

Voedingsbeleid Trias Kinderopvang

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktatie(s) en feestje(s)
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**

Algemeen

De Schijf van Vijf

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Trias Kinderopvang hanteert een inkoopbeleid waarbij wij zoveel mogelijk biologische, vegetarische, lokale en Fairtrade producten voor onze locaties aanschaffen. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde (zo puur mogelijk), eerlijke voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden vegetarische en voornamelijk (biologische) producten aan uit de Schijf van Vijf:



De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Wij hanteren de Schijf van Vijf, maar vullen het volgens onze eigen biologische, vegetarische visie in.

Vaste en eet- en drinkmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen duidelijkheid en rust. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag, bij tussendoor momenten en bij de warme maaltijd. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers 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, maar stimuleren de kinderen wel om fruit en/of groente uit bijvoorbeeld onze eigen moestuin te eten.

Het glazuur vormt de beschermende laag op je tanden. Veel voeding bevat zoetheid dat in zuur wordt omgezet onder invloed van bacteriën. Zuur is schadelijk voor het glazuur van de tanden en kiezen. Voor een gezond gebit is het belangrijk dat een kind niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of te drinken krijgt. Water is onschadelijk voor het gebit en zorgt voor bescherming van het glazuur (Bron: Centrum voor Jeugd en Gezin).

Allergieën of andere 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. Deze afspraken leggen we schriftelijk en binnen KOVnet vast.

Traktaties en feestjes

Kinderdagverblijf

Een verjaardag betekent feest en daarbij komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Wij wijzen u tijdens het intakegesprek graag op traktatie-ideeën die op onze website staan (www.triaskinderopvangbv.nl) of naar Pinterest. U kunt met de pedagogisch medewerkers overleggen en zij kunnen u ook informeren of er kinderen met allergieën in de groep zitten, om teleurstellingen te voorkomen.

Als er naar de mening van de pedagogisch medewerkers te veel wordt getrakteerd zal een gedeelte van de traktatie aan de kinderen mee naar huis worden gegeven. Ook zal gelet worden op de kindveiligheid en gezondheid van een traktatie. In het geval dat de traktatie niet veilig is, of niet past binnen ons beleid, zal de traktatie mee naar huis worden gegeven.

Buitenschoolse opvang

Bij de buitenschoolse opvang vieren wij graag de verjaardag van uw kind. Er wordt niet getrakteerd, maar als het kind het wil, dan maken we van zijn/haar verjaardag een feestelijk moment.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes (bv. juffen- en meesterdag), jaarfeesten (bv. Pasen, Maria Lichtmis, Kerst) bieden wij een gezonde traktatie aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de 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.

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Het is belangrijk om op verzoek te voeden. Dat betekent voeden als het kind erom vraagt, maar ook stoppen als het aangeeft genoeg te hebben gehad. Bij aankomst op de groep geven ouders aan wanneer de baby een fles heeft gehad. Het dagritme van de ouders wordt vervolgens, in overleg, aangehouden.

Ander drinken:

- Naast borst- of flesvoeding krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of kaboutertee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een kopje van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- 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. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

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 en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de borst- of flesvoeding steeds meer vervangen en gaat het kind meer vaste voeding eten.

- We laten de kinderen wennen aan diverse soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde (seizoens)fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers (seizoens)fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, en banaan.

Brood en broodbeleg:

- Brood wordt elke dag vers gebakken van biologisch meel.
- We besmeren het brood altijd met een beetje roomboter. Roomboter is een natuurproduct en bevat behalve vitamine A ook vitamine D, E en K.
- De kinderen kunnen behalve boter ook zuivelspread of vegetarische smeerworst aangeboden krijgen.
- 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 van 1 tot 4 jaar

De voeding die wij de kinderen aanbieden is biologisch en vegetarisch. Iedere dag wordt er vers brood gebakken en helpen de kinderen mee met het kneden van het deeg.

We hebben een gezond en gevarieerd aanbod van beleg. Dit bestaat voornamelijk uit biologische, Fairtrade en vegetarische producten.

