



Kinderopvang  
Het Beertje

# Voedingsbeleid

# Inhoudsopgave

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
1. Voedingsbeleid.....	4
1.1 Onze beloftes aan kinderen & ouders in relatie tot voeding.....	4
1.2 Gezonde en verantwoorde voeding.....	5
1.3 Waarden en normen.....	5
1.4 Baby's en voeding.....	5
1.5 Voeding binnen de buitenschoolse opvang .....	6
1.6.Trakteren, feestdagen en andere vieringen .....	6
1.7 Dagritme .....	7
1.8 Allergieën.....	7
1.9 Samenwerking met ouders .....	8
1.10 Voedselveiligheid .....	8
2. Voedingsbeleid - het voedingsaanbod.....	9
2.1 Kinderen tot 1 jaar.....	9
2.2 Kinderen van 1 tot 4 jaar .....	10
2.3 Voedingsbeleid voor kinderen van 4 t/m 12 jaar .....	12

# Inleiding

Voor u ligt het voedingsbeleid van **Kinderopvang Het Beertje**

Binnen de kinderopvang neemt eten en drinken dagelijks een belangrijke plaats in. Samen met de ouder(s)/verzorger(s) de belangrijke taak om kinderen kennis te laten maken met lekkere, gezonde en gevarieerde voeding. Het is belangrijk dat kinderen gedurende de dag optimale voedingsstoffen binnen krijgen. Gezonde voeding op jonge leeftijd legt de basis voor een goede gezondheid op latere leeftijd. Het lichaam van een kind is volop in ontwikkeling en stelt daarom speciale eisen aan de voeding. Dat draagt bij aan een sterk en gezond lichaam en geeft hen energie om te spelen. Wij geven hierin voor kinderen het goede voorbeeld.

Het voedingsbeleid bestaat uit de volgende onderdelen;

## **Het voedingsbeleid;**

Het voedingsbeleid beschrijft onze visie met betrekking tot voeding. Wat willen wij kinderen meegeven, hoe gaan we om met eet- en drink momenten, welke keuzes maken wij in ons aanbod en waarom doen we dat? Het beleid is van toepassing voor zowel het kinderdagverblijf, peuterspeelzaalgroep als de buitenschoolse opvang.

## **Het werkplan voedingsbeleid;**

Het werkplan voeding is een intern document en fungeert derhalve als werkinstructie. Het werkplan geeft weer hoe onze visie op voeding wordt vertaald naar de praktijk en welke pedagogische vaardigheden daarbij worden verwacht van onze pedagogisch medewerkers. In het werkplan wordt ook beschreven waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt m.b.t. het aanbod van voedingsmiddelen. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan de hygiëne rondom voeding.

## **Het voedselaanbod**

Hierin staat beschreven welke voedingsmiddelen we gebruiken en in welke mate.

# 1. Voedingsbeleid

## 1.1 Onze beloftes aan kinderen & ouders in relatie tot voeding

**Wij nemen kinderen serieus in hun gevoelens en handelen. Wij benaderen kinderen positief en laten hen in hun waarde.**

Doorgaans weten kinderen zelf heel goed wat ze wel of niet lekker vinden. De pedagogisch medewerker houdt rekening met een zo gezond en gevarieerd mogelijk aanbod. Zij begeleidt kinderen op een positief en ondersteunde manier.

Eten en drinken is een sociale gebeurtenis. Het doel is, om naast het kennismaken, proeven en ervaren van verschillende smaken, de maaltijd in een gezellige en ontspannen sfeer aan te bieden. Wij dwingen kinderen niet tot eten en drinken; vol is vol en iets wat een kind niet lekker vindt mag het laten staan. We stimuleren kinderen wel om te eten en te drinken.

**Wij respecteren en stimuleren de zelfstandigheid en eigenwaarde van kinderen.**

De meeste kinderen zijn heel gemotiveerd tot 'zelf doen'. Ze leren spelenderwijs eten en drinken. De medewerker geeft het kind de ruimte en de gelegenheid tot het proberen; dat kan eerst samen, of met hulp van een ouder kind, en later kan het kind de handeling alleen. Het ene kind heeft hierbij meer tijd (en begeleiding) nodig dan het andere kind.

