

# VOEDINGSBELEID



KINDERDAGVERBLIJF

de Vlinderboom 

**Kinderdagverblijf De Vlinderboom**

Jupiterweg 26-28  
3893 GD Zeewolde  
036 303 18 02

## Inhoudsopgave

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| <b>Algemeen</b> .....                                         | 3  |
| Gezond voedingsaanbod.....                                    | 3  |
| Vaste en rustige eetmomenten.....                             | 3  |
| Allergieën en individuele afspraken .....                     | 4  |
| Traktaties en feestjes .....                                  | 4  |
| <b>Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar</b> .....          | 5  |
| Drinken .....                                                 | 5  |
| Eten.....                                                     | 5  |
| <b>Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar</b> .....        | 7  |
| Drinken .....                                                 | 7  |
| Uitzonderingen .....                                          | 7  |
| Voedingsaanbod .....                                          | 7  |
| Warme maaltijd .....                                          | 8  |
| <b>Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar</b> .....   | 9  |
| Algemene uitgangspunten.....                                  | 9  |
| Drinken .....                                                 | 9  |
| Uitzonderingen .....                                          | 9  |
| Voedingsaanbod .....                                          | 9  |
| Brood en beleg .....                                          | 9  |
| Tussendoortjes.....                                           | 10 |
| <b>Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding</b> ..... | 11 |
| Vorbereiding: .....                                           | 11 |
| Klaarmaken:.....                                              | 11 |
| Bewaren: .....                                                | 11 |

## Algemeen

### Gezond voedingsaanbod

Bij Kinderdagverblijf De Vlinderboom vinden wij het belangrijk om een positieve bijdrage te leveren aan de groei en de ontwikkeling van kinderen door het bieden van gezonde voeding. Om dit te kunnen realiseren is dit voedingsbeleid gebaseerd op de Schijf van Vijf, welke is opgesteld door het Voedingscentrum Nederland. De Schijf van Vijf is een hulpmiddel om in één oogopslag te zien wat er gegeten kan worden om een gezond en gevarieerd eetpatroon aan te houden. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in ieder vak een ander type product. Hierin staan alle voedingsmiddelen die je nodig hebt om voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen te krijgen. Het voedingscentrum adviseert om kinderen elke dag een bepaalde hoeveelheid te laten eten uit dit gevarieerde aanbod. Deze aanbevolen hoeveelheid is per leeftijd en geslacht verschillend, omdat het ene kind nu eenmaal iets meer nodig heeft dan het andere kind.

Naast het voedingsaanbod vanuit het Voedingscentrum, vinden wij het bij De Vlinderboom ook belangrijk dat de kinderen leren wat de verschillen zijn tussen gezonde voeding en minder gezonde voeding. Hierbij willen wij graag een bijdrage leveren aan het creëren van een prettige relatie met zowel gezond als minder gezond eten. Daarom bieden wij niet alleen de 'gezonde' etenswaren aan, maar is er ook de ruimte om af en toe een koekje, snoepje of chipje te eten. Daarnaast krijgen de kinderen bij Kinderdagverblijf De Vlinderboom niet alleen water of thee aangeboden, maar kunnen zij ook kiezen voor limonadesiroop in verschillende smaken. Hierbij leggen wij niet de focus op hoe 'gezond' of 'ongezond' iets is, maar leggen wij juist de nadruk op het vinden van een goede balans tussen deze twee.

Bij De Vlinderboom staan wij er uiteraard voor open om met u mee te denken wat betreft de voeding van uw kind. Echter is het zo, dat als u als ouder opvang voor uw kind(eren) afneemt bij De Vlinderboom, u automatisch akkoord gaat met alle beleidstukken die van toepassing zijn binnen het kinderdagverblijf. Dit betekent dat de richtlijnen die in dit beleid worden beschreven geldend zijn.

