

Voedingsbeleid bij Het Speeldorp

Inhoud

1. Gezond voedingsaanbod	2
2. Werkinstructies.....	2
3. Algemene uitgangspunten.....	3
4. Wij bieden de kinderen een gevarieerd, gezond en lekker aanbod aan	4
Bijlage 1: Overzicht wat kinderen wel en niet aangeboden krijgen.....	6
Bijlage 2: Moedermelk vraagt een andere manier van bewaren, ontdooien en opwarmen.....	7

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	1 van 7

1. Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de schijf van vijf en hanteren de 5 regels van de schijf.

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet teveel & beweeg
3. Eet minder suiker
4. Eet veel groente, fruit en volkoren producten
5. Eet veilig

Het eetmoment bij Het Speeldorp is op vaste tijden, zodat dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. Een eetmoment is een gezellig moment op een plek waar het kind zich fijn voelt. De kinderen leren vaardigheden om zelfstandig te eten en te drinken. Ze leren kiezen, leren zelf aan te geven wat ze willen. En ze leren op een verantwoorde manier om te gaan met voeding, leren wat wel en wat niet kan in eetsituaties en er is tijd voor gesprekjes aan tafel. Onze pedagogisch medewerkers ondersteunen de kinderen in deze ontwikkelingen op een positieve en creatieve wijze.

In dit document wordt beschreven hoe we idealiter met voeding omgaan op de opvanglocaties. 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. Natuurlijk kunnen er altijd situaties zijn waarin het net even anders gaat dan beschreven. Daarom kun je de inhoud van dit document zien als richtlijnen; wanneer er een goede reden is kan er een uitzondering gemaakt worden. Natuurlijk blijft staan dat wanneer er een uitzondering wordt gemaakt, de bovengenoemde uitgangspunten in het oog worden gehouden! Overleg bij twijfel altijd even met de leidinggevende, deze kan beslissen.

2. Werkinstructies

Er is een kwalitatief goed pedagogisch klimaat. Tijdens het eetmoment ervaren kinderen gezelligheid en veiligheid. Vanuit deze veiligheid kan een kind keuzes maken.

- Bij baby's wordt het voedingsschema van het individuele kind gevolgd. Hierover voeren onze pedagogisch medewerkers overleg met de ouders.
- Onze pedagogisch medewerkers geven de jonge baby's de fles op schoot en zorgen voor fysiek contact. Het voeden vindt plaats in rust en met aandacht voor het kind.
- De tafel wordt samen met de kinderen gedekt. De kinderen die goed kunnen zitten, eten aan tafel.
- Er is een duidelijk begin van de maaltijd (bijv. een liedje) en een duidelijke afsluiting.
- Onze pedagogisch medewerkers dwingen kinderen nooit om hun bord leeg te eten. Zo wordt een machtsstrijd met een kind voorkomen en blijft het eetmoment een gezellig moment. Ook geven pedagogisch medewerkers kinderen geen beloning (in de vorm van iets extra's), ze stimuleren de kinderen echter wel op een positieve manier.
- Onze pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat de eetsituatie niet te lang duurt. Soms is het beter om jonge kinderen niet te laten wachten tot iedereen klaar is, zeker als alle aandacht op de wachtende kinderen gericht wordt, is het beter hen te laten gaan om rustig te spelen.

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	2 van 7

- Het gezamenlijk eten beschouwen we als een sociaal moment waarbij uiteraard ook de individuele behoefte van het kind in het oog wordt gehouden. Gezelligheid aan tafel staat voorop.
- Kinderen mogen zelf hun brood smeren en het brood wordt door de medewerkers in stukjes gesneden.

Kinderen krijgen de ruimte om te experimenteren met verschillende smaken en keuzemogelijkheden.

