



KINDEROPVANG IN HET GROEN

**Voedingsbeleid
Kinderdagverblijf
Pinkeltjesland
2017**

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Het aanbod	3
Dagritme	3
Houdbaarheid	3
Speciale voeding	4
Allergie	4
Afwisseling	4
Ontbijt	4
Dagritme babygroepen	4
Fles	4
Dagritme vaste voeding	4
Fruit en groenten	5
Brood	5
Tussendoortje	5
Dagritme dreumes/peuter groepen	5
Fruit en groenten	5
Lunch	5
Tussendoortje	6
Traktaties	6
Feestjes	7
Bij de lunch	7
Tussendoortje	7
Drinken	7
Bijlage 1: Overzicht voedingsmiddelen	8

N.B. In dit beleidstuk wordt gesproken over ouders. Waar ouders staat kan ook verzorgers gelezen worden. Onder verzorger wordt de ouder en/of wettelijk vertegenwoordiger (bijvoorbeeld een voogd) van het kind verstaan.

Inleiding

Gezond zijn en blijven begint onder andere met voeding. Gezond eten betekent: een bewuste keus maken met betrekking tot de producten die je eet of drinkt. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen.

Pinkeltjesland wil zich, waar dat zinvol is, blijven vernieuwen. Daarom hebben wij ons voedingsbeleid ter advies voorgelegd aan studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Wij hebben ons door hen laten adviseren bij het actualiseren van ons voedingsbeleid.

Het voedingsbeleid 2016 onderscheidt zich door het kiezen voor producten die minder zout, minder suiker en minder verzadigde vetten bevatten. Het voedingsbeleid is er op gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Voeding is meer dan eten en drinken alleen. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. De pedagogisch medewerker is een voorbeeld voor de kinderen en eet met de kinderen mee.

Tijdens alle eet-/drinkmomenten wordt er zowel door de kinderen als door de pedagogisch medewerkers aan tafel gegeten en gedronken. Een kind nuttigt het eten en drinken onder toezicht van een pedagogisch medewerker. Bij maaltijden maakt het kind gebruik van een eigen beker en bord. Handen dienen voor het bereiden van en voor het nuttigen van eten en drinken altijd gewassen te worden.

Het aanbod

De gezondheidsraad in Nederland heeft aanbevelingen vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Omdat het hierbij vooral gaat om voedingsstoffen heeft het voedingscentrum deze aanbevelingen omgezet in voedingsmiddelen.

Door de aanbevelingen te volgen, voldoet het voedingsbeleid aan de voedingsstoffen die kinderen nodig hebben. Pinkeltjesland hanteert vanuit deze aanbevelingen de volgende richtlijnen bij het samenstellen van de dagelijkse voeding en het inkopen van maaltijden.

- Volkoren producten: Deze producten zijn rijk aan vezels, bevatten nauwelijks vet, bevatten voldoende energie en dragen bij aan een regelmatige stoelgang.
- Seizoensproducten: Vers fruit bevat veel vitamines, mineralen en vezels.
- Geen snoep, frisdrank en dergelijke. Hierbij worden uitzonderingen gemaakt bij speciale gelegenheden.
- Meervoudige onverzadigde vetten: Hierin is de keuze gemaakt voor halvarine en magere vleeswaren om zo het percentage verzadigde vetten te beperken.
- Halfvolle zuivelproducten.
- Water en thee.

Zachte, ronde fruit- en groentesoorten worden in de lengte in vieren gesneden. Hierbij denkend aan druiven, tomaten en olijven.

Dagritme

Iedere locatie heeft een vast dagritmeschema. Dit geeft de kinderen ritme en zicht op het verloop van de dag; momenten van eten en drinken, verzorging, rust en activiteiten.

Houdbaarheid

Producten worden na opening voorzien van de datum van openen. Op de verpakkingen staat aangegeven tot wanneer de producten houdbaar zijn. De producten kunnen tot en

met de houdbaarheidsdatum worden gebruikt, wanneer de verpakking gesloten is. Zeer bederfelijke producten nuttigen we tot één dag na opening.

Speciale voeding

Wanneer een kind vanuit een levensovertuiging bepaalde producten niet mag eten, kunnen ouders in overleg met Pinkeltjesland bepalen welke producten worden aangeboden. Pinkeltjesland doet haar best zoveel mogelijk aan de wensen van de ouders tegemoet te komen. Eventueel verzoekt Pinkeltjesland ouders zelf voedingsmiddelen mee te geven.

