

Voedingsbeleid KDV De Vlinderboom



KINDERDAGVERBLIJF

de Vlinderboom 

Kinderdagverblijf de Vlinderboom Zeewolde
Jupiterweg 26-28
3893 GD Zeewolde
06-39232659

Inhoud

Algemeen

- ∞ Gezond voedingsaanbod
- ∞ Vaste en rustige eetmomenten
- ∞ Allergieën en individuele afspraken
- ∞ Traktaties en feestjes

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

- ∞ Drinken
- ∞ Eten
- ∞ Avondeten

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

- ∞ Algemene uitgangspunten
- ∞ Voedingsaanbod
- ∞ Avondeten

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar

- ∞ Algemene uitgangspunten

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

- ∞ Flesvoeding en borstvoeding
- ∞ Andere voeding

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in 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.

Naast dit algemene voedingsaanbod vanuit het Voedingscentrum, vinden wij het ook belangrijk dat de kinderen leren wat de verschillen zijn tussen bijvoorbeeld een gezonde of een iets minder gezonde snack. Daarom zullen wij niet alleen 'gezonde' etenswaren aanbieden, maar is er ook ruimte om af en toe een koekje, snoepje of chipje te eten. Daarnaast krijgen de kinderen bij KDV De Vlinderboom niet alleen water of thee aangeboden, maar kunnen zij ook kiezen voor suikervrije siroop in verschillende smaken.

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. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. 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, zij begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers 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 of er bijvoorbeeld een spelletje/wedstrijdje van maken.

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.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Omdat het feest ook écht een feestje moet zijn, mogen ouders zelf bepalen wat er wordt aangeboden. Wel willen wij vragen om er een klein beetje rekening mee te houden dit niet te calorierijk te maken. Dit in verband met dat er soms elke dag wel een kindje iets trakteert op de groep.

Daarnaast zijn er natuurlijk een aantal feestdagen per jaar. Denk aan Pasen, Sinterklaas of Kerst bijvoorbeeld. 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 Optimel 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

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- ∞ 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 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.
- ∞ 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.

Ander drinken:

- ∞ Naast borstvoeding of opvolgmelk 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. Daarnaast kunnen ouders er voor kiezen dat hun kind diksap aangeboden krijgt. Dit geven wij nooit zomaar en gaat altijd in overleg met de ouders.
- ∞ 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 '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 steeds meer echte maaltijden eten.
- ∞ Het groentehapje wordt door ouders zelf meegegeven, vers of uit een potje maakt niet uit. Fruit pureren wij zelf en hoeft dus niet meegegeven te worden. Wij bieden steeds 1 fruitsoort per keer aan en mixen nog geen verschillende stukken fruit. 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.

Broodbeleg:

- ∞ We besmeren het brood 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: smeerkaas, jam, hummus 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.

Avondeten

Bij KDV De Vlinderboom bieden wij ook avondeten aan. Dit wordt verzorgd door Lekker & Vers. Elke week komen zij verse maaltijden leveren, die wij alleen nog hoeven op te warmen. Voor meer informatie over deze maaltijden verwijzen wij u graag door naar hun website:

www.lekkerenvers.nl

De kinderen die al warm eten krijgen kunnen mee eten met onze maaltijden van Lekker & Vers. Mochten ouders liever thuis warm eten met de kinderen, zullen wij dit bij hun kind niet aanbieden. Ook bij speciale diëten, of allergieën verzoeken wij ouders zelf warm eten mee te geven mocht dit gewenst zijn.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

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.
- Daarnaast kunnen kinderen (in overleg met ouders) er ook voor kiezen om eventueel suikervrije siroop of diksap te drinken. Dit zullen wij alleen aanbieden als wij zeker weten dat ouders hiermee akkoord zijn.

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.

Drinken:

- ∞ Water (met eventueel een schijfje fruit of groente)
- ∞ Lauwe en/of koude (vruchten)thee zonder suiker
- ∞ Suikervrije siroop of diksap (in overleg met ouders)
- ∞ Melk, karnemelk of magere yoghurtdrink (bijv. Optimel)

Brood en beleg:

- ∞ Volkorenbrood of bruinbrood;
- ∞ Zachte margarine
- ∞ Fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, peer
- ∞ Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een [groentespread](#) zonder zout en suiker;
- ∞ 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, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Avondeten

Bij KDV De Vlinderboom bieden wij ook avondeten aan. Dit wordt verzorgd door Lekker & Vers. Elke week komen zij verse maaltijden leveren, die wij alleen nog hoeven op te warmen. Voor meer informatie over deze maaltijden verwijzen wij u graag door naar hun website:

www.lekkerenvers.nl

De warme maaltijd wordt tussen de middag gegeten in plaats van brood. Daarentegen eten de kinderen rond half 5 nog een boterham (of twee). Mocht u het niet fijn vinden dat uw kind tussen de middag warm eten krijgt, kunt u dit bij de leidsters aangeven. Wij zullen uw kind dan tussen de middag een boterham geven.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Daarnaast kunnen de kinderen ook kiezen voor suikervrije siroop, in verschillende smaken.

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 specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken:

- ∞ Water (met eventueel een schijfje fruit of groente)
- ∞ Lauwe en/of koude (vruchten)thee zonder suiker
- ∞ Suikervrije siroop
- ∞ Melk, karnemelk of magere yoghurtdrink (bijv. Optimel)

Brood en beleg:

- ∞ Volkorenbrood of bruinbrood;
- ∞ Zachte margarine
- ∞ Fruit, zoals banaan, appel, aardbei, peer, druiven, kiwi, ananas etc.
- ∞ Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of [groentespread](#).
- ∞ 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, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Tussendoor:

- ∞ Een cracker
- ∞ Een koekje (speculaasje of biscuit etc.)
- ∞ Een stuk fruit of groente
- ∞ Een handje popcorn (heel af en toe)
- ∞ Ontbijtkoek

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 onderstaande aandachtspunten.

Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding:

- ∞ De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- ∞ De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- ∞ Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- ∞ We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- ∞ De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-marie of in een flessenwarmer. Flesvoeding mag ook worden opgewarmd in de magnetron.
- ∞ Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- ∞ We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- ∞ We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- ∞ Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.

- ∞ Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- ∞ De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- ∞ De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- ∞ Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer. Voorzien van naam en datum.
- ∞ Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

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 rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschoneren 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.
- ∞ Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- ∞ 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.
- ∞ 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.

- ∞ 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.