- Onze pedagogisch medewerkers eten mee met de kinderen. Zij eten op dezelfde tijd en geven het goede voorbeeld.
- Kinderen worden op een positieve manier aangemoedigd om dingen zelf te doen. Kinderen eten van een bordje en vanaf het moment dat zij een vork (aangepast aan de leeftijd van het kind) vast kunnen houden, mogen ze deze ook gebruiken.
- Onze pedagogisch medewerkers weten dat de hoeveelheid die kinderen eten verschilt van kind tot kind en van moment tot moment. Alle kinderen hebben periodes waarin ze actiever zijn of sneller groeien waardoor ze meer trek hebben. Onze pedagogisch medewerkers houden hier rekening mee en bieden kinderen dan soms op een ander moment wat extra's aan in de vorm van een cracker of rauwkost.
- Soms hebben kinderen ook periodes waarin ze wat minder eten. Het is niet direct nodig dat pedagogisch medewerkers zich hierover zorgen maken. Pas als het kind niet eet, omdat het niet in orde lijkt te zijn of aangeeft zich niet prettig te voelen of zich opvallend anders gedraagt, is dit reden tot zorg en overleg met de ouders.
- Af en toe wordt er afgeweken van de standaard maaltijd bij een speciale gelegenheid. (Bijvoorbeeld een feestbroodje / lunch bij traditionele feesten zoals Sinterklaas / Pasen).
- Bij warm weer krijgen de kinderen extra drinken of een waterijsje.

3. Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten

Geen diksap en limonade (n.v.t. in Soest)

- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf
- Wij geven de kinderen water (met eventueel bv een schijfje sinaasappel/ citroen). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten) thee zonder suiker aan

Smeersel

- 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.

Hartig en zoet beleg

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.
- Wij bieden magere smeerkaas met minder zout, zoals light zuivelspread. Smeerkaas op yoghurtbasis en la vache qui rit smeerkaas.

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	3 van 7

Geen (smeer)leverworst

Wij bieden geen (smeer) leverworst aan. In (smeer) leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer) leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer) leverworst aan.

Geen rauw vlees

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

4. Wij bieden de kinderen een gevarieerd, gezond en lekker aanbod aan

Voeding tijdens het eerste levensjaar van het kind wordt volledig in overleg met de ouders bepaald. (Let op dat een kind in het eerste levensjaar geen honing mag!) zie bijlage 1 wat we kinderen wel en niet aangeboden krijgen.

Voedingsadvies voor kinderen van 1 tot 4 jaar:

Voedingsmoment	Producten
10-uurtje	Eten: Fruithap of (seizoen) Fruit met appel, banaan, gehalveerde druiven, mandarijnen, kiwi, peer, aardbeien en meloen.(zoveel mogelijk met schil) Drinken: water (evt. met bv schijfje sinaasappel, citroen of munt) of thee.
Lunch	Eten: volkorenbrood belegd zie beschrijving 3 algemene uitgangspunten Drinken: melk/ water
3-uurtje	Eten: Rauwkost (komkommer, gehalveerde Cherry tomaatjes, wortel en af en toe olijven/ augurken/ zilveruitjes en een cracker (volkoren / speld) evt. met smeersel Drinken: water (evt. met schijfje sinaasappel, citroen of munt) of thee
5-uurtje	De kinderen krijgen evt. nog een soepstengel(volkoren)

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 ons protocol Hygiënisch werken. In bijlage 1 geven we extra aandacht aan de manier van bewaren, ontdooien en opwarmen van moedermelk.

Er is aandacht voor feesten en tradities.

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	4 van 7

Verjaardagen worden ook bij Het Speeldorp gevierd en passend bij de leeftijd van het kind. Op het kinderdagverblijf krijgen kinderen een verjaardagsmuts, deurplaat en er worden liedjes gezongen, de groep is versierd en de jarige mag natuurlijk trakteren. Het trakteren is onderdeel van de festiviteit en staat niet op zichzelf. Omdat de verjaardagsfestiviteiten binnen een groep vaak voorkomen vragen we de ouders om te zorgen voor een gezonde traktatie die passend is bij de leeftijd van het kind. Traktaties die gevaarlijk zijn (verslikken) of niet passend binnen ons voedingsbeleid of te veel, worden mee naar huis gegeven. We geven de traktatie zoveel mogelijk samen met een eetmoment zodat het geen extra aanslag op de tanden vormt.

Wij vieren bij Het Speeldorp graag feest. Denk hierbij aan Carnaval, Pasen, Kerst, Sinterklaas, Lichtjesfeest enz. De kinderen krijgen op deze dagen doorgaans een extraatje wat bij hun leeftijd en de festiviteit past. Onze pedagogisch medewerkers proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

We werken samen met ouders/verzorgers.

