

Voedingsbeleid



November 2018

Michelle vd Berg

Diana Vredenbregt

Inhoud

Inleiding	4
1. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	6
1.1 Fles voeding/borstvoeding	6
1.1.1 Overig drinken	6
1.2 (Eerste) hapjes	6
1.3 Broodbeleg	7
1.4 Tussendoortjes	7
2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	8
2.1 Drinken	8
2.2 Brood en beleg, of biologische warme lunch	8
2.3 Tussendoor	8
2.4 Eetmomenten	9
2.5 Individuele afspraken met ouders over voeding	10
2.6 Kookactiviteiten, traktaties en overige feestjes	10
2.6.1 Afscheidslunch	10
2.6.2 Feestelijke lunch bij seizoensfeesten	10
2.6.3 Traktaties	10
2.6.4 Kook/bakactiviteit	11
2.7 Gezamenlijke eet momenten met de groep	11
2.8 Wat als kinderen niet willen eten/drinken	11
2.8.1 Hoe stimuleren we de kinderen om te eten/drinken zonder de strijd aan te gaan	12
2.9 Regels voor veilig, hygiënisch eten/ drinken	13
3. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	14
3.1 Drinken	14
3.2 Brood en beleg	14
3.3 Tussendoor	14
3.4 Eetmomenten	15
3.5 Individuele afspraken met ouders over voeding	15
3.6 Kookactiviteiten, traktaties en overige feestjes	16
3.6.1 Feestelijke lunch bij seizoensfeesten	16
3.6.2 Traktaties	16
3.6.3 Kook/bakactiviteit	16
3.7 Gezamenlijke eet en drink momenten met de groep	17
3.8 Wat als kinderen niet willen eten/drinken	17
3.8.1 Hoe stimuleren we de kinderen om te eten/drinken zonder de strijd aan te gaan	18

3.9	Regels voor hygiënisch en veilige eten en drinken	18
4.	Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	20
5.	Boodschappen bestellen	21

Inleiding

Gezonde voeding is belangrijk voor de gezondheid van het kind. Volkorenbrood, vers fruit en zuivelproducten maken daarom deel uit van wat we de kinderen aanbieden. Variatie in voeding is ook van belang. Zowel voor de voedingsstoffen, als voor de ontwikkeling van smaak.

Wij zijn van mening dat wij als kinderopvang organisatie een voorbeeldfunctie hebben ten aanzien van gezonde voeding. Wij vinden het belangrijk om zo positief bij te dragen aan een gezonde ontwikkeling van de kinderen.

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.. Wij bieden daarom voornamelijk 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 Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je 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 vinden het belangrijk om te letten op de hoeveelheid en soort suiker, zout, vet en voedingswaarden in de voedingsmiddelen. En als het even kan letten we ook op de herkomst van de voedingsmiddelen.

Volgens de schijf van 5 mag je best eens iets wat minder gezond is. Zij maken hierin onderscheid tussen iets kleins (klein koekje, waterijsje, handje rozijntjes enz) Dit noemen zij een dagkeuze. Daarnaast is er ook een weekkeuze. Dit is iets groters, zoals een stuk taart, een zakje chips, een croissant, chocopasta op brood enz.

Wij bieden de kinderen wel een dagkeuze aan. Maar het aanbieden van de weekkeuze laten we graag aan de ouders zelf over.

Een uitzondering hierop wordt wel eens gemaakt tijdens een kook/bak activiteit, een feestelijke lunch bij het afscheid van een kind, of bijvoorbeeld met Pasen of kerst.

1. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's houden hun eigen persoonlijke voedingsschema aan. Ouders geven de tijden door waarop het kindje eten moet krijgen, via bitcare of mondeling. Dit geldt ook voor wijzigingen in tijden of hoeveelheden van eten. Er wordt **alleen** in overleg met ouders begonnen met het geven van fruithap, brood, tussendoortjes e.d.

Wij hanteren onderstaande uitgangspunten voor de voeding van baby's

1.1 Fles voeding/borstvoeding

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. Dit nemen zij zelf mee van huis.
- 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.
- De poeder voor de flesvoeding word in een afgesloten bakje met naam van het kind meegegeven. Voldoende voor de hele dag en een reserve voeding
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

1.1.1 Overig drinken

- Water of lauwe thee (theïne vrij/kruidenthee) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is

1.2 (Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Dit is meestal tussen de 4 en 6 maanden (richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg) We geven een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt/gepureerd is. Met deze eerste hapjes oefenen de kinderen ook hun mondmotoriek, door te eten van een (ondiep, plastic) lepeltje. Het heet een oefenhapje, omdat het kind de extra voedingstoffen die het hierdoor binnen krijgt nog niet direct nodig heeft. (alles zit nog in de fles/borstvoeding)
- Het fruit wat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.
- Naarmate het kind beter kan happen, kauwen en slikken, zal het stukjes vers zacht fruit krijgen. Tot 1,5 jaar geven wij alleen zacht fruit i.v.m. stikgevaar.
- In overleg met de ouders zullen na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen worden en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.

