



Voedingsbeleid Kinderopvang Komplayt



Voedingsbeleid Komplayt

Algemeen

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. 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 de kinderen 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 of andere 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. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Maar een kind van één jaar is nog te jong om dit te beseffen. We vragen daarom ouders om bij de eerste verjaardag van hun kind (nog) niet te trakteren. Hiermee beperken we het aantal traktaties op de groep.

Vanaf de tweede verjaardag kan wel worden getrakteerd. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Onze voorkeur gaat sterk uit naar een gezonde traktatie in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Denk bijvoorbeeld aan een doosje rozijntjes.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de 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

Melkvoeding:

- 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. Voorzien van een 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.
- 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 zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
- Baby's die flesvoeding drinken, krijgen bij ons melk van het merk Kruidvat. In Nederland zijn de eisen van melkpoeder dermate streng gereguleerd dat in elk merk melkpoeder exact dezelfde ingrediënten en verhoudingen zitten. Mochten ouders des ondanks toch een voorkeur voor een ander merk hebben mogen kunnen zij zelf deze melk aanleveren. Dit kan in een melktorentje of doormiddel van het achterlaten van het hele pak. De mentor zal in het laatste geval de naam van het kind op de verpakking zetten zodat het niet voor andere kinderen gebruikt wordt. De mentor geef ouders een seintje als het pak bijna leeg is of de houdbaarheidsdatum nadert.
- Flesvoeding wordt bij ons aangelengd met kraanwater. Kraanwater in Nederland is van uitstekende kwaliteit, ook voor baby's. Maken ouders zich zorgen kunnen ze zelf bronwater meegeven.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden 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 één moment 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 en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse ‘oefenhapjes’, waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- Over het algemeen worden de babyhapjes vers op de groep bereid met behulp van een stomer. Als hier geen tijd voor is wordt er gebruik gemaakt van standaard potjes babyvoeding. Over het algemeen gebruiken wij hiervoor het merk Kruidvat. Uiteraard is het ook mogelijk voor ouders om eigen potjes (voorzien van een etiket met bereidingsdatum) mee te geven.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje zo min mogelijk combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een brocolihapje met enkele brocoliroosjes.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaargekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
- 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.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
- Fruitwater
- Verse fruitsap (beperkt)

We geven geen limonade, Yoki drink of frisdrank

Ontbijt

Van 7 tot 8 uur kunnen kinderen die het willen ontbijten.

Het ontbijt bestaat uit een broodmaaltijd. Het aanbod varieert regelmatig. Van boterhammen tot een bolletje, van knäckebröd tot krentenbrood, volkoren mueslibrood van een tosti tot een gekookt eitje.

Voorbeelden van beleg dat wij bieden: jonge kaas, zuivelspread, groentespread, kipfilet, 100% pindakaas, cottage cheese, smeerkaas, groente, fruit.

In beperkte mate: appelstroop, jam, kokosbrood

Wat wij niet als broodbeleg aanbieden:

- (smeer)leverworst
- rauw vlees / rauwe vis, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar
- chocoladepasta, hagelslag, fruihagel etc.

Bij het ontbijt kan het kind kiezen uit water of thee.

Fruit

Rond 9.30 uur krijgen de kinderen fruit. Het aanbod van het fruit varieert per dag. Er wordt zo veel mogelijk gekozen voor seizoensfruit. Voorbeelden: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, mango, blauwe bessen etc.

Tijdens het fruit eten drinken we (fruit)water.

Warme lunch en zuivel

Rond 11.300 uur is het tijd om te lunchen.

Wij bieden een warme maaltijd als lunch aan. Hier zijn diverse redenen voor; veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend.

Daarnaast biedt een warme maaltijd als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Onze maaltijden zijn halal.

Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd in de avond. Voordeel van twee keer per dag een warme maaltijd is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag mogelijk makkelijker wordt gehaald.

- Tijdens het bereiden van de lunch streven we er naar volkorenproducten te gebruiken.
- Het aanbod van de warme lunch is gevarieerd.
- We streven er naar zo veel mogelijk lunches aan te bieden die passen binnen de schijf van vijf.

Als toetje mogen kinderen die dit willen een bakje magere yoghurt. Deze wordt wat zoeter gemaakt (voor de kinderen die dit willen) met een beetje honing.

Tijdens de lunch drinken we (fruit)water.

Crackers en thee

's Middags (rond 15.30 uur) eten de kinderen creamcrackers. Ze mogen kiezen of ze hier smeerkaas of zuivelspread op willen. Sommige kinderen vinden ze het lekkerst zonder iets erop.

Kinderen die willen krijgen thee, kinderen die geen thee willen krijgen water.

Afternoon snack

Rond 17.00 uur krijgen de kinderen het laatste tussendoortje.

Dit is een soepstengel, maisvinger, rijstwafel, rozijntjes of iets anders kleins en gezonds.

Bij dit tussendoortje drinken wij (fruit)water.