### Vaste en rustige eetmomenten

Over het algemeen hanteren wij vaste eettijden. Een herkenbaar dagritme levert kinderen namelijk een gevoel van rust en veiligheid op. Zij weten hierdoor wat zij op een dag kunnen verwachten. Dit kan helpen om makkelijker te schakelen tussen bepaalde activiteiten. Om een positieve draai te geven aan de eetmomenten eten wij zowel tussen de middag als bij het eten van tussendoortjes, gezamenlijk aan tafel. We nemen hiervoor rustig de tijd om te eten, maar tafelen anderzijds ook niet te lang. Dit is niet alleen gezellig maar dit zorgt er ook voor dat de kinderen goed kunnen oefenen met hun hand- en mondmotoriek. Onze pedagogische professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, zij begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogische professionals bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op. Wél vinden wij het belangrijk dat een kind goed drinkt. Dit zullen wij niet opdringen, maar wel zoveel mogelijk stimuleren door te complimenteren en hieraan positieve aandacht te koppelen. Voor baby's hanteren wij geen vaste dagindeling. Elke baby eet en drinkt naar zijn/haar behoefte. De

pedagogische professionals hebben hierbij een signalerende rol en zijn hierin flexibel.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Bij De Vlinderboom houden wij uiteraard 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 bij een bepaalde (geloofs)overtuiging. De Vlinderboom kan dan alternatieve voedingsmiddelen aanbieden. Bij specifieke wensen kan het zijn dat wij vragen om de gewenste voedingsmiddelen mee te geven bij het brengen van uw kind. Afspraken hierover kunnen gemaakt worden bij het intakegesprek van het kind. Mochten er in de loop van de tijd veranderingen plaatsvinden in de dieetwensen, kunnen deze afspraken in overleg gewijzigd worden.

### **Traktaties en feestjes**

Bij De Vlinderboom vinden wij het belangrijk om waardevolle momenten en succeservaringen gezamenlijk te vieren. Dit zorgt voor onderlinge verbinding en een positief groepsgevoel. Dit betekent dat de verjaardagen van de kinderen in het thema van feest staan. Om te zorgen voor een écht feestje, komt hier ook vaak een traktatie bij kijken. Bij De Vlinderboom kan er zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Ouders mogen hierin zelf bepalen wat er wordt aangeboden. In verband met de hoeveelheid traktaties op de groep, willen wij u wel verzoeken om dit niet al te calorierijk te maken.

Naast de verjaardagen zijn er natuurlijk ook een aantal feestdagen per jaar. Denk hierbij aan de Paasdagen, Sinterklaas of Kerst. Tijdens deze dagen zullen wij iets meer zoetheid en ‘feest-eten’ aanbieden dan normaal gesproken. Het is tenslotte FEEST niet waar? Hierbij kun je denken aan een paasontbijt, met suikerbrood en lekker zoet beleg, een bekertje fristi/chocomelk en een chocolade ei. Of met kerst, een heerlijk kerstbrood met een laagje boter. En natuurlijk met Sinterklaas niet te vergeten de pepernoten en schuimpjes.

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Ieder kind maakt op zijn of haar eigen tijd diverse ontwikkelingen door. Het ene kind is hierin wat eerder dan het andere kind. Het groeien, ontdekken, spelen en ontwikkelen kost baby's veel energie. Bij kinderdagverblijf De Vlinderboom vinden wij het om deze reden belangrijk om uit te gaan van de behoefte van elk kind. Voor baby's hanteren wij daarom géén vast voedingsschema. Wel gaan wij uit van de onderstaande aandachtspunten:

### Drinken

#### Melk:

- Met de ouders zijn afspraken gemaakt of hun kind borstvoeding of flesvoeding aangeboden krijgt. Als flesvoeding bieden wij bij De Vlinderboom de standaardvoeding van Nutrilon aan. Mochten ouders i.v.m. allergieën of andere voorkeuren een alternatief willen aanbieden aan hun kind, dan dienen ouders deze flesvoeding zelf mee te geven.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Deze dienen voorzien te zijn van sticker met naam en datum.
- Ouders leveren géén klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk (tenzij ouders anders aangeven). Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
- Restanten van flesvoeding worden weggegooid en niet opnieuw opgewarmd.