- In plaats van fruithapje als oefen hapje kunnen we ook een groentehapje geven. Dit moet dan wel van huis meegenomen worden. Op het moment dat het groentehapje gebruikt wordt als maaltijd, Geven we dit tot uiterlijk half 5. Is het groentehapje geen oefenhapje meer en als maaltijd bedoeld, dan gaan we dit in overleg met ouders tijdens de lunch aanbieden. De keuze is dan tussen een warme lunch of een broodmaaltijd. Vanaf een jaar moeten ouders de warme lunch mee bestellen via Madaga. Dit in verband met onze voedings- hygiëne richtlijnen, maar ook om het geven van een warme lunch werkbaar te houden. Tot een jaar mogen ouders het van huis meenemen, omdat de kosten voor het bestellen van een babymaaltijd via Madaga in verhouding hoger zijn dan de kosten voor de maaltijden vanaf 1 jaar.

1.3 Brood en beleg

Als kinderen toe zijn aan wat vaster voedsel mogen ze in overleg met ouders ook volkorenbrood. Dit wordt in kleine stukjes gegeven.

- Halvarine, zuivelspread, jam, groentjespret, 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.

1.4 Tussendoortjes

- Fruit (geen kiwi)
- Rijstwafeltje
- Broodkorst
- Stukje volkoren ontbijtkoek

2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Ook hier is het uitgangspunt de schijf van vijf. Als brood beleg bieden we een paar dagkeuzes aan.

Wij bieden geen weekkeuzes aan. Een uitzondering hierop wordt wel eens gemaakt tijdens een kook/bak activiteit, een feestelijke lunch bij het afscheid van een kind, of bijvoorbeeld met Pasen of kerst.

2.1 Drinken

- Water (kraanwater, of fruitwater)
- Theïne vrije thee zonder suiker; (Vruchten, kruiden, rooibos)
- Halfvolle melk
- Dixsap (alleen in overleg met ouders en als kinderen echt niets lusten van bovenstaande, of heel erg slecht drinken tijdens een warme dagf)

2.2 Brood en beleg, of biologische warme lunch

- Biologische warme lunch voor degene die hiervoor gekozen hebben (ouders). Maaltijden worden verzorgd door [Madaga](#). (aangevuld met extra groente, kan dit meetellen als volwaardige maaltijd, waardoor in de avond gekozen kan worden voor een broodmaaltijd)
- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte halvarine
- (light)zuivelspread of hüttenkäse;
- Groentjespret
- Hummus
- Gekookt ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
- Geprakt fruit
- Plakjes komkommer of tomaat

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam, gemaakt met alleen fruitsuikers.
- Appelstroop (100% appels)
- Plakjes kaas 30+
- Vleeswaren (kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet)

2.3 Tussendoor

- (Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn ;

- Volkoren beschuit, volkoren krakotte, volkoren ontbijtkoek, (meergranen) rijstwafel
- groentesnack, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes
- Rozijntjes
- Volkorensoepstengel of volkoren biscuitje

2.4 Eetmomenten

9.15: Tussendoortje

De kinderen krijgen één volkoren krakotte of rijstwafel en een beker water. De baby's krijgen een fruithap. Als beleg kan gekozen worden uit zuivelspread, groentjespret of pindakaas. Evt kan gekozen worden voor een stukje volkoren ontbijt koek met wat halvarine.

11.30: Lunch.

Kinderen krijgen warme lunch van Madaga. En als ze daarna nog wat willen, kunnen ze een rijstwafel of krakotte met groentjespret, hummus of zuivelspread eten. (beleg uit de schijf van 5. Ook mogen ze tomaatjes, komkommers of worteltjes eten als dit op tafel staat.

De kinderen die een broodmaaltijd eten mogen zelf kiezen wat ze op brood willen, maar niet twee keer achter elkaar het zelfde beleg. Zet maximaal 4 tot 5 soorten beleg tegelijk op tafel om te zorgen dat kinderen gevarieerd eten. Bied af en toe ook komkommer, tomaat, worteltjes of een gekookt eitje aan.

Kinderen eten hun brood met korstjes op, daarna mogen ze een tweede boterham. Kinderen mogen maximaal 3 boterhammen eten. Of 1 of 2 boterhammen en daarna nog een krakotte, rijstwafel met beleg, of een stukje ontbijtkoek met halvarine.

Bij de lunch kunnen kinderen water of thee (met melk) of melk krijgen

15.00: Yoghurt en fruit

De kinderen krijgen magere Yoghurt. Het liefst zonder die extra te zoeten. Lusten kinderen dit echt niet, dan mag er een klein beetje agave siroop toegevoegd worden. Dit doe je dan in de keuken, omdat de kans groot is dat andere kinderen anders ook agave siroop willen. Kinderen die ook als het gezoet is geen yoghurt willen/lusten, die kunnen water of melk krijgen.

Het fruit wordt aan tafel gesneden. Zodat kinderen kunnen zien hoe fruit er in ongesneden vorm uit ziet. Kinderen kunnen kiezen welk fruit ze willen eten. Ze worden gestimuleerd om minimaal een paar stukjes te eten.

16.30/17.00: Tussendoortje

Water met een biscuitje, rozijntjes of een soepstengel, rijstwafeltje. Leg niet meer dan 2 soorten neer om uit te laten kiezen.

Kinderen mogen altijd om extra water vragen gedurende de dag.