**Wij leren de kinderen respect te hebben voor elkaar, voor alles wat leeft en voor hun omgeving.**

Eten en drinken zijn heel persoonlijk en ook sterk bepaald door cultuur en gewoontes in het gezin. Naast onze eigen visie op gezonde en verantwoorde voeding houden wij rekening met levensovertuiging, religie en medische redenen.

Tijdens de maaltijden houden wij rekening met seizoenen en feestdagen. De aankleding van de tafel is hierop afgestemd evenals het eten en drinken.

Fruit, drinken en de broodmaaltijd worden aan tafel klaar gemaakt. De kinderen zien wat er wordt gegeten en hoe dit wordt klaargemaakt. Fruit wordt aan tafel geschild en brood aan tafel gesmeerd en gesneden. Wanneer op de BSO veel activiteiten op het programma staan wordt soms het eten vooraf bereid.

Het eten wordt aangeboden op een bordje.

**Wij luisteren naar wat kinderen bezig houdt en spelen hierop in.**

Voor of tijdens elk tafelmoment wordt er op de kinderopvang gezongen en/ of een boekje gelezen.

Tijdens het eten en drinken hebben kinderen de ruimte om te vertellen, of te laten zien, wat hen bezig houdt. De medewerker neemt de rust om hier op in te gaan en stimuleert gesprekken onderling. Kinderen luisteren naar elkaar en de medewerker zorgt dat ieder kind wordt gezien en gehoord.. Tijdens het eten leren kinderen spelenderwijs enorm veel. We benoemen wat we doen en betrekken kinderen hierbij.

## **1.2 Gezonde en verantwoorde voeding**

Wij vinden het belangrijk dat kinderen gezond eten en drinken. Daarom bieden wij voedingswaren die zo weinig mogelijk toegevoegde suikers, kleur- en geurstoffen en conserveringsmiddel bevatten en bieden we zoveel mogelijk voedingswaren met onverzadigde i.p.v. verzadigde vetten. De uitgangspunten van het voedingscentrum zijn hierbij richtinggevend.

Gezonde en verantwoorde voeding gaat voor ons hand in hand met sport, spel en bewegen. Dit past ook in een gezond leefpatroon. Wij geven de kinderen dan ook alle ruimte om voldoende te bewegen. Zo gaan we elke dag naar buiten, weer of geen weer, en is spel en beweging standaard onderdeel in het activiteiten aanbod.

## **1.3 Waarden en normen**

Het op een gezonde- en verantwoorde wijze omgaan met voeding vraagt om een voorbeeldfunctie van onze medewerkers. Wij geven het goede voorbeeld; kinderen doen wat wij doen. We zorgen er voor dat de tafel volledig is gedekt, dat voorkomt heen en weer lopen en brengt rust. Ieder kind wordt 'gezien en gehoord'; kinderen kunnen elkaar en de medewerkers goed zien en horen. Kinderen leren van het voorbeeld van gedrag; ze willen graag hetzelfde doen en houden van herhaling. Hierbij benoemen we de positieve verwachtingen; bijvoorbeeld in plaats van 'niet proppen' zeggen we 'doe maar 1 hapje tegelijk in je mond', 'of je mag iets vertellen wanneer je mond leeg is.' We geven aandacht aan netjes en rustig eten en de kinderen vanaf 2 jaar leren we zelf het brood te smeren.

## **1.4 Baby's en voeding**

Wanneer een kindje borstvoeding krijgt kan dit ook bij de kinderopvang worden gegeven. Ouders kunnen dit meebrengen. Mogen er problemen ontstaan met het geven van de voeding uit de fles is er ook een mogelijkheid om het zelf voeden op de locatie te plaats te laten vinden, vraag naar de mogelijkheden bij de pedagogische medewerkers.

