



Voedingsbeleid

KDV en BSO

januari 2021

Inleiding

Het voedingsbeleid van Kindercentrum Baloo is er op gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt. De adviezen van Het Voedingscentrum dienen als uitgangspunt voor ons voedingsbeleid waarbij we de 'schijf van 5' voor een gezonde keuze van voeding gebruiken. Hierbij nemen wij de 5 regels die de kern vormen van de 'schijf van 5' in acht:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet voldoende groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

In dit voedingsbeleid wordt de soort voeding en de hoeveelheid voeding per leeftijdscategorie beschreven. Er wordt onderscheid gemaakt tussen baby's (0-1 jaar), peuters (1-4 jaar) en BSO (4-13 jaar).

We gaan in dit voedingsbeleid uit van een gemiddelde norm zoals aangegeven door Het Voedingscentrum. Uiteraard is het altijd mogelijk om hier vanaf te wijken. Ouders kunnen bij de groepsleiding en/of in het intakegesprek aangeven als hun kind voeding volgens een ander voedingspatroon aangeboden dient te krijgen. Ook als ouders bezwaar hebben tegen bepaalde voedingsmiddelen die bij Kindercentrum Baloo worden aangeboden, kunnen zij dit aangeven bij de groepsleiding. Als een kind speciale voeding nodig heeft i.v.m. bijvoorbeeld een allergie, dienen de ouders hier zelf zorg voor te dragen.

Ook kan de pedagogisch medewerkster afwijken van het voedingsbeleid. Dit kan bijvoorbeeld bij een verjaardag, bij andere feestelijke aangelegenheden of bij activiteiten rondom een thema. Het afwijken van het voedingsbeleid heeft altijd een incidenteel karakter.

De gewoontes aan tafel en de pedagogische aspecten van de maaltijden worden per groep beschreven in het pedagogisch werkplan en zijn dus niet terug te vinden in dit voedingsbeleid.

Baby's (0-1 jaar)

Als baby's voor het eerst in de dagopvang komen, wordt tijdens een intakegesprek met de ouders besproken of er eventueel wordt doorgegaan met de borstvoeding of dat er flesvoeding gegeven moet worden.

Baby's volgen hun eigen dagritme. Eet en drinkmomenten worden aangepast op het ritme van het kind. Naarmate het kind ouder wordt, zal het steeds meer mee gaan doen in het ritme van de groep.

Moedermelk:

- Er kan afgekolfdde moedermelk gegeven worden of de moeder kan haar baby zelf borstvoeding geven op het kinderdagverblijf.
- Moedermelk wordt altijd achter in de koelkast bewaard (dus niet in de deur) in een fles voorzien van naam.
- Ingevroren melk ontdooien we in de koelkast of onder de lauwwarme kraan.
- Moedermelk verwarmen wij in de flessenwarmer.
- Bij het opwarmen van de moedermelk laten wij de melk niet warmer worden dan 30-35°C. Dit controleren we door wat melk aan de binnenkant van de pols te druppelen.
- Moedermelk die al is opgewarmd, wordt niet nogmaals verwarmd.
- In overleg met ouders worden de flesjes moedermelk die aan het eind van de dag over zijn in de koelkast bewaard voor de volgende dag of meegegeven naar huis.

Flesvoeding:

- Het water voor de flesvoeding wordt in de magnetron of in de flessenwarmer verwarmd.
- Na het verwarmen wordt het water geschud om de warmte goed te verdelen.
- Daarna wordt de poedermelk toegevoegd en nogmaals geschud.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35°C. Dit controleren we door wat melk te druppelen aan de binnenkant van de pols.
- De ouders leveren de poeder voor de melk in aparte, gemerkte bakjes aan.
- Ouders geven eigen fles voorzien van naam mee.
- Aan het begin van de dag wordt er een hoeveelheid water gekookt. Dit water wordt na afkoeling afgedekt in de koelkast bewaard. De flessen worden met dit water bereid.
- Na de voeding worden de flessen huishoudelijk gereinigd. Aan het eind van de dag nemen ouders de flessen mee naar huis voor grondige reiniging.
- Bereide melk wordt maximaal 1 uur buiten de koelkast bewaard (dit is inclusief voedingstijd)
- De melk die op de groep is bereid, mag eventueel nog een keer worden verwarmd.
- De melk die door ouders thuis is bereid, mag niet nog eens worden verwarmd.