2.5 Individuele afspraken met ouders over voeding

Als een kind slecht gegeten of gedronken heeft moet je dit doorgeven aan de ouders. Blijkt dat een kind structureel slecht eet en het ten koste gaat van de gezondheid, dan kan er met ouders een individuele afspraak gemaakt worden over hoe we het kind stimuleren om goed te eten, of b.v alleen dingen geven waarvan ouders weten dat het kind ze op eet. Dit kunnen ze dan van huis meegeven als wij het niet hebben.

Bij kinderen met een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen, kunnen vervangende voedingsmiddelen van huis meenemen, als wij de voor hun benodigde producten niet in ons aanbod hebben. (b.v glutenvrij brood) Ook is het handig om bv een eigen trommeltje te hebben, met wat lekkers, waaruit het kindje kan kiezen als er getrakteerd wordt bij een afscheid.

2.6 Kookactiviteiten, traktaties en overige feestjes

Uitzonderingen op het voedingsaanbod worden gemaakt tijdens onderstaande situaties

2.6.1 Afscheidslunch

Bij afscheid van kinderen of medewerkers hebben we iets speciaals bij de lunch. Het kind (of medewerker) die afscheid neemt mag kiezen wat er gegeten wordt. Dit kan zijn:

- Volkoren pannenkoeken (met jam of appelstroop, geprakt fruit, poedersuiker)
- Poffertjes met een beetje poedersuiker
- Knakworstjes met een klein beetje ketchup of mayonaise
- Een volkoren tosti met kaas en/of ham

2.6.2 Feestelijke lunch bij seizoensfeesten

Met bijvoorbeeld Pasen en Kerst kan de lunch feestelijk aangekleed worden door bv een mooi tafelkleed, servetjes, leuke bakjes en schaalpjes. Wat groente of fruit in speciale vormpjes snijden of op een speciale manier presenteren. Ook kunnen er wat voedingsmiddelen aangeboden worden die we normaal niet hebben, en daardoor speciaal zijn. Voedingsmiddelen uit de schijf van vijf (passend bij de leeftijd van de kinderen) kun je gewoon aanbieden. Voor voedingsmiddelen die hier niet in voor komen, let je er op dat je de gezonde variant kiest. (minder suiker en vet, zo min mogelijk toegevoegde kleur en smaakstoffen en het liefst volkoren) Iets zelf maken kan gezonder zijn dan het kant en klaar kopen.

2.6.3 Traktaties

Bij de kinderen tot en met 3 jaar zorgen wij bij de verjaardag voor een kleine traktatie veelal met fruit, een poffertje, of stukje volkorenpannenkoek als basis. We hebben op de groep een traktatiekaart met een aantal voorbeelden van traktaties. Hier mag het jarige kindje iets van kiezen, dat dan samen met de pm-er gemaakt wordt en uitgedeeld kan worden. De traktatie is een onderdeel van het verjaardagsfeestje dat we vieren.

Als een kind vier jaar wordt en afscheid neemt, (of bij afscheid op een eerdere leeftijd) vragen wij ouders zelf de traktatie te verzorgen. Het van huis meenemen van een traktatie is dan een onderdeel van het afscheidsritueel. Wij hebben gemerkt dat het voor het kind fijn is om zo ook thuis bezig te zijn met het afscheid op de opvang en de overstap naar de basisschool.

Ouders mogen tot op zekere hoogte zelf weten wat ze hun kind willen laten trakteren. We adviseren ouders om een kleine traktatie mee te geven, het gaat om het idee. En geen chips te trakteren.

2.6.4 Kook/bakactiviteit

Kinderen vinden het ontzettend leuk om samen iets te bakken of te koken. Dit kan ook heel goed passen bij het thema dat op dat moment speelt. Met koken of bakken oefenen/leren kinderen verschillende vaardigheden. Sociale vaardigheden (samenwerken, op de beurt wachten) Taalontwikkeling (nieuwe woorden leren, samen praten over wat er gedaan moet worden enz) rekenprikkel (o.a afwegen van de ingrediënten, begrippen als minder en meer), ontwikkeling van de zintuigen (proeven, ruiken, voelen), gevoel van eigenwaarde (trots zijn op wat je gemaakt heb, je kunt het delen, een ander laten proeven)

Een kook/bakactiviteit waarbij gebruik gemaakt wordt van voedingsmiddelen die vallen onder de weekkeuze, of waarvan het eindresultaat valt onder de weekkeuze, kan 1 x per thema gedaan worden. Bij de keuze van ingrediënten letten we er op dat we zo veel mogelijk voor de gezonde variant kiezen (minder zoet, vet, zout enz)

Een kook/ bak activiteit waarbij gebruik gemaakt wordt van voedingsmiddelen uit de schijf van vijf en b.v een voedingsmiddel van de dagkeuze, mag vaker gedaan worden.

2.7 Gezamenlijke eet momenten met de groep

De eet en drink momenten zijn duidelijke afgebakende momenten van de dag. Naast het feit dat de kinderen de nodige voedingsstoffen binnen krijgen, zorgen deze momenten ook voor regelmaat en rust. Daarnaast leggen we tijdens deze gezamenlijk eet en drink momenten de nadruk op sociale behoefte en vaardigheden van kinderen. Als pm-er heb je dan ook een duidelijke voorbeeldfunctie. Je zit samen met de kinderen aan tafel. Je creëert een gezellige sfeer door o.a een gesprek aan te gaan met de kinderen over verschillende onderwerpen. De kinderen hebben geen vaste plaats aan tafel, maar mogen voor zover mogelijk gaan zitten naast wie ze willen. Soms kan het beter zijn om dit bij te sturen als de keuze van het kind van invloed kan zijn op de sfeer aan tafel. Je let er op dat de kinderen zich houden aan onderstaande regels.