#### Overig drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water aangeboden.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan het drinken uit 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 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind meer echte maaltijden eten. Deze maaltijden worden door de Vlinderboom aangeboden. Ouders hoeven hiervoor dus niks mee te geven.

- Voor een fruithapje pureren wij bij De Vlinderboom zelf het fruit. Ook dit hoeft dus niet door ouders meegegeven te worden. Wij bieden steeds 1 fruitsoort per keer aan en mixen nog geen verschillende stukken fruit door elkaar. Dit doen wij zodat de kinderen de pure smaken leren kennen en herkennen. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

#### Cracker beleg:

- Naast de fruit- en groentehapjes krijgen kinderen bij De Vlinderboom crackers aangeboden. We besmeren de crackers altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Is dit toch gewenst van ouders, kunnen wij in overleg bijvoorbeeld andere soorten beleg aanbieden. Denk hierbij aan: jam, humus of appelstroop.
- 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.

#### Warme maaltijd:

- Bij KDV De Vlinderboom bieden wij tussen de middag warme maaltijden aan. Dit wordt verzorgd door Apetito. Elke week komen zij verse maaltijden leveren, die wij alleen nog hoeven op te warmen in de oven. Voor meer informatie over deze maaltijden verwijzen wij u graag door naar hun website:  
<https://www.apetito.nl/>
- De kinderen die al warm eten krijgen kunnen mee eten met onze maaltijden van Apetito. Voor speciale diëten of allergieën hebben wij aparte maaltijden. Ouders kunnen deze wensen hiervoor doorgeven.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Bij Kinderdagverblijf de Vlinderboom zijn wij ons ervan bewust dat het voedingspatroon veranderd naarmate het kind ouder wordt. Daarnaast is het voedingspatroon ook afhankelijk van de ontwikkeling waarbinnen het kind zich bevindt. Voor kinderen vanaf 1 jaar hanteren wij hierbij daarom onderstaande algemene uitgangspunten:

### Drinken

- In de ochtend krijgen de kinderen vanaf 1 jaar (tot en met vier jaar) water aangeboden (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit/groente). In de middag bij het crackermoment en bij het koekje moment krijgen zij voor de eerste beker TooTea aangeboden. TooTea is een verantwoord drankje speciaal ontwikkelt voor kinderen, die zowel lauwwarm als koud kan worden aangeboden. Dit bestaat uit een mix van eetbare bloemen, kruiden en gedroogd fruit, zonder toegevoegde suikers en theïne. Voor de tweede beker wordt er 's middags op zowel de dreumesgroepen als de peutergroepen alléén water aangeboden.
- Zomers op warme dagen wordt er extra suikervrije ranja aangeboden, om kinderen te stimuleren om te blijven drinken.
- Daarnaast wordt er ook normale koemelk tijdens de warme maaltijd aangeboden bij De Vlinderboom. Bij dieetwensen in verband met allergieën kunnen ouders in overleg zelf een melkvervanger meegeven aan hun kind.

### Uitzonderingen

#### 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 américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

#### Notenpasta of pindakaas:

Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, 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.

### Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

#### Crackers & beleg:

Bij De Vlinderboom krijgen de kinderen om 15:00 uur een cracker. Bij glutenallergieën kunnen er als alternatief rijstwafels worden aangeboden. Bij andere specifieke wensen vragen wij ouders om de gewenste crackers mee te geven bij het brengen van uw kind.

Het beleg wat wij hierbij aanbieden is gebaseerd op de Schijf van Vijf vanuit het voedingscentrum. Hieronder valt o.a.:

- Zachte margarine
- Zuivelspread of hüttenkäse
- Hummus <0,5gr zout per 100 gram
- Ei
- Notenpasta of 100% pindakaas

Hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een crackermaaltijd aan:

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Komkommersalade
- Kipfilet, boterhamworst of gebraden gehakt

#### Tussendoortjes:

Naast de grote maaltijden krijgen de kinderen ook tussendoortjes aangeboden.