Allergie

Sommige kinderen hebben een voedselallergie of -intolerantie, of ontwikkelen deze in de loop der tijd. Mocht een kind een voedingsallergie of -intolerantie hebben dan kunnen ouders dit tijdens het intakegesprek, of schriftelijk, doorgeven aan de betreffende opvanglocatie. Ook hierbij doet Pinkeltjesland haar best om zoveel mogelijk aan de wensen van ouders tegemoet te komen. Net als bij speciale voeding, kan het voorkomen dat ouders wordt verzocht zelf voedingsmiddelen voor het kind mee te geven. Hierbij kun je denken aan producten als glutenvrij brood.

Afwisseling

Gevarieerd eten is nodig om het lichaam gezond te houden. Eet men steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Naast lekker en gezond, kan eten ook leerzaam zijn. Een kind kan diverse producten leren kennen door ze te voelen, ruiken en proeven.

Warme maaltijden

Wanneer er een warme maaltijd aangeboden worden, wordt er gelet op de voedingsstoffen. De maaltijden worden zoveel mogelijk vet-, suiker- en zoutarm gehouden.

Ontbijt

Pinkeltjesland verzorgt geen ontbijt.

Dagritme babygroepen

In overleg met de ouders wordt het dag-/eetritme voor de allerjongsten bepaald.

Fles

Ouders kunnen borstvoeding meegeven, gebruik maken van de door Pinkeltjesland aangeboden voeding of zelf aangeschafte producten meegeven. Voor kinderen die borstvoeding krijgen geldt dat de borstvoeding direct na aankomst bij het kindercentrum, achterin de koelkast gezet dient te worden. De meegebrachte voeding dient gekoeld aangeleverd te worden.

Pinkeltjesland verzorgt Nutrilon 1 en 2 voor de flesvoeding. De flessen, andere flesvoeding of aanvullende flesvoeding dienen ouders zelf mee te nemen. De pedagogisch medewerkers volgen tijdens de bereiding van de flesvoeding nauwkeurig de geldende werkinstructies op.

Dagritme vaste voeding

Voor de kinderen die reeds vaste voeding eten, gelden vier eetmomenten per dag. Naast deze momenten krijgen ze, indien gewenst, aanvullend flesvoeding.

Het aanbod in voedingsmiddelen verschilt per leeftijdsgroep en per locatie. In het werkplan van de betreffende locatie is een samenvatting van dit voedingsbeleid opgenomen met eventuele locatiespecifieke keuzes in tijden en voedingsmiddelen. Hieronder volgt een voorbeeld van het dagritme.

- 09.30 uur Eet-/drinkmoment
- 11.30 uur Lunch
- 15.00 uur Eet-/drinkmoment
- 17.30 uur Drinkmoment met lichte snack

Fruit en groenten

Wanneer een kind zover is dat het voeding in vastere vorm kan nuttigen krijgt het gepureerde fruit en groenten aangeboden. Naarmate het kind zich verder ontwikkelt, worden de fruit en groenten steeds meer in vaste vorm aangeboden.

Brood

Kinderen krijgen tot de leeftijd van 1 jaar tarwebrood aangeboden. Kinderen ouder dan 1 jaar bieden wij kinderen volkorenbrood. We stimuleren de keuze voor gevarieerd beleg. Pinkeltjesland houdt zoveel mogelijk rekening met de wensen van ouders en de behoeften van het kind. Kinderen ouder dan 1 jaar wordt flesvoeding, thee of water tijdens de broodmaaltijd aangeboden. Op verzoek van ouders wordt er halfvolle melk geschonken. Honing en pindakaas wordt niet aan kinderen tot 1 jaar aangeboden daar deze producten gezondheidsrisico's met zich mee kunnen brengen.

Op verschillende opvanglocaties wordt een verse warme maaltijd aangeboden als lunch ter vervanging van de broodmaaltijd. Deze maaltijden zijn vet-, suiker- en zoutarm.

Tussendoortje

Als tussendoortje kan er bijvoorbeeld een zachte cracker zonder beleg aangeboden worden. (Zie de bijlage voor overige tussendoortjes.)