- Plassen en handen wassen voor het eten
- Op elkaar wachten. Beginnen met eten/drinken als iedereen wat heeft en we een liedje gezongen hebben (smakelijk eten/smakelijk drinken)
- Niet spelen onder het eten. (er moet aandacht zijn voor het eten en voor elkaar) Dus er mag geen speelgoed aan tafel.
- We eten zoveel mogelijk met de mond dicht
- De kinderen eten van hun eigen bordje en drinken uit hun eigen beker
- Je laat de ander uitpraten en wacht op je beurt om iets te zeggen

De gezamenlijke eet en drink momenten duren ongeveer ± 30 minuten. Dit i.v.m. de aandachtsboog van de kinderen. Daarna mogen de kinderen van tafel. Na afloop worden de handen en gezichten schoongemaakt met een washand. De grotere kinderen mogen zelf hun handen gaan wassen in de verschoonruimte.

2.8 Wat als kinderen niet willen eten/drinken.

Wij dwingen kinderen niet om te eten. Waarom het belangrijk is om niet te dwingen, stond goed uitgelegd in een artikel [Uit het vakblad 'kinderopvang' en 'Het ongedwongen kind' van A. Solter.](#)

“Vanaf één jaar groeit een kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Jonge kinderen voelen dat zelf goed aan. Zolang een kind goed groeit, gaat het goed. Een andere reden voor het niet willen eten kan zijn dat een kind te moe is. Ook kan de ‘peuterpuberteit’ er voor zorgen dat het kind NEE zegt tegen zijn bordje eten.

Belangrijk is om geen ander eten aan te bieden, maar dring het eten ook niet op. Ga geen strijd aan om een kind te laten eten of te laten drinken. Dat heeft een negatieve invloed op de sfeer aan tafel. Het is belangrijk om te zorgen dat eten een plezierige bezigheid is. Kinderen zullen dan veel sneller mee eten. Als kinderen worden gedwongen te eten gaat de pm-er over de grenzen van het kind heen. Het kind kan in deze machtsstrijd nooit winnen en de grenzen van het kind gaan letterlijk aan diggelen. Elke vorm van dwang vernietigt het gevoel van eigenwaarde. Het kind raakt hierdoor uit contact met zichzelf want het moet doen wat de volwassene wil. Verliezen van contact met je eigen gevoel zorgt ervoor dat je op den duur niet meer weet wie je bent.

Kinderen dwingen om te eten wat ze niet willen leidt mogelijk tot eetproblemen. Een kind b.v. geen tweede boterham geven omdat zijn of haar drinken nog niet op is, valt ook onder dwang.

Als pm-er moet je niet bang zijn om controle of overzicht te verliezen. Vaak doet de pm-er het gedoe rondom eten zichzelf aan. Zij start de machtsstrijd. Natuurlijk wordt de sfeer er naar van (en uiteindelijk is het kind hier de grote verliezer in, het is een ongelijke strijd). Als je bovenstaande leest is er dus geen enkele reden om de machtsstrijd aan te gaan met een kind. Zeker niet als het om eten gaat. Veel regels rondom eten zijn gebaseerd op routine (omdat je het gewoon altijd al zo doet) of op angst om de controle te verliezen (over het kind, op de groep)

Blijkt dat kinderen structureel slecht eten en dat het ten koste kan gaan van de gezondheid van het kind, dan kunnen er individuele afspraken met ouders over gemaakt worden.

2.8.1 Hoe stimuleren we de kinderen om te eten/drinken zonder de strijd aan te gaan

- Regelmatig even zeggen dat er een hapje of een slokje genomen moet worden, of bij de kleinere kinderen, door hen het eten/ drinken steeds even voor te houden.
- Complimentje geven al een kindje weer een hapje genomen heeft.
- Zeggen dat het erg lekker is, andere kinderen het ook opeten, duidelijk zichtbaar een klein stukje afbreken en dat aan het kind aanbieden, daarna zeggen dat het kind dat kleine stukje mag proeven, en de rest mag laten liggen.
- Complimenteren als het kindje geproefd heeft.
- Vertellen dat je groot en sterk wordt als je goed eet, en dat goed eten maakt dat je gezond bent/blijft, omdat er belangrijke voedingsstoffen in het eten zitten. Je kunt dit spelenderwijs aan kinderen uitleggen.
- We zitten ongeveer een half uur aan tafel. Kinderen die treuzelen of slecht gegeten hebben mogen (moeten) daarna van tafel. Het kind zal dan moeten wachten tot het volgende moment waarop we weer wat gaan eten. Mocht het kind honger/trek krijgen in de tussen tijd, dan kan je hem/haar erop wijzen dat we net aan tafel wat gegeten hebben en dat er straks bij weer wat gegeten en gedronken kan worden.

Ben je ongerust dat een kind echt te weinig gegeten heeft, dan zul je merken dat het kind bij het volgende eetmoment hongeriger zal zijn. Je kunt dan evt. wat extra fruit/ groente, crackertje aanbieden.

