

Stichting Kinderopvang Diemen



Kinderdagverblijf Hakim

Kinderdagverblijf Pino



SKD

Stichting Kinderopvang Diemen

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding

Algemeen

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:



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. 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, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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.

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 feestje

Een verjaardag betekent feest en daar hoort vaak een traktatie bij. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën hanteren wij het boek '[Feest! 46 traktaties voor school of thuis](#)' van het Voedingscentrum en de website www.gezondtrakteren.nl. Dit boek is aanwezig in het kinderdagverblijf.

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel een zoete traktatie aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

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.
- 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/borstvoeding. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat 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. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Vanaf 1 jaar gaan we 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 vaste momenten 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.
- Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit die 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. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind het best. 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. Voor beleg kiezen we uit de tabel op pagina 4.
- Wij geven kinderen geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.



Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten



Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Geen diksap en limonade:

- 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 een schijfje sinaasappel). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

•

Hartig én 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 letten er op dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout, zuivelspread of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn wanneer een kind structureel teveel vitamine A binnen krijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief geven we vegetarische smeerworst.

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.



Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel van het Voedingscentrum](#)):

| Drinken |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Water (kraanwater);▪ (Vruchten)thee zonder suiker;▪ Halfvolle melk. |
| Brood en beleg |

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte margarine
- Zoet beleg, zoals appelstroop, (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes (seizoensfruit*); pindakaas, jam.
- Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, zuivelspread, vegetarische smeerworst;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;
- Ei.

Tussendoor

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);
- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes;
- Rijstwafel, sultana, soepstengels- nijtjesbiscuit-evergreen, krentenbol, ontbijtkoek.

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

| Productgroep | 1 tot 4 jaar | 4 tot 9 jaar | 9 tot 13 jaar |
|---|--|---|---|
| Groente | 1-2 opscheplepels (50-100 gram) | 2-3 opscheplepels (100-150 gram) | 3-4 opscheplepels (150-200 gram) |
| Fruit | 1-2 stuks (150 gram) | 1-2 stuks (150 gram) | 2 stuks (200 gram) |
| Brood | 2-3 sneetjes | 3-4 sneetjes | 4-5 sneetjes |
| Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten | 1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram) | 2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram) | 3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram) |
| Melk(producten) | 2-3 bekertjes (300 ml) | 2 normale bekertjes (400 ml) | 3 normale bekertjes (600 ml) |
| Kaas | ½ plak (10 gram) | ½ plak (10 gram) | 1 plak (20 gram) |
| Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers | 60-80 gram | 50-60 gram | 80-100 gram |
| Margarine/halvarine voor op brood | 5 g/sneetje margarine (10-15 gram) | 5 g/sneetje halvarine (10-15 gram) | 5 g/sneetje halvarine (10-15 gram) |
| Vloeibare bak- en braadproducten/olie | 1 eetlepel (15 gram) | 1 eetlepel (15 gram) | 1 eetlepel (15 gram) |
| Drinken | 750 ml (inclusief melk) | 1 liter (inclusief melk) | 1-1,5 liter (inclusief melk) |
| Extra's | 100 kcal | 200 kcal | 200-300 kcal |



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. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode voor kleine instellingen](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- 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, in een flessenwarmer of 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.
- 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

Op dagen dat er warm wordt gegeten, bieden we een vegetarische, gezonde maaltijd aan. De gebruikte ingrediënten zijn vooral groenten en rijst/aardappel/pasta. We beperken het gebruik van zout, suiker en andere toevoegingen.

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen 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 verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

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.