Voor zowel het vervoer als het klaar maken van borst- en flesvoeding zijn richtlijnen opgesteld. De medewerker kan hier informatie over geven.

Krijgt het kind flesvoeding dan geven de ouders dat ook mee, in een torentje of een blik wat blijft staan bij de kinderopvang Het Beertje. Daarna eten kinderen zo veel mogelijk samen met de groep. Wij passen het geven van een fruithapje, stukjes fruit, brood en groente aan op wat er thuis wordt aangeboden. Dit wordt altijd overlegd. Ook kunnen we in overleg eventueel een warme maaltijd geven aan kinderen tot 2 jaar. In verband met groepsbezetting geven wij dit dan voor 17.00 uur. De warme voeding is magnetron-klaar.

### **1.5 Voeding binnen de buitenschoolse opvang**

Op de buitenschoolse opvang is het tafelmoment het moment om even 'rustig' bij elkaar te zitten. Kinderen gunnen zich echter doorgaans weinig rust omdat ze graag willen spelen.

Soms is het tafelmoment dan ook wat korter of gaan kinderen uit school eerst lekker rennen, klimmen en klauteren om daarna de tijd te nemen voor het eten en drinken.

Kinderen helpen zo veel mogelijk bij het voorbereiden, klaar zetten en opruimen van de maaltijd. Koken en bakken is soms onderdeel van het activiteiten aanbod op de buitenschoolse opvang. Wij betrekken kinderen hierbij en doen bijvoorbeeld samen de boodschappen. Ze leren op deze manier spelenderwijs wat voor een gezonde maaltijd of traktatie nodig is, hoeveel het kost en op welke manier ingrediënten verwerkt kunnen worden. Bovendien leren ze ook te overleggen en taken te verdelen.

Wanneer een kind naar de 7-uurs voorschoolse opvang gaat is het mogelijk om daar te ontbijten. Soms is het zo vroeg dat kinderen hier thuis niet aan toe zijn gekomen; op de voorschoolse opvang is hiervoor voldoende tijd. Het ontbijt wordt dan vanuit huis meegenomen. In alle andere gevallen gaan wij er van uit dat een kind thuis aan de dag begint met een ontbijt.

### **1.6.Trakteren, feestdagen en andere vieringen**

Wanneer een kind jarig is (geweest) zingen we met elkaar. We praten over jarig zijn, een feestje

vieren en alles wat daarbij hoort. Kinderen genieten hier vaak erg van. Een kind mag ook op de groep trakteren. Hierbij gaat het niet om de grootte of de hoeveelheid van een traktatie; aan het in de aandacht staan en het mogen uitdelen wordt vaak meer waarde gehecht dan aan het opeten van een traktatie.

De medewerkers eten dezelfde traktatie als de kinderen. Wij vragen ouders bij traktaties rekening te houden met een gezond en verantwoorde versnapering. De medewerkers geven u graag tips over gezonde traktaties.

### **1.7 Dagritme**

Een tafelmoment is een vast rustpunt in het dagritme. Het geeft kinderen houvast en zorgt voor de nodige rustmomenten. Het aan tafel gaan wordt altijd aangekondigd; de pedagogisch medewerker laat de kinderen weten dat het bijna tijd is om te stoppen met spelen. Dit wordt een paar keer herhaald. Daarna wordt er samen opgeruimd, handen gewassen. Datzelfde geldt ook voor het stoppen van de maaltijd. Ook dit wordt aangekondigd en een paar keer herhaald. De kinderen weten dan dat het tijd is om af te ronden, het gezicht te wassen met een washandje, plassen, luier verschonen, spelen en/of slapen.

Het ritme van de dag wordt ook bepaald door het spel en de activiteiten. Of door de behoeften (hongerig, dorstig, vermoeid) van de kinderen. Dit kan betekenen dat er iets eerder of later wordt gegeten of dat de maaltijd wat korter of langer duurt.

Doorgaans zijn er 4 vaste eet- en drinkmomenten binnen het kinderdagverblijf en 2 momenten binnen de buitenschoolse opvang. Wel mogen de kinderen altijd water pakken bij warm weer en we bieden het vaker aan.