Doe dit niet bij het tussendoortje om half 5/ 5 uur, omdat anders de kans groot is dat kinderen minder zullen eten bij de avondmaaltijd.

2.9 Regels voor veilig, hygiënisch eten/ drinken

Naast sociale regels aan tafel, is het ook belangrijk dat de kinderen veilig en hygiënisch kunnen eten en drinken. Onderstaande regels en afspraken zijn hiervoor opgesteld.

- Altijd een tuigje aan in de kinderstoel
- Stoel verkleiner in de kinderstoel doen als kindje nog niet goed past en daardoor scheef zit.
- Zorg ervoor dat een kind met 1 been aan iedere kant van de kruisband zit.
- Zet beweeglijke kinderen naast je aan tafel, zodat je snel in kunt grijpen als een kind uit de stoel/vd bank dreigt te vallen.
- Kinderen begeleiden bij het in en uit de stoel klimmen (klimles geven)
- Hete dranken buiten bereik van kinderen bereiden.
- Zet (thee)kopjes ver op tafel en het aanrecht, of plaats ze zo, dat kinderen er niet bij kunnen
- Hete dranken voor kinderen afgekoeld geven (afkoelen met melk of water)
- Geen hete dranken drinken met kinderen op schoot.
- Kleine gesneden stukjes brood geven aan kinderen onder de 1,5 ivm verstikkingsgevaar
- Alleen zachte stukjes fruit geven aan kinderen onder de 1,5 (zachte peer en banaan)
- Snijd druiven en snoeptomaatjes altijd door het midden i.v.m. verstikkingsgevaar
- Alleen eten en drinken in de groepsruimte aan de tafel en in de tuin aan de picknicktafels of op een picknick kleed. (Tijdens pauze tijd mag er ook gegeten en gedronken worden in de pauze ruimte)
- Rekje voor het gasfornuis/kookplaat plaatsen als er een gasfornuis is, en ovenrek voor de oven als die op een plaatst staat waar kinderen bij kunnen komen.
- Activiteit waarbij gasfornuis of kookplaat gebruikt wordt, alleen onder direct toezicht van een pm-er gebruiken. Max 2 kinderen tegelijk.
- Kinderen plaatsen alleen onder toezicht het bakblik in de oven.
- Rietje gebruiken bij buiten eten en drinken als het wespen tijd is. Zijn er te veel wespen dan niet buiten eten en drinken.
- Beperk zoet eten in de wespen tijd
- Plakkerige handen en monden worden bij buiten spelende kinderen gelijk schoongemaakt i.v.m. aantrekken van insecten.
- Gebruik voor iedere soort beleg of boter een eigen mes
- Koelkastproducten mogen maximaal een half uur uit de koelkast op tafel staan. Schat je in dat de maaltijd langer duurt, doe dan het volgende. Kaas en vleeswaren worden op bordjes gedaan. Bijvoorbeeld 4 plakjes kipfilet, 4 plakjes boterhamworst etc. Doe wat zuivelspread in een apart bakje. Blijft er wat over van deze producten, dan kun je het niet meer terug doen in de verpakking. Je moet het weggooien. Schenk de melk in en zet het pak terug in de koelkast.

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Voor kinderen vanaf 4 jaar tot 13 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Ook hier is het uitgangspunt de schijf van vijf. Als brood beleg bieden we een paar dagkeuzes aan.

Wij bieden geen weekkeuzes aan. Een uitzondering hierop wordt wel eens gemaakt tijdens een kook/bak activiteit, een feestelijke lunch bij het afscheid van een kind, of bijvoorbeeld met Pasen of kerst.

3.1 Drinken

- Water (kraanwater, of fruitwater)
- Theïne vrije thee zonder suiker; (Vruchten, kruiden, rooibos)
- Halfvolle melk
- 1 x per dag dixsap

3.2 Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte halvarine
- (light)zuivelspread of hüttenkäse;
- Groentjespret
- Hummus
- Gekookt ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
- Geprakt fruit
- Plakjes komkommer of tomaat

Dagkeuzes

- (Halva)jam, gemaakt met alleen fruitsuikers.
- Appelstroop (100% appels)
- Plakjes kaas 30+
- Vleeswaren (kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet)

3.3 Tussendoor

- (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn ;
- Volkoren beschuit, volkoren krakotte, volkoren ontbijtkoek, (meergranen) rijstwafel, volkoren boterham
- groentesnack, zoals tomaat, worteltjes en komkommer
- Volkoren biscuitje

3.4 Eetmomenten

10:00 Tussendoortje

Kinderen krijgen crackers met hartig beleg. Ze kunnen er thee, water of melk bij drinken.

13:00 Lunch

Kinderen mogen zelf kiezen wat ze op brood willen, maar niet twee keer achter elkaar het zelfde beleg. Om te zorgen dat kinderen gevarieerd eten, zet je niet altijd alles op tafel, maar 5 a 6 soorten beleg tegelijk. Ook kun je af en toe komkommer, tomaat, worteltjes of een gekookt eitje aanbieden. Of samen met de kinderen een gezond brood beleg maken.

Bij de lunch kunnen kinderen water, thee of melk krijgen.

De kinderen mogen tot maximaal 4 boterhammen eten en daarna nog een stukje ontbijtkoek, krakotte of rijstwafel.