Fruithapje:

In overleg met ouders wordt rond 6 maanden naast de borst- of flesvoeding een fruithapje aangeboden aan de kinderen. Dit fruithapje:

- Bestaat uit vers fruit. Dit zijn bananen, appels en peren eventueel aangevuld met fruit van het seizoen.
- Wordt met de staafmixer gepureerd (eventueel toevoeging van water om de fruithap smeug te maken)
- Kan in overleg met ouders in stukjes worden aangeboden.
- Kan door ouders in een potje worden meegegeven.
- Wordt aangeboden m.b.v. een plastic lepeltje.
- Kan in twee keer worden gegeven. Het wordt dan afgedekt in de koelkast bewaard.

Als een baby de fruithap niet helemaal opeet, worden de restanten weggegooid.

Brood:

In overleg met ouders wordt rond 7 à 8 maanden de voeding uitgebreid met brood.

- Kinderen krijgen (licht)bruin brood
- Het brood wordt dun besmeerd met margarine
- Het brood wordt eventueel belegd met smeerkaas, jam of appelstroop*.

*Smeerleverworst mag niet te vaak worden gegeven aan kinderen tussen de 1 en de drie jaar. Er zit namelijk zoveel vitamine A in dat een klein kind er snel teveel van krijgt. Er wordt aanbevolen om kinderen tussen de 1 en de drie jaar maximaal 2 à 3 boterhammen met smeerleverworst per week te geven. Daarom hebben wij besloten bij Kindercentrum Baloo geen smeerleverworst meer aan te bieden.

Tussendoortjes:

Tussendoortjes worden alleen aangeboden in overleg met ouders. De tussendoortjes kunnen bestaan uit:

- Rijstwafels
- Liga eerste/tweede stap
- Diksap
- Water

NB: Kinderen tot 1 jaar krijgen geen honing. 5

Peuters (1-4 jaar)

Peuters voelen zelf heel goed aan wanneer ze genoeg hebben gegeten. Peuters hebben nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. De hoeveelheden die in dit voedingsbeleid worden aangegeven, zijn een richtlijn. Deze richtlijn is ontstaan uit de adviezen van Het Voedingscentrum. Uiteraard kan in overleg met ouders worden afgeweken van de aangegeven hoeveelheden en soort voeding.

Fruit:

De kinderen krijgen 2 x per dag vers fruit aangeboden. Dit zijn bananen, appels en peren eventueel aangevuld met fruit van het seizoen. De verschillende soorten fruit worden in kleine stukjes aangeboden. De kinderen kiezen zelf welk fruit ze willen eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen verschillende soorten fruit te eten. Per keer krijgen de kinderen gemiddeld een half stuk fruit.

Brood:

- De kinderen eten bruin brood.
- Daarnaast mogen de kinderen nog een cracotte, een rijstwafel of een beschuit.
- De boterhammen worden dun besmeerd met margarine.
- Om een gevarieerde voeding aan te stimuleren, worden er verschillende soorten beleg aangeboden:
 - Hartig * Smeerkaas, kaas, salami, boterhamworst, ham, kipfilet, sandwichspread, pindakaas, komkommer en tomaat.
 - Zoet Jam, hagelslag, vlokken, vruchtenhagel, appelstroop, gestampde muisjes, chocoladepasta, honing.