Het is mogelijk om een warme maaltijd te bestellen. Dit is een met zorg samengestelde biologische, vegetarische maaltijd. Om er zorg voor te dragen dat de kinderen deze maaltijd zo optimaal mogelijk nuttigen, houden we er rekening mee dat zij vanaf 15.15 geen andere voeding aangeboden krijgen. De kinderen krijgen de warme maaltijd tussen 16.30 en 17.00 aangeboden, zij zitten samen met een pedagogisch medewerker aan tafel.

Peuters eten een stuk minder dan baby's. De meeste peuters voelen het goed aan als ze genoeg hebben. De kinderen vanaf 1,5 jaar eten zoveel mogelijk zelf. De kinderen die nog wel geholpen moeten worden, happen zelf van het lepeltje (bijvoorbeeld door de lepel op de tong te leggen).

Wilt u gebruik maken van de warme maaltijd, dan kunt u dit twee weken van te voren doorgeven. Daarnaast is het incidenteel of in geval van nood mogelijk om op het laatste moment een warme maaltijd aan te vragen. De warme maaltijd kost 3,50 Euro.

Algemene uitgangspunten

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente (komkommer). Daarnaast bieden we lauwe groene, kruiden of kaboutertee aan.
- Het is belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Indien kinderen geen water en/of thee drinken, krijgen zij een alternatief (zoals biologische diksap).

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Gebruik van suiker, zout en vezels:

- Wij letten op de ingrediënten van de producten die wij inkopen. Daarbij wordt met name gekeken naar de hoeveelheid suiker, zout, vezels en E-nummers (wij streven naar onbewerkte producten).

Biologische pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders en eventueel de behandelend arts van het kind.

Afwijkend dieet:

- Wanneer een kind een afwijkend dieet volgt geven ouders dit door aan de pedagogisch medewerkers.

(Biologisch) voedingsaanbod

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater).• Kruidenthee, groene thee, kabouterthee zonder suiker.• Volle melk.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none">• Zelfgebakken volkorenbrood.• Roomboter.• Gevarieerd aanbod van o.a. biologische smeerkaas, zuivelspread, pindakaas, gepureerd fruit en vegetarische smeerworst.• Volle melk.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.• (Seizoens)groente, zoals stukjes komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado en radijs.• Zo mogelijk oogsten we uit eigen moestuin waar wij zelf groenten hebben opgekweekt.• Volkoren knäckebröd, biologische maïswafels en biologische soepstengels.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

We hebben een gezond en gevarieerd aanbod van beleg. Dit bestaat voornamelijk uit biologische, Fairtrade en vegetarische producten.

Het is mogelijk om een warme maaltijd te bestellen. Dit is een met zorg samengestelde biologische, vegetarische maaltijd. De kinderen krijgen de warme maaltijd tussen 16.30 en 17.00 aangeboden, zij zitten samen met een pedagogisch medewerker aan tafel.

Wilt u gebruik maken van de warme maaltijd, dan kunt u dit twee weken van te voren doorgeven. Daarnaast is het incidenteel of in geval van nood mogelijk om op het laatste moment een warme maaltijd aan te vragen. De warme maaltijd kost 3,50 Euro.

Algemene uitgangspunten

Wij geven drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden een beker limonadesiroop aan, bij een tweede beker krijgen de kinderen water.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Gebruik van suiker, zout en vezels:

- Wij letten op de ingrediënten van de producten die wij inkopen. Daarbij wordt met name gekeken naar de hoeveelheid suiker, zout, vezels en E-nummers (wij streven naar onbewerkte producten).

Biologische pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Afwijkend dieet:

- Wanneer een kind een afwijkend dieet volgt geven ouders dit door aan de pedagogisch medewerkers.

(Biologisch en Fairtrade) voedingsaanbod

Brood en beleg

- Volkorenbrood.
- Roomboter.
- Gevarieerd aanbod van o.a. biologische smeerkaas, zuivelspread, pindakaas, gepureerd fruit en vegetarische smeerworst.

Drinken

- Water (kraanwater).
- Thee zonder suiker.
- Volle melk.
- Biologische siroop.

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich.
- Zo mogelijk oogsten we uit eigen moestuin waar wij zelf de groenten hebben opgekweekt.
- Volkoren boterham.
- Volkoren knäckebröd, maïswafels.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje aan:

- Een handje popcorn of een waterijsje.

Hygiëne

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze 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 rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed.
- 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 maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Producten als (smeer)kaas en vegetarische smeerworst 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.