Dagritme dreumes/peuter groepen

De dreumes-/peutergroepen kennen vier vaste eet-/drinkmomenten per dag. Het aanbod in voedingsmiddelen verschilt per leeftijdsgroep en per locatie. In het werkplan van de betreffende locatie is een samenvatting van dit voedingsbeleid opgenomen met eventuele locatiespecifieke keuzes in tijden en voedingsmiddelen. Hieronder volgt een voorbeeld van het dagritme.

- 09.30 uur Eet-/drinkmoment
- 11.30 uur Lunch
- 15.00 uur Eet-/drinkmoment
- 17.30 uur Drinkmoment met lichte snack

Fruit en groenten

Bij de dreumes-/peutergroepen wordt 's ochtends of 's middags fruit en groente gegeten. Elk kind krijgt tenminste 50 gram fruit/groente (\pm ½ middelgrote appel). Het fruit dat aangeboden wordt aan de kinderen bestaat uit appels, peren, kiwi's en bananen. Als groenten bieden wij komkommer, tomaat en paprika. Daarnaast worden ook seizoensgebonden producten aangeboden zoals meloen en mandarijnen. Bij de fruit en

groenten wordt thee en/of water aangeboden.

Lunch

De dreumesen en peuters lunchen rond 11.30 uur. Tijdens de lunch wordt volkorenbrood aangeboden. We stimuleren de keuze voor gevarieerd beleg. Een kind krijgt voldoende voedingsstoffen binnen bij het eten van minimaal een half plakje kaas of vleesbeleg.

De kinderen krijgen maximaal drie boterhammen aangeboden. De boterhammen worden in principe besmeerd met halvarine. Bij de lunch wordt thee en water aangeboden. Op verzoek van ouders wordt er halfvolle melk geschonken. Tijdens de broodmaaltijd wordt de kinderen ook komkommer, tomaat en eventueel fruit voor op brood aangeboden. Vanaf 3 jaar mag het kind onder begeleiding het brood zelf smeren.

Op verschillende opvanglocaties wordt een verse warme maaltijd aangeboden als lunch ter vervanging van de broodmaaltijd. Deze maaltijden zijn vet-, suiker- en zoutarm.

Tussendoortje

De dreumesen en peuters krijgen twee maal per dag een tussendoortje aangeboden. Dit tussendoortje kan bijvoorbeeld een cracker of een rijstewafel zijn. Bij tussendoortjes wordt thee en/of water aangeboden. Bij een lichte snack kun je denken aan een soepstengel. (Zie de bijlage voor overige tussendoortjes.)

Traktaties

Kinderen mogen trakteren bij bijvoorbeeld een verjaardag of een geboorte van een broertje of zusje. Pinkeltjesland vraagt ouders om zo gezond mogelijk te trakteren. (Het trakteren van snoep, chips of chocolade is niet toegestaan.) Een goede hoeveelheid calorieën voor een traktatie is ± 75 kcal. De traktatie wordt binnen het voedingsbeleid gezien als vervanging van het tussendoortje. Hierdoor blijft het aantal eetmomenten hetzelfde zodat de traktatie geen extra belasting voor de tanden betekent. Een traktatie levert vaak wel wat extra calorieën maar blijft zo binnen de perken. Wel is het de bedoeling dat er nog fruit aangeboden wordt naast de traktatie.

Voorbeelden van gezonde traktaties voor kinderen van 0-4 jaar zijn: een doosje rozijntjes, kaas/worst, een fruithapje, een fruitspiesje, rijstewafel, popcorn, een Danoontje met minder suiker of een waterijsje.

De pedagogisch medewerkers maken op eigen inzicht de keuze om een traktatie op Pinkeltjesland te laten nuttigen of (een gedeelte) mee naar huis te geven. Zij houden hierbij ± 75 calorieën als richtlijn. Zeker bij een grote of minder gezonde traktatie, laten wij ouders graag de keuze.

Op internet zijn veel voorbeelden te vinden van gezonde en leuke traktaties, bijvoorbeeld op de site www.gezondtrakteren.nl. Ook kan er gedacht worden aan een speelgoedje.

Feestjes

Bij feestjes wordt er van het standaard voedingsbeleid afgeweken en kan er gekozen worden uit de onderstaande voedingsmiddelen.