Er wordt niet elke dag hetzelfde beleg aangeboden. Zo worden kinderen gestimuleerd om ook iets anders op hun brood te eten.

- Ter variatie krijgen de kinderen af en toe een knakworst, tosti of pannenkoeken/poffertjes of patat. Dit heeft een incidenteel karakter.

**Per broodmaaltijd wordt er maximaal 1 boterham met worst (salami, boterhamworst) gegeten i.v.m. de vetten die deze vleeswaren bevatten.*

Drinken:

In overleg met ouders nemen kinderen een eigen (tuit)beker mee. Deze is dan voorzien van naam. Op de groep zijn ook (tuit)bekers aanwezig.

1. Bij de broodmaaltijd drinken de kinderen een beker halfvolle melk. Kinderen die geen melk drinken krijgen water of thee aangeboden. In overleg met ouders kan hier vanaf geweken worden.
2. Het drinken bij de tussendoortjes bestaat uit verdunde limonadesiroop, diksap, thee (met melk of water) of water. Incidenteel krijgen de kinderen appelsap of sinaasappelsap. In overleg met ouders kan hier vanaf geweken worden.

Bij warm weer krijgen de kinderen extra water en/of verdunde limonadesiroop.

Tussendoortjes:

De tussendoortjes die de kinderen aangeboden krijgen:

- Koekjes (volkoren-, tarwe-, thee- en kokosbiskwie, halve eierkoek, plakje ontbijtkoek, lange vingers, speculaas)
- Rijstwafel
- Soepstengel (zonder beleg)
- Cracker (zonder beleg)
- Cracotte (zonder beleg)
- Komkommer, snoeptomaatjes, wortel, paprika

Extra:

- Incidenteel krijgen de kinderen snoep aangeboden (spekje, schuimpje, tumtum, etc)
Er wordt altijd op gelet dat een kind snoep krijgt dat past bij de leeftijd van het kind.
- Incidenteel krijgen de kinderen chips/popcorn aangeboden.
- Bij warm weer krijgen de kinderen soms een waterijsje aangeboden.

Traktaties:

Kinderen die jarig zijn, mogen trakteren op de groep. Dit mag een zoete, hartige en/of gezonde traktatie zijn. De groepsleiding schat in wat en hoeveel er op de groep gegeten kan worden en wat er meegaat naar huis. De traktatie wordt bij voorkeur in de ochtend uitgedeeld en vervangt het koekje bij het tussendoortje.

Globaal tijdschema: Tijd	Wat
± 9.30 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit) 1 koekje (zie richtlijnen tussendoortje)
± 11.30 uur	Broodmaaltijd (zie richtlijnen broodmaaltijd) Drinken (zie richtlijnen drinken 1.)
± 14.30 uur	Cracker, rijstwafel, cracotte, soepstengel (zie richtlijnen tussendoortje) Drinken (zie richtlijnen drinken 2.)
± 16.00 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit)

BSO

In dit voedingsbeleid worden voor de BSO de richtlijnen gegeven voor de verschillende eetmomenten. Verderop is een globaal tijdschema te vinden waarbij per opvangsoort (korte middag, lange middag, hele dag) wordt aangegeven welke voeding wordt aangeboden.

Fruit:

De kinderen krijgen dagelijks vers fruit aangeboden. Dit zijn appels, peren en bananen aangevuld met het fruit van het seizoen. Het fruit wordt gewassen, indien nodig geschild en in stukken gesneden. De kinderen kiezen zelf welk fruit ze eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen verschillende soorten fruit te eten. Per keer krijgen de kinderen gemiddeld een half à driekwart stuk fruit.

Brood:

- De kinderen eten bruin brood.
- Daarnaast mogen alle kinderen nog een cracotte, een rijstwafel of een beschuit.
- De boterhammen worden dun besmeerd met halvarine.
- Om een gevarieerde voeding te stimuleren, worden er verschillende soorten beleg aangeboden:
 - Hartig Smeerkaas, kaas, salami*, boterhamworst*, ham, kipfilet, sandwichspread, pindakaas, komkommer en tomaat
 - Zoet Jam, hagelslag, vlokken, vruchtenhagel, appelstroop, gestampte muisjes, chocoladepasta, honing.

