wordt altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje besmeerd, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft in principe niet en anders wordt gekozen voor een smeerbaar gezond product.
- Kinderen tot en met 12 maanden krijgen geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

### **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**

DOL FIJN gaat uit van de volgende algemene uitgangspunten:

#### **Drinken**

- Kinderen drinken in principe water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan en yoghurt zonder toevoegingen.
- Wij geven geen limonade of andere zoete dranken met toegevoegde suikers.

#### **Eten**

- 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.
- Als beleg bieden wij zowel hartig als zoet beleg aan (afwisselend). Bij hartig beleg letten we op de hoeveelheid zout en vetten en bij zoet beleg bieden we alleen de producten aan die natuurlijke suikers bevatten.

- Als alternatief voor gewone kaas of smeerkaas bieden we 20+ of 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse aan. Er wordt geen gewone kaas of smeerkaas gegeven, omdat hierin teveel zout zit.
- Als alternatief voor smeerworst kan vegetarische smeerworst gegeven worden. Er wordt geen (smeer)leverworst aangeboden, omdat hierin veel vitamine A zit. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater +eventueel een stukje fruit of fruitsap).</li> <li>• (Vruchten en kruiden) thee zonder suiker. Geen zwarte thee.</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt(drank) zonder toegevoegde suikers.</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood.</li> <li>• Zachte (dieet)margarine.</li> <li>• 20+ of 30 + smeerkaas.</li> <li>• (Seizoen)groente, zoals tomaat, paprika, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of groentespread.</li> <li>• Zuivelspread of hüttenkäse.</li> <li>• Humus &lt;0,5gr zout per 100 gram.</li> <li>• Ei.</li> <li>• Vegetarische smeerworst.</li> <li>• Appelstroop, pindakaas, jam op basis van natuurlijke suikers, honing of seizoenfruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei.</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham of kalkoenfilet.</li> </ul>
<b>Tussendoor in de ochtend en in de middag</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoen)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.</li> <li>• (Seizoen)groente, zoals rauwkost (bijvoorbeeld stukjes komkommer, paprika, snoeptomaatjes) en gestoomde/gekookte groente (bijvoorbeeld broccoli, boontjes, bloemkool, zoete aardappel, worteltjes).</li> <li>• Rijstwafel (met mate en niet dagelijks conform het advies vanuit het Voedingscentrum), volkoren knäckebröd, volkorenkoekje, soepstengels.</li> </ul>

Uiteraard wordt er af en toe een extraatje gegeven, zoals een waterijsje in een warme periode. Verder worden zoveel mogelijk gezonde alternatieven gezocht bij extraatjes.

## Voeding voor kinderen van 4 tot 13 jaar

### Inleiding

Kinderen in de basisschoolleeftijd hebben wat eetlust betreft verschillende behoeften. In overleg met ouders spelen wij zoveel mogelijk in op de individuele behoeften van elk kind. Daarnaast hanteren we direct na schooltijd een vast eet- en drinkmoment, omdat dit na schooltijd even een moment van rust creëert en aansluitend aan het eten en drinken met elkaar besproken kan worden welke activiteiten die middag geboden worden.

We nemen de tijd, zorgen voor een fijne sfeer, maar tafelen vooral ook niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel en eten hetzelfde als de kinderen en met de kinderen. Wij dringen geen eten op.

### Verjaardagen

Kinderen die de BSO bezoeken zijn schoolkinderen. De BSO-tijd sluit in schoolweken aan bij de schooltijd. Dit betekent dat de verjaardag op school gevierd is en daar wordt getrakteerd. Aansluitend besteden wij in de BSO natuurlijk ook aandacht aan verjaardagen, maar laten het trakteren achterwege. Het jarige kind staat de hele middag in de schijnwerpers en heeft een bepaalde rol t.a.v. het programma van die dag.

Is het kind in de schoolvakantie jarig en bezoekt het de BSO op zijn/haar verjaardag dan mag het kind, in plaats van op school, wel bij de BSO trakteren. Wij vragen ouders om ook deze traktaties zo klein en gezond mogelijk te houden. Ouders kunnen bij de medewerkers van de locatie informatie opvragen over gezond trakteren.

### Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar

Op de korte middagen bieden we twee eetmomenten: direct uit school en halverwege de middag. Er is een eetmoment waarbij kinderen ook iets zoets mogen kiezen en een moment waarbij de kinderen kiezen uit groente of fruit. De kinderen mogen zelf bepalen welk moment ze als eerste kiezen. We vinden het belangrijk om kinderen zelf te laten ervaren of hetgeen zij gekozen hebben ook hun maag (voldoende) vult. Vanuit die ervaringen kunnen zij hun keuzes maken. Met kinderen wordt regelmatig het voedingsaanbod in de BSO besproken. Wij leggen aan de kinderen uit waarom iets wel/niet aangeboden wordt. Vervolgens stemmen wij met hen af wat er, binnen de kaders, aangeboden, gekookt, gekweekt en/of gebakken wordt.

### Drinken

- Kinderen drinken in principe water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- 1x per dag limonade (zonder toegevoegde suikers en zonder koolzuur)
- Tijdens de broodmaaltijd op de lange middagen bieden we thee, bouillon, melk, karnemelk of yoghurt(drink) zonder toegevoegde suikers.

### Eten

- Als beleg worden vooral Schijf van Vijf producten aangeboden voor op brood. Daarnaast worden de dag keuzes toegevoegd. Alle broodbeleg is mager en bevat niet te veel calorieën en ongezonde vetten. Ook wordt er gelet op de hoeveelheid suiker en zout.

- Als alternatief voor gewone kaas of smeerkaas bieden we 20+ of 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse aan. Er wordt geen gewone kaas of smeerkaas gegeven, omdat hierin teveel zout zit.
- Als alternatief voor smeerworst kan vegetarische smeerworst gegeven worden. Er wordt geen (smeer)leverworst aangeboden, omdat hierin veel vitamine A zit. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater).</li> <li>• (Vruchten of kruiden) thee zonder suiker.</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt(drank) zonder toegevoegde suikers.</li> <li>• Bouillon</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<p><b>Kiesmoment 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoen)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.</li> <li>• (Seizoen)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes.</li> </ul> <p><b>Kiesmoment 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bruine of volkoren boterham met gezond beleg, 1 stuks volkoren knäckebröd, Rijst wafel (met mate en niet iedere dag conform het advies van het voedingscentrum), volkorenkoekje.</li> </ul> <p>In schoolvakanties worden extra tussendoortjes aangeboden zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een paar (suikervrije) snoepjes.</li> <li>• Een handje popcorn of handje chips.</li> <li>• Een waterijsje.</li> </ul>
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood.</li> <li>• Zachte (dieet)margarine of halvarine.</li> <li>• (Seizoen)fruit, zoals banaan, appel, aardbei.</li> <li>• (Seizoen)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of groentespread.</li> <li>• Zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas</li> <li>• Humus &lt;0,5gr zout per 100 gram.</li> <li>• Ei.</li> <li>• Jam zonder toegevoegde suikers, appelstroop, pindakaas, honing.</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, kalkoenfilet.</li> </ul>

Uiteraard wordt er in de schoolvakanties ook regelmatig gebakken en gekookt met de kinderen. Ook hierbij wordt uitgegaan van de schijf van vijf.