

Voedingsbeleid Komplayt

Inhoud

- **Algemeen**
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
 - Voedingshygiëne
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1**
 - Gemiddelde hoeveelheden
 - Eten
 - Ontbijt
 - Warme lunch
 - Fruit /zuivel
 - Brood
 - Tussendoortjes

Vastgesteld door de oudercommissie op: 31 mei 2021

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. Trakteren is echter niet verboden.

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. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren. Wij vragen ouders om hier zo veel mogelijk aan te gemoed te komen.

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.

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 hygiënecode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

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 afgekolfdde 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.

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.
- 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 broccolihapje met enkele broccoliroosjes.

- 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 gaar gekookt in een beetje water zonder zout.
- Hapjes maken we zo veel mogelijk vers op de groep met onze stomer. Indien hier te weinig tijd voor is bieden wij kant-en-klare potjes aan.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. 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

Het aanbod stemmen wij af op het advies van het voedingscentrum. De hoeveelheden zijn als volgt:

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
- Fruitwater
- Coolbear
- Diksap (alleen bij speciale gelegenheden)
- Verse fruitsap (beperkt)

We geven geen limonade, jogy-drink of frisdrank

Eten

Ontbijt

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.

Wij hanteren de regel: 'eerst een boterham goed, dan pas zoet'. Met andere woorden: eerst een boterham met hartig beleg daarna pas zoet beleg.

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 américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar
 - suikerbeleg zoals: chocoladepasta / chocoladehageltjes/ fruithagel/ vlokken/ schuddenbuikjes

Warme lunch

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. 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.

Fruit/ zuivel

- 's Middags 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.
- Naast het fruit krijgen de kinderen ook magere yoghurt. Met grote regelmaat mogen zij dit 'versieren'. Versieren kan bijvoorbeeld met blauwe bessen, aardbeitjes, blokjes mango, havermout, stukjes walnoot, in stukjes geknipte abrikoos, rozijnen, cacao-poeder etc.

Brood

Aan het eind van de middag krijgen de kinderen een broodmaaltijd aangeboden. Het aanbod sluit aan op het aanbod beschreven onder het kopje 'ontbijt'.

Tussendoortjes

Tussendoortjes zijn bij voorkeur gezond.

Voorbeelden:

- Groente zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- Rijstenwafel / popcornwafel/ rijstenwafel met yoghurt
- Cracker
- Soepstengel
- Maisvingers
- Rozijntjes