Ter variatie krijgen de kinderen af en toe een knakworst, een tosti, pannenkoeken/poffertjes of patat. Dit heeft een incidenteel karakter.

*Per broodmaaltijd wordt er maximaal 1 boterham met worst (salami, boterhamworst) gegeten i.v.m. de vetten die deze vleeswaren bevatten.

Drinken:

1. Bij de broodmaaltijd drinken de kinderen een beker halfvolle melk. Kinderen die geen melk drinken krijgen water of thee aangeboden. In overleg met ouders kan hier vanaf geweken worden.
2. Het drinken bij de tussendoortjes bestaat uit verdunde limonadesiroop, appelsap, sinaasappelsap, thee (met melk of water) of water. Aan de thee kan evt. suiker worden toegevoegd (in overleg met ouders). In overleg met ouders kan hier vanaf geweken worden.

Bij warm weer krijgen de kinderen extra water en/of verdunde limonadesiroop.

Tussendoortjes:

De tussendoortjes die de kinderen aangeboden krijgen:

- Koekjes (volkoren-, tarwe-, thee- en kokosbiskwie, halve eierkoek, plakje ontbijtkoek, lange vingers, speculaas)
- Rijstwafel
- Soepstengel (zonder beleg)
- Cracker (zonder beleg)
- Cracotte (zonder beleg)
- Komkommer, snoeptomaatjes, wortel, paprika

Extra:

- De kinderen krijgen incidenteel snoep aangeboden. Dit kunnen verschillende soorten snoep zijn. Er wordt altijd op gelet dat een kind snoep krijgt dat past bij de leeftijd van het kind.
- Incidenteel krijgen de kinderen chips/popcorn aangeboden.
- Bij warm weer krijgen de kinderen soms een waterijsje aangeboden.

Traktaties:

Als kinderen jarig zijn (of zijn geweest), mogen ze trakteren op de BSO. De kinderen trakteren in hun eigen groep. Dit mag een zoete, hartige en/of gezonde traktatie zijn. De groepsleiding schat in wat en hoeveel er op de groep gegeten kan worden en wat er meegaat naar huis.

Globaal tijdschema:*Opvang op korte middag*

Tijd	Wat
± 14.00 uur	De kinderen die vanaf 14.00 uur op de BSO zijn, krijgen bij binnenkomst wat drinken (zie richtlijnen drinken 2.)
± 15.30 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit) 1 koekje (zie richtlijnen tussendoortje)
± 17.00 uur*	Evt. soepstengel, rijstwafel, cracotte (zie richtlijnen tussendoortje)

Opvang op lange middag

Tijd	Wat
± 12.30 uur	Broodmaaltijd (zie richtlijnen broodmaaltijd) Drinken (zie richtlijnen drinken 1.)
± 15.00 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit) 1 koekje (zie richtlijnen tussendoortje)
± 17.00 uur*	Evt. soepstengel, rijstwafel, cracotte (zie richtlijnen tussendoortje)

Opvang tijdens vakanties /margedagen

Tijd	Wat
± 9.30 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit) 1 koekje (zie richtlijnen tussendoortje)
± 12.00 uur	Broodmaaltijd (zie richtlijnen broodmaaltijd) Drinken (zie richtlijnen drinken 1.)
± 14.30 uur	Drinken (zie richtlijnen drinken 2.) Fruit (zie richtlijnen fruit)
± 16.30 uur*	Soepstengel, rijstwafel, cracotte (zie richtlijnen tussendoortje)

*Kinderen die aan het eind van de dag nog gaan sporten, krijgen op verzoek nog een boterham.