Tijdens een vakantiedag op de buitenschoolse opvang zijn het vaak 3 a 4 momenten.

### **1.8 Allergieën**

Wanneer een kind een allergie heeft houden wij daar natuurlijk rekening mee. Producten die een kind wel mag gebruiken kunnen worden meegegeven naar de kinderopvang.

Bij de groep wordt dit gemerkt en/of apart bewaard. Ook wordt een aantekening in het schrift gemaakt zodat alle medewerkers direct op de hoogte zijn.

### **1.9 Samenwerking met ouders**

Tijdens het kennismaking en de intake vertellen wij ouders graag over onze visie op voeding; van borst- en/of flesvoeding tot en met traktaties. De oudercommissie van een locatie heeft adviesrecht het voedingsbeleid. De directie bespreekt dit dan ook jaarlijks met de oudercommissie. Wij organiseren ook incidenteel een ouderavond over voeding of over bijvoorbeeld 'lastige eters'. Bovendien geven wij graag tips en adviezen zoals over gezonde traktaties en hoe om te gaan met het zelf willen eten van een dreumes.

### **1.10 Voedselveiligheid**

Als kinderopvang houden wij ons aan de hygiënecode voor kleine instellingen. Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. De basis hiervoor is een goede persoonlijke hygiëne van onze medewerkers.



## 2. Voedingsbeleid - het voedingsaanbod

Dit is het overzicht van de door ons gebruikte voedingsmiddelen. Hierin maken wij onderscheid in de leeftijd van de kinderen. Het overzicht is gebaseerd op de richtlijnen zoals deze door het Voedingscentrum worden aanbevolen.

### 2.1 Kinderen tot 1 jaar

#### **Drinken**

Baby's hebben een eigen schema. Hun voeding en het tijdstip waarop ze dit krijgen wordt met de ouders afgestemd. Wij passen ons hierop aan, binnen de grenzen van groepsopvang. Soms moeten er bijvoorbeeld meerdere baby's tegelijk een flesje. Wanneer dit echt niet tegelijk kan wordt er iets met de tijden geschoven.

Kinderen tot 1 jaar drinken geen gewone melk vanwege het vele eiwit en het ontbreken van voldoende ijzer en goede vetten. Zij drinken borst- of zuigelingenvoeding.

Borstvoeding nemen ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) mee.

Zuigelingenvoeding wordt door ouders/verzorgers meegenomen naar de kinderopvang.

Wanneer een baby er aan toe is krijgen ze naast fles- of borstvoeding water, lauwe (vruchten)thee of cafeïnevrije lichte kruidenthee zoals lindebloesem, kamille, rozebottel of munt (thee zonder suiker).

#### **Eten**

We beginnen alleen met het aanbieden van vast voedsel in overleg met de ouders. Een eerste hapje is vaak een fijngeprakt stukje fruit. In eerste instantie combineren we geen verschillende fruit en groenten met elkaar zodat kinderen leren wennen aan losse smaken. Dit is beter voor de smaak herkenning- en ontwikkeling.

We beginnen vaak met:

- (seizoens-)Fruit: peer, appel, banaan, meloen, perzik.
- (Volkoren)brood met een dun laagje margarine.

#### **Niet:**

Tot 1 jaar geven we geen honing i.v.m. een mogelijke bacterie in honing waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden. Ook geven we tot 1 jaar geen pindakaas. Pindakaas bevat goede vetten en

voedingsstoffen maar ook veel zout. Bovendien is het erg allergeen en kan het dus allergische reacties opwekken.

Diksap, ranja en vruchtensap. Hierin zitten alleen toegevoegde suikers of kunstmatige suikervervangers. Dit vergroot de kans op tandbederf en overgewicht.

Er wordt geen suiker, zout en/of smaakversterkers (kant en klare bouillon(poeder) aan het eten toegevoegd.

