

Voedingsbeleid

Kinderopvang De Bonte Koe



Inhoudsopgave

	Blz
Inleiding	3
Uitgangspunten	3
Voedingsbeleid, in het kort	3
Tafelmomenten	3
Algemene regels bij eten en drinken	4
Fruit(hap)	4
Drinken	4
Lunch en crackers	4
Afwijkende voeding	4
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden	5
Hygiëne tijdens lunch	5
Voeding van thuis	5
Tussendoortjes	6
Hoeveel calorieën bevat een tussendoortje	6
Traktaties	6
Zuigelingenvoeding	7
Borstvoeding	7
Het klaarmaken en opwarmen van de flesvoeding	7
Het geven van flesvoeding	7
Inkoop van voedsel	8
Voorraad	8
Bewaren van voedsel	8

Inleiding

Goede voeding is een essentiële factor bij de ontwikkeling en het welzijn van het kind, daarom vindt Kinderopvang De Bonte Koe het belangrijk de beschikking te hebben over een goed voedingsbeleid.

Uitgangspunten

Bij het opstellen van het Voedingsbeleid is uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum waarbij we als uitgangspunt de schijf van 5 voor gezonde keuze van voeding gebruiken.

Kern van deze maaltijdschijf zijn 5 regels voor gezond eten:

1. eet gevarieerd
2. eet niet te veel en beweeg
3. eet minder verzadigd vet
4. eet volop groente, fruit en brood
5. ga veilig met voedsel om (om het risico van voedselinfectie te verkleinen / voorkomen)

Op het moment dat het Voedingscentrum met nieuwe inzichten komt, zijn deze inzichten van toepassing.

Voedingsbeleid, in het kort

Tijdens eten en drinken is er aandacht voor de vier opvoedingsdoelen. Kinderen leren vaardigheden om zelfstandig te eten en te drinken. Kinderen leren kiezen, leren zelf aan te geven en te zeggen wat ze willen. Kinderen leren op een verantwoorde manier omgaan met voeding, leren wat wel en niet kan in eetsituaties en er is tijd voor gesprekjes aan tafel. Pedagogisch medewerkers ondersteunen de kinderen in deze ontwikkelingen op een positieve en creatieve wijze.

Tafelmomenten

Peuters: Voor de peuters zijn er bij Kinderopvang De Bonte Koe drie vaste tafelmomenten per dag.

Ongeveer 9.30: Drinken met fruit.

Ongeveer 11.30: Brood, cracker, melk (halfvol).

Ongeveer 15.00: Drinken met liga, soepstengel, koekje, ontbijtkoek.

(Ongeveer 17.00: Eventueel nog een soepstengel, rijstwafel)

Baby's: Baby's krijgen de voeding die de ouders van thuis meegeven, namelijk flesvoeding of afgekolfde moedermelk. In overleg met de ouder(s) wordt op het moment dat het kind er aan toe is de voeding uitgebreid met een fruithapje en/of een groentehapje. De groentehapjes worden door de ouder(s) meegegeven, de fruithapjes worden met vers fruit bereid door Kinderopvang De Bonte Koe. De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in overleg met de ouder(s).

Kinderopvang De Bonte Koe streeft ernaar de voeding en voedingsgewoontes van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het dagverblijf. Dit houdt in dat op de groep de voedingstijden en gewoontes van het kind, in overleg met de ouder(s), gevolgd worden.

Algemene regels bij eten en drinken

- Eten en drinken doen we aan tafel. Er wordt niet gelopen met eten of drinken in de mond.
- Handen wassen voor het aan tafel gaan.
- Zolang er wordt gegeten, blijft iedereen aan tafel zitten.
- Kinderen worden niet gedwongen om te eten of drinken, hooguit gestimuleerd.
- Er wordt niet gepropt.
- We kletsen gezellig tijdens het eten, maar met een lege mond.

Fruit(hap)

Kinderen krijgen minimaal eenmaal per dag fruit aangeboden. Voor de oudere kinderen zijn dit stukjes fruit; appel, banaan, kiwi, mandarijn, peer, meloen, etc. Het is de bedoeling dat kinderen ongeveer één stuk fruit eten. Voor de jongere kinderen is er een fruithap (geprakt of gepureerd vers fruit).

Fruit is belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen.

Drinken

Er kunnen grote verschillen zijn in de drinkgewoonten van kinderen: de één vraagt nooit om drinken en de ander drinkt zoveel dat het ten koste gaat van de eetlust. Het is daarom goed alert te zijn op een goede verhouding tussen drinken en vast voedsel. Voldoende drinken is een wezenlijk onderdeel van een gezonde voeding.

Bij Kinderopvang De Bonte Koe drinken kinderen tijdens de vaste tafelmomenten limonade zonder suiker, bij de lunch drinken kinderen melk (halfvol) en in overleg met ouders eventueel iets anders. Tussendoor wordt water aangeboden.

Lunch en crackers

Bij de lunch eten kinderen bruin brood met margarine en beleg. Zoals al genoemd werd is variatie belangrijk.

Hartig: (smeer)kaas, vleeswaren (magere soorten ham, kipfilet etc.), smeerleverworst.

