



## Voedingsbeleid

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden. Dat draagt bij aan een gezonde ontwikkeling.

Wij volgen daarbij de richtlijnen voor gezonde voeding van het Voedingscentrum. Voor de keuze van gezonde producten houden we de Schijf van Vijf aan. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Producten die niet in de Schijf van Vijf staan producten, zijn te zout, te zoet, bevatten ongezonde vetten of te weinig vezels. Als je er te veel van neemt, is dat ongezond.

### Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel en eten met de kinderen mee. 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 houden de ontwikkeling wel goed bij en bespreken dit met ouders.

### Allergieën en individuele afspraken

Uit pedagogisch perspectief bieden wij de kinderen zoveel mogelijk hetzelfde aan. Soms is dat niet altijd mogelijk door bijvoorbeeld allergieën van kinderen. Er is 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.

### Traktaties bij verjaardagen, tijdens vakanties en feestdagen:

Een verjaardag betekent feest en dan mag er getrakteerd worden. Dat kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn.

Traktaties van groenten en/ of fruit zijn altijd goed. Toch iets anders? Hou het dan klein zoals bijvoorbeeld een doosje rozijntjes, een fruitkoekje, handje popcorn, zoute stokjes of een klein waterijsje.

Tijdens vakanties bieden wij incidenteel ook een kleine traktatie volgens bovenstaande richtlijn aan.

Bij speciale feestdagen zoals Sinterklaas horen ook speciale lekkernijen, welke wij in beperkte mate aanbieden.

Op warme dagen en feestjes bieden wij soms ook suikervrije limonade aan.

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de **hygiëncode** voor kleine instellingen. Voor het eten wassen alle kinderen en begeleiders hun handen met zeep.

### **Aanbod eten en drinken voor kinderen tot 1 jaar:**

- ❖ Met ouders wordt besproken of er borst of flesvoeding wordt gegeven. Flessen mogen zelf meegenomen te worden, aangezien baby's vaak beter drinken uit hun eigen fles.
- ❖ Afgekolfd borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Deze porties zijn voorzien van naam en datum en mogen maximaal drie maanden in de vriezer worden bewaard. Borstvoeding wordt zo snel mogelijk getransporteerd, liefst in een koelbox of –tas.
- ❖ Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Flesvoeding wordt vlak voor de voeding klaargemaakt. Wij maken gebruik van Nutrilon 1 en 2. Als u andere of aanvullende voeding wilt, dient u dit zelf mee te geven.
- ❖ Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder suiker. Wij bieden in principe geen limonadesiroop of diksap aan tenzij een kind echt niets anders drinkt, dan bieden we suikervrije limonade aan.
- ❖ Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dit is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit. We zullen kinderen hierin ondersteunen.
- ❖ We starten met het geven van eerste hapjes (fruithapje, warme maaltijd of broodmaaltijd) in overleg met de ouders. We beginnen met zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten is gepureerd. Bij het eten van brood, starten we vaak met korstjes. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Er is altijd een pedagogisch medewerker in de buurt om kinderen hierin te begeleiden.
- ❖ Vaak wordt gestart met een fruithapje. Kinderen wennen makkelijker aan zachte smaken. We beginnen er altijd mee in overleg met ouders en wanneer kinderen thuis ook al hebben 'kennis gemaakt' met een product. Dit in verband met mogelijke allergische reactie. Het fruit en de groente die we als oefen hapje tussendoor geven is vers gepureerd. Dit hapje bestaat uit appel, peer en/of banaan. Afhankelijk van wat er thuis wordt aangeboden kiezen we ervoor om te starten met een soort fruit of een combinatie van verschillende fruitsoorten. Wanneer kinderen eraan toe zijn, worden de stukjes fruit steeds groter en het fruitaanbod uitgebreid.
- ❖ Ter uitbreiding van de voeding kan er worden gekozen voor een broodmaaltijd (zie onder)

## Aanbod eten en drinken vanaf 1 jaar

We bieden kinderen bij de lunch en tijdens tussendoortjes gezonde producten aan. In het overzicht hieronder kunt u zien wat wij bij de verschillende eetmomenten aanbieden.

### Tussendoortje in de ochtend

Drinken: We drinken **water** of **thee**. Kinderen mogen ook altijd water drinken als ze dorst hebben. Wij bieden extra water aan op warme dagen.

Eten: We bieden een wisselend aanbod fruit en groenten, zoals **stukjes appel, peer, banaan, paprika, komkommer, tomaat, gedroogde pruimen, rozijnen, abrikozen en seizoensgebonden fruit**.

### Lunch

Drinken: We bieden zowel **water als melk (en karnemelk)** aan bij de lunch.

Eten: We eten een broodmaaltijd. De broodmaaltijd bestaat uit **volkoren of bruinbrood** met beleg eventueel aangevuld met groenten (**rauwkost**).

We bieden gevarieerd broodbeleg aan uit de schijf van vijf.

*Beleg soorten uit de Schijf van Vijf:*

- ❖ **Halvarine of margarine** uit een kuipje
- ❖ **Groenten**, zoals tomaat en komkommer
- ❖ **Zuivelspread**
- ❖ **Minder vette (komijnen) kaas of smeerkaas soorten (20+ en 30+)**, met minder zout
- ❖ **Notenpasta** of **pindakaas** zonder zout en suiker
- ❖ **Ei** (gekookt of gebakken)
- ❖ **(Halva)jam**
- ❖ **Appelstroop**
- ❖ **Hummus**
- ❖ Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals **kipfilet**

### Tussendoortje in de middag

Als tussendoortje in de middag bieden we wisselende opties aan zoals:

- ❖ **Rauwkost (Wortels, avocado, Komkommer, tomaat, augurken)**
- ❖ **Hummus, Mozzarella kaas, rolletjes kipfilet**
- ❖ **Volkoren knäckebröd, volkoren soepstengel, speltwafel**