- Tijdens het kennismakingsgesprek informeren de ouders onze pedagogisch medewerkers over bijzonderheden omtrent eetgewoontes en het eetgedrag van hun kind.
- Tijdens de overdracht worden de ouders geïnformeerd over de dagelijkse belevenissen van hun kind. Het eten en drinken is daar een onderdeel van.
- Soms kan het nodig zijn om van het voedingsbeleid af te wijken indien er sprake is van een dieet, bijvoorbeeld om medische of religieuze redenen of vanuit levensovertuiging. Zolang dit een goede, gezonde ontwikkeling van het kind niet in de weg staat, zullen wij hieraan meewerken.
- Dieetvoeding maakt geen standaard onderdeel uit van ons aanbod. Wij kunnen hierover met de ouders in gesprek gaan en ouders kunnen dit eventueel wel meebrengen. Dan zullen wij het aanbieden aan het kind volgens de voorgeschreven wijze.

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	5 van 7

Bijlage 1: Overzicht wat kinderen wel en niet aangeboden krijgen

Wat bieden we aan?	Wat bieden we niet aan?
(variabel seizoenfruit), druiven gehalveerd, fruit zoveel mogelijk met schil	Granaatpitjes
Volkoren brood, margarine	Honing
100 % jam, pindakaas, appelstroop	
Light zuivelspread, 20+ smeerkaas, smeerkaas op yoghurtbasis, la vache qui rit smeerkaas	
Vegetarische smeerworst, halal vleeswaren	
Volkoren cracottes, volkoren soepstengels, af en toe rijstwafel en ontbijtkoek	
Paprika, wortel, komkommer, tomaat (gehalveerd), af en toe olijf, augurk en zilveruitje	

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	6 van 7

Bijlage 2: Moedermelk vraagt een andere manier van bewaren, ontdooien en opwarmen

Daarom wat tips op een rij:

Kleur en geur

De kleur van moedermelk verschilt per moeder en per moment. Dit is afhankelijk van het eten dat de moeder gegeten heeft. Kleurverschil is volkomen normaal.

Moedermelk kan wat zurig ruiken. De melk is dan niet bedorven. Dit komt door de enzymen in de melk die alvast beginnen met de vertering van de aanwezige vetzuren.

Bewaren

Vers gekolfde moedermelk kan maximaal 72 uur achterin de koelkast bewaard worden bij 4°C.

Ingevroren moedermelk die ontdooit is, mag je nooit voor een tweede keer invriezen.

Gooi niet gebruikte, nog gekoelde, moedermelk niet zomaar weg. Overleg met de ouders of zij hun gekoelde moedermelk terug willen hebben!

Laat ouders een extra portie moedermelk in de vriezer leggen voor geval van nood.

Het is belangrijk om de naam van de baby duidelijk op de eigen porties moedermelk te vermelden om verwisseling van moedermelk te voorkomen.

Klaarmaken

Wordt de moedermelk ingevroren meegegeven? Ontdooi het dan geleidelijk. Zo blijven waardevolle stoffen bewaard. Dit kan bijvoorbeeld in de koelkast of onder stromend lauwwarm water. Ontdooide moedermelk moet binnen 24 uur geconsumeerd worden.

Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is wanneer je de moedermelk gaat verwarmen.

Moedermelk kan in de flessenwarmer of eventueel in de magnetron verwarmd worden.

Verwarm moedermelk per 100 ml 30 seconden bij maximaal 600 watt in de magnetron. Zwenk de fles tussendoor zodat er geen 'hot spots' ontstaan.

Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Dit is een prima drinktemperatuur en alle waardevolle stoffen blijven behouden. Liever te lauw dan te warm!

Let op!

Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen als een kind er eenmaal van gedronken heeft.

Gooi restjes moedermelk dus weg.

Voeding geven

Controleer altijd de temperatuur van de moedermelk voordat je een kind gaat voeden.

Laat een kind rustig drinken. Drinken uit een fles vergt een andere techniek dan drinken uit de borst. 15-20 minuten per fles is een goede drinksnelheid. Drinkt een kind langer? Gebruik dan een grotere speen.

Drinkt het sneller? Gebruik dan een kleinere speen. Overleg altijd eerst met de ouders voordat je een

andere speen gaat gebruiken.

De hoeveelheid moedermelk die een kind drinkt, kan wisselen per voeding. Dit is normaal. Weigert een kind de fles? Probeer het dan na 10-15 minuten opnieuw. Forceer het niet, het is niet erg als een kind langere tijd niet drinkt, zolang het maar mag inhalen thuis bij de moeder.

Titel	Eigenaar	Versie	Februari 2019
		Geldigheid	December 2020
		Pagina	7 van 7