## **2.2 Kinderen van 1 tot 4 jaar**

### **Drinken**

Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren om water te drinken. Dit is samen met ongezoete thee de meest gezonde drank. Aan water voegen we regelmatig een lekker smaakje toe door middel van een schijfje sinaasappel, citroen of een blaadje munt.

Kinderen vanaf 1 jaar drinken ook halfvolle melk en karnemelk. Wanneer een kind sojaproducten en/of amandelmelk gebruikt wordt dit door ouders mee gebracht.

### **Niet:**

Diksap, ranja en vruchtensap.

### **Eten**

#### **De broodmaaltijd**

We gebruiken (fijn) volkoren- of bruinbrood; hierin zitten de meeste vezels en dat is belangrijk voor een goede darmwerking en spijsvertering. Het brood wordt licht besmeerd met margarine of halvarine. Margarine\* of halvarine bevatten voor kinderen de goede onverzadigbare vetten.

Het beleg bestaat uit zoet of hartig beleg waarbij het een niet perse gezonder is dan het ander. We zorgen voor een beperkte keuze aan tafel en een gevarieerd aanbod. Er staan 2 zoete producten en 2 hartige producten op tafel. Daarnaast wordt standaard groente en/of(seizoens-)fruit aangeboden; ook tijdens de broodmaaltijd.

**Zoet:**

Appelstroop, pindakaas, jam, honing of (seizoens-)fruit – en groente zoals een geprakt banaantje, besjes of aardbeien.

**Hartig:**

- Magere 20+ of 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse of vegetarische smeerworst.
- Tartex (vegetarische paté), humus (kikkererwten paté) of notenpasta of pindakaas.
- Eitje, schijfjes tomaat, komkommer, wortel of stukjes paprika.
- Kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau.

**Tussendoor**

- (seizoens-)fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, sinaasappel en ander (seizoens-) fruit.
- Wortels, paprika, komkommer, tomaat, radijsjes, selderij.
- Maiswafel, volkoren knäckebröd, krentenbol.
- Volkoren biscuitje, rozijntjes, gedroogd fruit.
- Halfvolle of mager yoghurt (smoothie) met wat vers fruit.
- Gepofte popcorn zonder suiker/zout.

**Af en toe, geen standaard aanbod:**

Slechts af en toe gebruiken we chocopasta of hagelslag. Dit zit niet in ons standaard aanbod omdat deze producten bijzonder veel suikers en onverzadigd vet bevatten. We gebruiken daarom alleen de pure variant; hierin zit meer cacao en minder suiker.

**Niet:**

Smeerkaas en smeerworst worden niet gegeven. Beiden zijn gemaakt van restafval uit kaas respectievelijk vlees en bevatten veel zout. Smeerworst wordt gemaakt van (vervulde) lever en is daarom niet geschikt voor kinderen. Bovendien bevat smeerworst te veel vitamine A.

Het voedingscentrum adviseert daarom kinderen niet meer dan 1 a 2 boterhammen belegd met smeerkaas/smeerworst per week te geven. Binnen de kinderopvang is dit advies niet te handhaven. We laten het daarom aan ouders om hun kind dit eventueel thuis te geven.

Rauw vlees en rauwe (voorverpakte) vis wordt niet gebruikt; hierin kunnen ziekmakende

bacteriën zitten waar jonge kinderen extra gevoelig voor zijn.

Light producten of kunstmatig gezoete yoghurt en/of (chocolade)melkdranken.

Speciale kinderkoekjes en of kindertoetjes. Deze producten bevatten veel suikers en verzadigde vetten. Ze zijn onvoldoende voedzaam.

### **2.3 Voedingsbeleid voor kinderen van 4 t/m 12 jaar**

#### **Drinken:**

Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren om water te drinken. Dit is samen met ongezoete thee de meest gezonde drank. Aan water voegen we regelmatig een lekker smaakje toe door middel van een schijfje sinaasappel, citroen of een blaadje munt.

Kinderen van 4 t/m 12 jaar drinken ook halfvolle melk en karnemelk. Wanneer een kind sojaproducten en/of amandelmelk gebruikt wordt dit door ouders mee gebracht.