Bij de lunch kunnen kinderen water/ thee (met melk) of melk krijgen

16:00 Tussendoortje

Kinderen krijgen fruit. Het fruit is al in grove stukken gesneden. We stimuleren de kinderen om minstens 2 stukken fruit te eten. Ook kunnen we tomaatjes, komkommer en paprika aanbieden. Daarna mogen ze een krakotte, rijstwafel met beleg of ontbijt koek (met een beetje halvarine) eten. Maximaal 2 stuks.

We drinken er thee, water, dixsap of melk bij.

Kinderen mogen tussendoor altijd water of thee drinken als ze dat willen.

Tijdens vakantiedagen kan het zijn dat de tijden van de lunch en het tweede tussendoortje eerder is. Dan kunnen de kinderen eind van de middag nog een klein tussendoortje krijgen. B.v nog wat fruit, tomaat, komkommer, stukje ontbijtkoek.

Bij afscheid van kinderen of bijzondere gelegenheden (b.v. sinterklaasfeest, of kerstlunch) hebben we iets speciaals bij de lunch. Het kind (of leidster/stagiaire) die afscheid neemt mag kiezen wat er gegeten wordt. Dit kan zijn: Pannenkoeken, poffertjes, knakworstjes of een tosti.

Als een kind een dieet heeft dan zorgen ouders zelf voor vervangende producten. Het kan handig zijn om bij traktaties een klein eigen trommeltje met extraatjes te hebben staan.

Als kinderen slecht gegeten hebben moet je dit doorgeven aan de ouders. Blijkt dat een kind structureel slecht eet en het ten koste gaat van de gezondheid, dan kan er een individuele afspraak over gemaakt worden.

3.5 Individuele afspraken met ouders over voeding

Als een kind structureel slecht eet of drinkt moet je dit doorgeven aan de ouders. Blijkt dat een kind structureel slecht eet/drinkt en het ten koste gaat van de gezondheid, dan kan er met ouders een individuele afspraak gemaakt worden over hoe we het kind stimuleren om goed te eten, of b.v alleen dingen geven waarvan ouders weten dat het kind ze op eet. Dit kunnen ze dan van huis meegeven als wij het niet hebben. Ook kan het zijn dat een kind juist wat minder moet eten. Dan kunnen we een afspraak maken over het maximale wat een kind mag eten of welke voedingsmiddelen een kind niet mag eten.

Bij kinderen met een allergie voor bepaalde voedingsmiddelen, kunnen vervangende voedingsmiddelen van huis meenemen, als wij de voor hun benodigde producten niet in ons aanbod hebben. (b.v glutenvrij brood) Ook is het handig om bv een eigen trommeltje te hebben, met wat lekkers, waaruit het kindje kan kiezen als er getrakteerd wordt bij een afscheid.

3.6 Kookactiviteiten, traktaties en overige feestjes

Uitzonderingen op het voedingsaanbod worden gemaakt tijdens onderstaande situaties

3.6.1 Feestelijke lunch bij seizoensfeesten

Met bijvoorbeeld Pasen en Kerst kan de lunch feestelijk aangekleed worden door bv een mooi tafelkleed, servetjes, leuke bakjes en schaaltes. Wat groente of fruit in speciale vormpjes snijden of op een speciale manier presenteren. Voor de kinderen is het leuk om hier bij te helpen. Ook kunnen er wat voedingsmiddelen aangeboden worden die we normaal niet hebben, en daardoor speciaal zijn. Voedingsmiddelen uit de schijf van vijf (passend bij de leeftijd van de kinderen) kun je gewoon aanbieden. Voor voedingsmiddelen die hier niet in voor komen, let je er op dat je de gezonde variant kiest. (minder suiker en vet, zo min mogelijk toegevoegde kleur en smaakstoffen en het liefst volkoren) Iets zelf maken kan gezonder zijn dan het kant en klaar kopen.

3.6.2 Traktaties

Als kinderen jarig zijn zorgen wij bij de verjaardag voor een kleine traktatie, veelal met fruit als basis. We hebben op de groep een traktatievoorbeelden. Hier kan de jarige de week voorafgaand aan het traktatie moment iets van kiezen, of zich door laten inspireren. Wij zorgen er dan voor dat de ingrediënten aanwezig zijn als er getrakteerd gaat worden. Samen met de pm-er en eventueel een vriendje/ vriendinnetje kan de jarige dit dan maken en vervolgens uitdelen. De traktatie is een onderdeel van het verjaardagsfeestje dat we vieren.

Als een kind afscheid neemt van de BSO vragen wij ouders om zelf de traktatie te verzorgen. Het van huis meenemen van een traktatie is dan een onderdeel van het afscheidsritueel. Wij hebben gemerkt dat het voor het kind fijn is om zo ook thuis bezig te zijn met het afscheid op de BSO. Ouders mogen tot op zekere hoogte zelf weten wat ze hun kind willen laten trakteren. We adviseren ouders om een kleine traktatie mee te geven, het gaat om het idee. En geen chips te trakteren.