Zoet: appelstroop, vruchtenhagelslag, pindakaas, chocolade pasta (puur) jam, hagelslag (puur).

Een kind mag op de eerste boterham iets hartigs kiezen en daarna iets met zoet. Wel wordt er op gelet dat als een kind meer boterhammen eet, niet steeds hetzelfde beleg wordt gekozen.

Ook mogen kinderen bij de lunch nog een cracker met beleg naar keuze.

Kinderen boven de twee jaar mogen maximaal 3 boterhammen en een cracker.

Kinderen onder de twee jaar mogen maximaal 2 boterhammen en een cracker.

In overleg met ouders mogen kinderen meer of minder eten.

Incidenteel wordt de broodmaaltijd vervangen door iets anders. Vaak is een thema of activiteit hiervoor een aanleiding.

Brood is belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B - vitamines en mineralen (zoals ijzer).

Binnen Kinderopvang De Bonte Koe vinden we dat onze pedagogisch medewerkers een voorbeeld functie hebben. Daarom eten onze pedagogisch medewerkers mee met de kinderen op de groep.

Afwijkende voeding

Het kan zijn dat kinderen bepaalde voedingsstoffen niet mogen eten i.v.m. allergieën, cultuur of godsdienst. Hierbij worden de richtlijnen en wensen van ouders gevolgd. Deze zijn te vinden bij de kindgegevens.

AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEDEN:

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar
groente	50-100 g	100-150 g	150-200 g
fruit	1,5 stuks	1,5 stuks	2 stuks
brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
aardappelen, pasta, rijst, peulvruchten	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 lepels	150-200 g 3-4 lepels
zuivel	300 ml	400 ml	600 ml
kaas	½ plak (10 g)	½ plak	1 plak
vlees(waren), - vervangers, vis, kip, ei,	50-60 gram totaal	60-80 gram	80-100 gram
dieetmargarine	5 g/sneetje	5 g/sneetje	5 g/sneetje
bak en braad	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel
vocht (incl. melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter

Het advies van het Voedingscentrum:

- Kinderen van 6 tot 12 maanden: niet meer dan 1 of 2 boterhammen met smeerleverworst per week.
- Kinderen van 1 tot 3 jaar: niet meer dan 2 of 3 boterhammen met (smeer)leverworst per week.
- Kinderen van 4 tot 12 jaar: maximaal 1 boterham met smeerleverworst per dag.

Hygiëne tijdens lunch

Hygiëne

- Was voor het eten klaarmaken goed de handen met water en (vloeibare) zeep.
- Zorg voor schone materialen. Zorg dat de etenstafel goed schoon is.
- Voorkom over en weer besmetting van bacteriën (kruisbesmetting).

Temperatuur

- Haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koeling.
- Zet alle producten op tafel. Maak de porties niet te groot.
- Gebruik voor het pakken van de kaas of vlees een schone vork die alleen daarvoor gebruikt wordt. Gebruik voor smeerbaar beleg een schoon mes.
- Melkproducten niet te lang op tafel laten staan (maximaal een half uur buiten de koeling).

Voeding van thuis

Zet koele producten (bijvoorbeeld melk, melkproducten, brood met kaas en/of vleeswaren) direct na binnenkomst in de koelkast.

Tussendoortjes

Iets lekkers tussendoor hoort thuis in een kindermenu. Het is wel de kunst om deze extraatjes niet de overhand te laten krijgen, waardoor de voeding uit balans raakt.

De peuter is vaak een kleine eter en dan kan voor tussendoor beter worden gekozen voor broodvarianten en fruit, dan voor koek of snoep. Vooral als de hoofdmaaltijden nog klein zijn, is het belangrijk dat de tussendoortjes ook een bijdrage leveren aan de voorziening met voedingsstoffen. Bij Kinderopvang De Bonte Koe hebben we een variatie van de volgende tussendoortjes in huis: fruit, rijstwafels, crackers, maria biscuitjes, plakje ontbijtkoek, soepstengels, stukjes komkommer, wortel, tomaatjes of een doosje rozijntjes.

Bij uitzondering, bijv. 's zomers als het erg warm is, kunnen we de kinderen een waterijsje aanbieden. In principe krijgen de kinderen buiten de vaste tafelmomenten weinig tussendoortjes aangeboden. Kinderen die later opgehaald worden, kunnen rond 17.00 nog een rijstewafel of soepstengel aangeboden krijgen.

Hoeveel calorieën bevat een tussendoortje

Alle soorten fruit +/- 50 kcal

Alle soorten groente +/- 20 kcal

1 sultana 55 kcal

Plak ontbijtkoek 60 kcal

1 evergreen 77 kcal

1 rijstwafel naturel 26 kcal

1 rijstwafel met smaakje 45-60 kcal

1 soepstengel 26 kcal

1 volkoren biscuitje 45 kcal

1 speculaasje 49 kcal

2 crackertjes 54 kcal

Traktaties

Bij traktaties geven wij de voorkeur aan zoveel mogelijk gezonde producten om de kinderen uit te laten delen. Ook het trakteren van iets wat niet eetbaar is, kan heel leuk zijn.