#### **Niet:**

We bieden geen zoete dranken zoals, diksap, ranja, limonadesiroop en vruchtensap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

#### **Eten**

##### **De broodmaaltijd**

We gebruiken (fijn) volkoren- of bruinbrood; hierin zitten de meeste vezels en dat is belangrijk voor een goede darmwerking en spijsvertering. Het brood wordt licht besmeerd met halvarine\*.

Het beleg bestaat uit zoet of hartig beleg waarbij het een niet perse gezonder is dan het ander. We zorgen voor een beperkte keuze aan tafel en een gevarieerd aanbod. Er staan 2 zoete producten en 2 hartige producten op tafel. Daarnaast wordt standaard groente en/of(seizoens-)fruit aangeboden; ook tijdens de broodmaaltijd.

#### **Zoet:**

- Appelstroop, pindakaas, jam, honing of (seizoens-)fruit – en groente zoals plakjes banaan, besjes of aardbeien.
- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's en noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit in overleg met en goed bevonden door de

ouders en eventueel de behandelend arts van het kind.

**Hartig:**

- Magere 20+ of 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse of vegetarische smeerworst.
- Tartex (vegetarische paté), humus (kikkererwten paté) of notenpasta of pindakaas.
- Eitje, schijfjes tomaat, komkommer, wortel of stukjes paprika.
- Kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau.

**Tussendoor** (Keuze uit onderstaande producten):

- Fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, sinaasappel en ander (seizoens-) fruit.
- Wortels, paprika, komkommer, tomaat, radijsjes, selderij.
- Maiswafel, volkoren knäckebröd, krentenbol, roggebrood.
- Volkoren biscuitje, eierkoek, ontbijtkoek, klein handje ongezouten noten, rozijntjes, gedroogd fruit.
- Halfvolle of mager yoghurt (smoothie) met wat vers fruit.
- Gepofte popcorn zonder suiker/zout.

**Af en toe, geen standaard aanbod:**

Slechts af en toe gebruiken we chocopasta of hagelslag. Dit zit niet in ons standaard aanbod omdat deze producten bijzonder veel suikers en onverzadigd vet bevatten. We gebruiken daarom alleen de pure variant; hierin zit meer cacao en minder suiker.

**Niet:**

Smeerkaas en smeerworst worden niet gegeven. Beiden zijn gemaakt van restafval uit kaas respectievelijk vlees en bevatten veel zout. Smeerworst wordt gemaakt van (vervuilde) lever en is daarom niet geschikt voor kinderen. Bovendien bevat smeerworst te veel vitamine A.

Het voedingscentrum adviseert daarom kinderen niet meer dan 1 a 2 boterhammen belegd met smeerkaas/smeerworst per week te geven. Binnen de kinderopvang is dit advies niet te handhaven. We laten het daarom aan ouders om hun kind dit eventueel thuis te geven.

Rauw vlees en rauwe (voorverpakte) vis wordt niet gebruikt; hierin kunnen ziekmakende

bacteriën zitten waar kinderen extra gevoelig voor zijn.

Light producten of kunstmatig gezoete yoghurt en/of (chocolade)melkdranken. Er wordt geen suiker, zout en/of smaakversterkers (kant en klare bouillon(poeder) aan het eten toegevoegd. Daarvoor in de plaats worden (verse) kruiden gebruikt.

*\* Advies van het voedingscentrum: roomboter, margarine en halvarine bevatten allemaal vitamine A, D en E. Roomboter bevat alleen veel minder vitamine D en meer verzadigd vet dan halvarine en margarine. Verzadigd vet is niet goed voor de gezondheid. Halvarine en margarine bevatten juist meer onverzadigd vet: een type vet dat bekend staat om goede effecten op de gezondheid.*

*Tot 4 jaar is daarom het advies om margarine op brood te smeren. Jonge kinderen krijgen vaak iets te weinig vetten binnen. In margarine zit meer vet dan halvarine. Na de leeftijd van 4 jaar is het advies om over te stappen op halvarine. Een kind heeft dan wat minder vet nodig.*