3.6.3 Kook/bakactiviteit

Kinderen vinden het ontzettend leuk om samen iets te bakken of te koken. Dit kan ook heel goed passen bij het thema dat op dat moment speelt. Daarnaast oefenen/leren kinderen ongemerkt verschillende competenties tijdens deze activiteit. O.a sociale competenties (samenwerken, op de beurt wachten) en persoonlijke competenties (gevoel van eigenwaarden vergroten, doordat je zelf iets gemaakt hebt) De kinderen leren dat gezond ook lekker kan zijn. En waarom het een gezonder is dan het ander. Een kook/bakactiviteiten waarbij gebruik gemaakt wordt van voedingsmiddelen die vallen onder de weekkeuze, of waarvan het eindresultaat valt onder de weekkeuze, kan maximaal 1 x per maand gedaan worden. Bij de keuze van ingrediënten letten we er op dat we zo veel mogelijk voor de gezonde variant kiezen (minder zoet, vet, zout enz) Een kook/ bak activiteit waarbij gebruik gemaakt wordt van voedingsmiddelen uit de schijf van vijf en b.v een voedingsmiddel van de dagkeuze kan vaker gedaan worden.

3.7 Gezamenlijke eet en drink momenten met de groep

De eet en drink momenten zijn duidelijke afgebakende momenten van de dag. Naast het feit dat de kinderen de nodige voedingsstoffen binnen krijgen, zorgen deze momenten ook voor regelmaat en rust. Daarnaast leggen we tijdens deze gezamenlijk eet en drink momenten de nadruk op sociale behoefte en vaardigheden van kinderen. Als pm-er heb je dan ook een duidelijke voorbeeldfunctie. Je zit samen met de kinderen aan tafel. Je creëert een gezellige sfeer door o.a een gesprek aan te gaan met de kinderen over verschillende onderwerpen. Afhankelijk van het aantal kinderen die aanwezig zijn, worden er op 1 of twee tafels eten en drinken neergezet. De kinderen hebben geen vaste plaats aan tafel, maar mogen voor zover mogelijk gaan zitten naast wie ze willen. Soms kan het beter zijn om dit bij te sturen als de keuze van het kind van invloed kan zijn op de sfeer aan tafel. De kinderen worden gestimuleerd om zelf drinken in te schenken en brood te smeren. De kinderen die dit nog niet goed zelf kunnen worden geholpen.

Omdat het ene kind het prettig vindt om lang aan tafel te zitten, en het andere kind het fijn vindt om snel te gaan spelen, mogen kinderen van tafel als ze wat gegeten en gedronken als we een tussendoortje eten.

Je helpt de kinderen om zich te houden aan de onderstaande regels om de maaltijd gezellig en hygiënisch te houden.

- Plassen en handen wassen voor het eten
- We eten zoveel mogelijk met de mond dicht, en eten en drinken van ons eigen bord of onze eigen beker.
- Bij eetmomenten wachten met beginnen tot iedereen aan tafel zit. Daarna kan er begonnen worden. Je mag van tafel af als meer dan de helft van je tafel groep klaar is met eten.
- Je loopt tijdens het eten niet van tafel af.
- Vraag aan je buurman/vrouw om iets aan te geven als je er niet bij kan.
- Speelgoed wordt opgeruimd van de tafel als we gaan eten. Er moet aandacht zijn voor het eten en voor elkaar.
- Een ander uit laten praten als er wat gezegd wordt. Als je ook wat wilt zeggen, kun je dit kort vragen.
- Na de maaltijd maak je je mond en handen weer schoon.
- Iedereen ruimt zelf zijn bord, beker en bestek op in de vaatwasser. Ook nemen ze nog wat extra's mee. BV de boter of de appelstroop.

3.8 Wat als kinderen niet willen eten/drinken.

Wij dwingen kinderen niet om te eten. Waarom het belangrijk is om niet te dwingen, stond goed uitgelegd in een artikel Uit het vakblad 'kinderopvang' en 'Het ongedwongen kind' van A. Solter.

“Vanaf één jaar groeit een kind minder snel. Daardoor heeft hij minder trek. Jonge kinderen voelen dat zelf goed aan. Zolang een kind goed groeit, gaat het goed. Een andere reden voor het niet willen eten kan zijn dat een kind te moe is. Ook kan de ‘peuterpuberteit’ er voor zorgen dat het kind NEE zegt tegen zijn bordje eten.

Belangrijk is om geen ander eten aan te bieden, maar dring het eten ook niet op. Ga geen strijd aan om een kind te laten eten of te laten drinken. Dat heeft een negatieve invloed op de sfeer aan tafel. Het is belangrijk om te zorgen dat eten een plezierige bezigheid is. Kinderen zullen dan veel sneller mee eten. Als kinderen worden gedwongen te eten gaat de pm-er over de grenzen van het kind heen. Het kind kan in deze machtsstrijd nooit winnen en de grenzen van het kind gaan letterlijk aan diggelen. Elke vorm van dwang vernietigt het gevoel van eigenwaarde. Het kind raakt hierdoor uit

contact met zichzelf want het moet doen wat de volwassene wil. Verliezen van contact met je eigen gevoel zorgt ervoor dat je op den duur niet meer weet wie je bent.

Kinderen dwingen om te eten wat ze niet willen leidt mogelijk tot eetproblemen. Een kind b.v. geen tweede boterham geven omdat zijn of haar drinken nog niet op is, valt ook onder dwang.