Onder de tussendoortjes vallen o.a.:

- Fruit (geprakt of in kleine stukjes) zoals banaan, appel en peer. Ook bieden wij seizoenfruit aan (zoals aardbei, meloen, ananas) zodat de kinderen deze verschillende soorten fruit ook kunnen ontdekken.
- Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes.
- Om 16:30 krijgen kinderen een koekje aangeboden. Bij allergieën willen wij ouders verzoeken om een alternatief mee te geven bij het brengen van het kind.

#### **Warme maaltijd**

Bij KDV De Vlinderboom bieden wij tussen de middag ook elke dag een warme maaltijd aan. Dit wordt verzorgd door Apetito. Elke week leveren zij verse maaltijden, welke wij alleen nog hoeven op te warmen in de oven. Voor meer informatie over deze maaltijden verwijzen wij u graag door naar de website van Apetito:

<https://www.apetito.nl/>



## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar

### Algemene uitgangspunten

Het voedingspatroon van kinderen verandert naarmate de kinderen wat ouder worden. Vooral wanneer kinderen lichamelijk in de groei zitten en veel bewegen hebben zij de juiste voedingsmiddelen nodig. Bij De Vlinderboom houden wij hier rekening mee door de onderstaande uitgangspunten te hanteren:

### Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente).
- De kinderen kunnen bij De Vlinderboom ook kiezen voor limonadesiroop, in verschillende smaken.
- Daarnaast wordt er ook normale koemelk aangeboden bij De Vlinderboom. Bij dieetwensen in verband met allergieën kunnen ouders in overleg zelf een melkvervanger meegeven aan hun kind.

### Uitzonderingen

#### Geen rauw vlees:

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

#### Notenpasta of pindakaas:

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

### Voedingsaanbod

Kinderen in de basisschoolleeftijd zijn volop in de groei en ontwikkeling. Om deze ontwikkeling op een positieve wijze te stimuleren is het belangrijk om te zorgen voor een gezond en verantwoord voedingsaanbod. Kinderen die veel bewegen, leren en groeien verbranden veel energie en hebben daarom ook meer voeding nodig hebben. Voor kinderen vanaf 4 jaar hanteren wij daarom het onderstaande voedingsaanbod, welke gebaseerd is op de Schijf van Vijf:

### Brood en beleg

- Volkorenbrood, bruinbrood of in overleg met ouders glutenvrij brood
- Zachte margarine
- Zuivelspread of hüttenkäse
- Hummus <0,5gr zout per 100 gram
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas

Hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan:

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Komkommersalade
- Kipfilet, boterhamworst of salami

### **Tussendoortjes**

- Een cracker (met bovengenoemd beleg). Bij glutenallergie kunnen er rijstwafels worden aangeboden.
- Een koekje (speculaasje of biscuit etc.) Bij allergieën vragen wij ouders om een alternatief mee te geven bij de haal- en brengmomenten van het kind.
- Fruit zoals banaan, appel, peer, druiven en kiwi. Ook bieden wij seizoenfruit aan zoals aardbei, meloen en ananas.
- Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer.

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Bij De Vlinderboom zijn wij ervan bewust dat een veilige bereidingswijze van voedsel van essentieel belang is om de gezondheid van de kinderen te waarborgen. Om de verspreiding van ziektekiemen te voorkomen hanteren wij bij het bereiden en het bewaren van voeding daarom de onderstaande uitgangspunten:

### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische professionals wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en 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 en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

### Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Om de aanwezige bacteriën te doden verhitten wij warm eten goed. Dit geldt vooral voor vlees, vis, kip, eieren.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

### 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/zakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- 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.
- Voor het bewaren van voedselverpakkingen in de diepvries hanteren wij een bewaartermijn van maximaal 3 maanden.
- Voor het bewaren van brood in de diepvries hanteren wij een bewaartermijn van maximaal 1 maand.
- Restjes klaargemaakt voedsel bieden wij niet opnieuw aan.