Zuigelingenvoeding

Zuigelingenvoeding kan bestaan uit borst- of kunstvoeding. Zuigelingenvoeding wordt bij Kinderopvang De Bonte Koe altijd uit een fles gegeven, tenzij moeder op de locatie komt om te voeden.

Ouders geven zelf een fles en speen mee. Ook de flesvoeding geven ouders zelf mee. De voeding wordt in speciale stapel containerpjes meegegeven.

Borstvoeding

Borstvoeding wordt meegegeven door de ouders. Als een moeder dichtbij de opvanglocatie werkt, kan zij ook komen voeden op de locatie. Bij kamertemperatuur (maximaal 25°C) kan borstvoeding maximaal 4 uur bewaard worden. In de koelkast maximaal 2 dagen (temperatuur maximaal 4°C). Indien de borstvoeding ingevroren wordt, kan deze 6 maanden in de diepvries bewaard worden. Het ontdooien van moedermelk geschiedt bij voorkeur langzaam in de koelkast, niet in de magnetron. Eenmaal ontdooid voeding moet binnen 24 uur gebruikt worden en mag niet opnieuw ingevroren worden.

Opwarmen kan in heet water. Moedermelk wordt nooit aangelengd met een kunstvoeding.

Het klaarmaken en opwarmen van de flesvoeding

Uitgangspunten:

- De plaats waar de flesvoeding wordt klaargemaakt, moet strikt gescheiden zijn van de Verschoonplek.
- Hygiëne is bij flesvoeding erg belangrijk. Een baby heeft meer kans op dunne ontlasting als de flessen en spenen niet goed schoon zijn. Ook de spullen waarmee de voeding wordt klaar gemaakt, moeten goed schoon zijn.
- Restjes babyvoeding niet bewaren; melkproducten bederven makkelijk.
- Voeg nooit meer voeding toe dan voorgeschreven.
- Maak voeding per fles klaar.

Het geven van flesvoeding

- Neem de tijd om de baby rustig en ongestoord te voeden. Al pratend en knuffelend kan tijdens de voeding een band opgebouwd worden met de baby.
- Dring de baby nooit voeding op, maar let op de reacties. Als de baby genoeg heeft, zal het niet meer zuigen, een beetje spugen, in slaap vallen of juist onrustig worden.
- Wees er alert op dat de speen is aangepast aan de leeftijd en de zuigkracht van de baby.
- Houd er bij de keuze van de speen(stand) rekening mee dat de baby ongeveer 15 minuten drinkt (niet langer dan een half uur). Drinkt de baby sneller, dan is de honger gestild, maar zijn zuigbehoefte nog niet bevredigd. Een fopspeen kan dan geen kwaad.
- Let er tijdens het voeden op dat de fles zo gegeven wordt, dat de speen al vol is als die in het mondje komt. En ook steeds vol blijft tijdens het drinken. Anders zuigt de baby te veel lucht naar binnen.
- Hapt de baby toch veel lucht naar binnen dan kan er halverwege even gestopt worden voor een boertje.

Inkoop van voedsel

De inkoop van voedsel vindt bij Kinderopvang De Bonte Koe plaats door het wekelijks e-mailen van een boodschappenlijst aan leverancier Jumbo. De boodschappen worden vervolgens op maandag ochtend bezorgd.

Voorraad

De voorraad van voedingsmiddelen is te vinden in de voorraadkast. De voorraad wordt bijgehouden en aangevuld door de leidinggevende. Wensen kunnen door pedagogisch medewerkers doorgegeven worden aan de leidinggevende.

Bewaren van voedsel

Onze huishoudelijk hulp controleert regelmatig de temperatuur van de koelkast en vriezer. In de koelkast en vriezer moet een thermometer liggen. Temperatuur koelkast is maximaal 7°C; bij voorkeur 4°C.

Temperatuur van de vriezer is -18°C. Dit wordt bijgehouden door onze huishoudelijk hulp en op speciale temperatuurlijsten geschreven.

Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan. Wanneer er zelf eten klaar gemaakt wordt of een verpakking geopend wordt, dan moet de bereidingsdatum of openingsdatum op het product gezet worden, bijvoorbeeld met een zwarte viltstift. Bewaar zelf ingevroren producten niet langer dan drie maanden.

Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan, zodat ze het eerste worden gebruikt (first in-first out).

Zet magazijn/koelkast/vriezer niet te vol. Bestel niet te veel. Houd het overzichtelijk.

Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie of overdoen in koelkastdozen. Laat geen eten in conservenblikjes staan.

Let op een goede scheiding tussen rauwe en bereide producten: rauwe producten onderin de koelkast en bereide producten bovenin de koelkast zetten om te voorkomen dat bacteriën uit rauwe producten op bereide producten kunnen druppelen.

Koelkast wordt eenmaal per twee weken schoongemaakt. Vriezer wordt eenmaal per drie maanden ontdooid en schoongemaakt. Voorraadkast wordt viermaal per jaar schoongemaakt. Dit wordt bijgehouden door onze huishoudelijk hulp en op speciale schoonmaaklijsten geschreven.