Als pm-er moet je niet bang zijn om controle of overzicht te verliezen. Vaak doet de pm-er het gedoe rondom eten zichzelf aan. Zij start de machtsstrijd. Natuurlijk wordt de sfeer er naar van (en uiteindelijk is het kind hier de grote verliezer in, het is een ongelijke strijd). Als je bovenstaande leest is er dus geen enkele reden om de machtsstrijd aan te gaan met een kind. Zeker niet als het om eten gaat. Veel regels rondom eten zijn gebaseerd op routine (omdat je het gewoon altijd al zo doet) of op angst om de controle te verliezen (over het kind, op de groep)

Blijkt dat kinderen structureel slecht eten en dat het ten koste kan gaan van de gezondheid van het kind, dan kunnen er individuele afspraken met ouders over gemaakt worden.

3.8.1 Hoe stimuleren we de kinderen om te eten/drinken zonder de strijd aan te gaan

Probeer te achterhalen, waarom een kind niet wil eten of drinken. Je kunt uitleggen waarom het belangrijk is dat er wel gegeten of gedronken word. (gezondheid, geen honger of dorst gevoel op later tijdstip enz) De kinderen krijgen op vaste tijden iets te eten en te drinken. Kiezen ze er voor om niets te eten, dan zullen ze moeten wachten tot het volgende moment. Ze mogen wel altijd water of thee drinken als ze dat willen.

3.9 Regels voor hygiënisch en veilige eten en drinken

Naast sociale regels aan tafel, is het ook belangrijk dat de kinderen veilig en hygiënisch kunnen eten en drinken. Onderstaande regels en afspraken zijn hiervoor opgesteld.

Hygiënisch

- Het eten uit de potjes wordt in kleinere bakjes met deksel gedaan (appelstroop, pasta, boter)
- Boter wordt niet meer terug gedaan in de grote kuip als dit over is,
- Gebruik voor iedere soort beleg of boter een eigen mes
- Koelkastproducten mogen maximaal een half uur uit de koelkast op tafel staan. Schat je in dat de maaltijd langer duurt, doe dan het volgende. Kaas en vleeswaren worden op bordjes gedaan. Bijvoorbeeld 4 plakjes kipfilet, 4 plakjes boterhamworst etc. Doe wat zuivelspread in een apart bakje. Blijft er wat over van deze producten, dan kun je het niet meer terug doen in de verpakking. Je moet het weggooien. Schenk de melk in en zet het pak terug in de koelkast.
- Er wordt alleen gegeten en gedronken in de huiskamer, aan de picknicktafel of op een picknick kleed.

Veiligheid

- Geef hete dranken afgekoeld aan de kinderen, en zet hete dranken van pm-ers zo neer dat kinderen ze niet om kunnen stoten. Alleen hete dranken drinken aan de eettafel in de huiskamer of kantoor.
- Maak geen thee (of andere hete dranken) klaar in de buurt van de kinderen.
- Geen hete dranken drinken als kinderen op schoot zitten.

- Om de zelfstandigheid te stimuleren, schenken de kinderen die het kunnen zelf hun beker in. (uitgezonderd hete dranken)
- Rietje gebruiken bij buiten eten en drinken als het wespen tijd is. Zijn er te veel wespen dan niet buiten eten en drinken.
- Beperk zoet eten in de wespen tijd
- Plakkerige handen en monden worden bij buiten spelende kinderen gelijk schoongemaakt, i.v.m. aantrekken van insecten

4. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan hygiënisch om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden door het eten van bedorven voedsel. Een aantal van de regels voor voedingshygiëne waren al te lezen onder Regels voor hygiënisch en veilige eten en drinken.

Kinderdagverblijven vallen onder een aantal wetten die te maken hebben met levering en bereiding van voedingsmiddelen.

- De regelgeving voor de Productenaansprakelijkheid in het Burgerlijk Wetboek-
- Warenwetbesluit bereiding en behandeling van levensmiddelen
- warenwet regeling hygiëne van levensmiddelen
- warenwetregeling dieetvoeding voor medisch gebruik
- Kwaliteitswet zorginstellingen

De keuringsdienst van waren houdt toezicht op het naleven van deze wet en regelgeving.

Het zelf opstellen van een voedselveiligheidssysteem is werk waar veel specifieke kennis voor vereist is. Daarom maken wij gebruik van de Hygiëncode voor kleine instellingen in de branches Welzijn & Maatschappelijke Dienstverlening, Jeugdzorg en Kinderopvang.

Deze hygiëne code is uitgebreid beschreven in een apart beleid: hygiënebeleid voeding kinderopvang de Ronde Venen.

5. Boodschappen bestellen

Groeten en fruit bestellen we bij groentehal Kok in Vinkeveen. Deze groentehandel werkt veel samen met lokale kwekers, waardoor de herkomst van de producten bekend is.

De overig boodschappen bestellen we via Albert Heijn. De boodschappenlijst wordt door de pm-ers wekelijks op dinsdag ingevuld, en doorgestuurd naar kantoor. Kantoor besteld de boodschappen dan online. De boodschappen worden op donderdag geleverd.

De warme lunch en groentjes pret worden bij Madaga besteld. Voor deze organisatie is gekozen omdat ze werken met biologische producten en maaltijden voor kinderen maken zonder toevoegingen van zout, kleur, geur stoffen of e nummers. Wekelijks word een bestelling bij Madaga geplaatst. De week erop, vrijdags, is de levering van deze bestelling.