Bij de lunch

- Pannenkoeken en poffertjes
- Kadetje en/of krentenbolletje
- Knakworst (knakworst in de lengte doorgesneden i.v.m. verstikkingsgevaar)
- Kokosbrood voor op brood

- Gekookt eitje

Als tussendoor

- Popcorn
- Rozijntjes
- Plakjes worst/kaas/tomaat/komkommer

Drinken

- Yoghurtdrank
- Sinaasappelsap

Deze voedingsmiddelen bieden wij aan kinderen vanaf 2 jaar. Voor kinderen jonger dan 2 jaar vinden wij dit geen meerwaarde.

Onder feestjes verstaan wij algemene feestjes, zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst, Oud&Nieuw en Dag van de Leidster. Tijdens het Sinterklaasfeest kan er bijvoorbeeld gedacht worden aan kruidnootjes en speculaasjes. Suikerwerk zoals schuimpjes en tumtums worden niet aan het stroigoed toegevoegd.

Bijlage 1: Overzicht voedingsmiddelen

Hieronder tref je een overzicht van diverse voedingsmiddelen. Wij maken een bewuste keuze in de voedingsmiddelen die we kinderen aanbieden om een zo gezond en gevarieerd mogelijk voedingspatroon aan te houden. Daarbij laten wij kinderen kennismaken met verschillende smaken en structuren.

Drinken

We schenken thee en water (eventueel met smaakje d.m.v. fruit). Op verzoek van ouders schenken wij bij de lunch melk, karnemelk en yoghurt.

- Thee: In thee zit cafeïne, alleen in kruidenthee niet. Daarom verkiezen wij kruidenthee. (Dit is officieel geen thee, want het is niet gemaakt van de theeplant.) Kruidenthee is een aftreksel van gedroogde planten, kruiden en/of specerijen, zoals kamillethee, rozenbottelthee, pepermuntthee, rooibosthee en zoethoutthee.

Lunch

- Brood: In principe krijgen alle kinderen volkoren brood. Met uitzondering van baby's die net beginnen met het eten van vast voedsel. Zij krijgen tarwebrood.
- Melk / yoghurt: Wij geven kinderen op verzoek van ouders halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Hartig beleg: De boterhammen worden belegd met één plakje vlees of kaas. Er wordt op toegezien dat overige producten in een redelijke verhouding worden aangebracht door kinderen die zelfstandig smeren. Dit geldt ook voor zoet beleg.

<i>standaard</i>	<i>voor de afwisseling (één keer per week)</i>
Kaas	Tivall of Vivera vegetarische smearworst
Smeerkaas 20+	Tartex vegetarische paté
Kipfilet	Hummus
Ham	Hutenkase
	Geitenkaas
	Avocado

Sandwichspread komkommer

- Zoet beleg: Naast onderstaande producten is fruit een goede keuze als zoetbeleg (bijvoorbeeld banaan of aardbeien). Onderstaande producten worden in beperkte mate aangeboden voor de variatie en smaakbeleving.

voor de afwisseling (één keer per week)

Rinse appelstroop
Halvajam
Honing (vanaf 1 jaar)
Pindakaas, Calvé (vanaf 1 jaar)

Tussendoor

Wij kiezen bij voorkeur voor volkoren producten. Dit is voedzaam en gezond. In plaats van crackers en rijstewafels, kan er wel eens gekozen worden voor gedroogd fruit en rozijnen. Bij de keuze voor tussendoortjes wordt gelet op de grootte van het tussendoortje in verhouding tot de behoefte van het kind.

<i>standaard</i>	<i>voor de afwisseling (één keer per week)</i>
Luchtige crackers volkoren of meergranen	Gedroogd fruit
Knäckebröd volkoren	Rozijnen
Rijstewafels	Roggebrood
Soepstengels volkoren	

Drinken op uitstapjes

Op uitstapjes zal gekozen worden voor water en drinkpakjes. We kiezen voor drinkpakjes die minder dan 30 kcal per 100 ml bevatten en bij voorkeur met de minste toevoegingen en zonder kunstmatige zoetstoffen.

Bijvoorbeeld: Dubbelfris perzik mandarijn free; vrij van zoetstoffen en toegevoegde suikers. Enkel gezoet door fruit.

keuze drinkpakjes

Dubbelfris
Appelsientje Kids
Roosvicee (géén Multivit)
