

# Kinderopvang Ambacht

## Voedingsbeleid

### Inleiding

Een gezonde voeding is van groot belang voor de groei van het kind. Goed en gezond eten geeft kinderen energie om zich te ontwikkelen, te bewegen, om te spelen en leren.

Met dit voedingsbeleid geven we aan alle betrokkenen en vooral ouders en de pedagogisch medewerkers duidelijkheid over onze uitgangspunten en werkwijze rondom voeding. De uitgangspunten zijn gebaseerd op de nieuwste richtlijnen van het consultatiebureau en het voedingscentrum.

Binnen onze locaties hanteren wij de volgende uitgangspunten;

- De producten zijn gezond. Wij letten erop dat de producten zo min mogelijk suiker en zout bevatten, Het liefst geen kleurstof en goede vetten in zich hebben.
- We gebruiken zoveel mogelijk verse producten. Bij inkoop van groente en fruit kiezen we voor seizoensgebonden producten.
- We zorgen voor een gevarieerd aanbod. We maken gebruik van de schijf van vijf.
- De producten zijn van goede kwaliteit. Wij evalueren jaarlijks de bedrijven waar wij onze inkopen doen.

### **baby's.**

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Voor de allerkleinste volgen wij dan ook het voedingsschema van thuis. Dit betekent dat de pedagogisch medewerkers, in overleg met de ouders zoveel mogelijk de voedingstijden en gewoontes van thuis aanhouden. Alle wijzigingen gaan in goed overleg en worden op de voedingsborden bijgehouden.

Poeder voor flesvoeding wordt door ouders per dag in afgemeten porties meegegeven.

Moeders kunnen bij ons borstvoeding geven of afgekolfde moedermelk meegeven. Bij afgekolfde melk moet de fles voorzien zijn van de naam van het kind en een datum.

Moedermelk mag maar één keer opgewarmd worden. Ingevroren moedermelk mag maar één keer ontdooid en opgewarmd worden. Wanneer ouders een platina pakket hebben wordt de flesvoeding door ons verzorgt.

Op het moment dat kinderen vast voedsel gaan gebruiken zullen zij met het dagritme van de groep gaan mee-eten. Er is geen leeftijd vast te stellen waarop een kind naast de fles al een stukje brood krijgt of wat fruit. Meestal is dit tussen de 4 en de 6 maanden. Dit gaat in goed overleg met de ouders. Voor fruithapjes gebruiken we vers fruit zoals appel, peer en banaan. Wij verzorgen geen warme maaltijden. Wanneer baby's aan het einde van de middag ( na 16.30 uur) een groentehapje gaan krijgen kunnen wij dit om organisatorische redenen niet geven. Wij adviseren de ouders het groentehapje dan thuis te verzorgen.

Binnen het dagritme van de babygroepen zijn er minimaal 4 eet en drinkmomenten. In de ochtend fruit met siroop verdunt met water. Tussen de middag een broodmaaltijd met lichtbruin brood, halvarine, Philadelphia, appelstroop of jam. Hierbij drinken we halfvolle melk.

Wij geven de kinderen geen smeerworst en smeerkaas. Hierin zitten te veel zout en vitamine A welke schadelijk kunnen zijn voor de groei van het kind. Het eten van smeerworst en

smeerkaas wordt in de eerste 4 levensjaren van een kind sterk afgeraden door het voedingscentrum.

Na het slapen wordt er iets kleins gegeten zoals een stukje fruit, soepstengel of kaakje. Rond half vijf is er nog een drinkmoment .

### **dreumes en peuter**

Over de hele dag zijn er verschillende eet en drinkmomenten.

Wij gaan er vanuit dat elk kind thuis heeft ontbeten. Dit zorgt voor een goede start. Tussen zeven uur en half acht verzorgen wij het ontbijt voor de kinderen die vanaf zeven uur gebracht worden.

Het eerste eet-moment bij ons is het fruit in de ochtend. Naast appel, peer en banaan is er ook seizoen fruit zoals kiwi, aardbei of meloen. Bij het fruit drinken de kinderen siroop verdund met water.

Rond de middag verzorgen wij een broodmaaltijd. Hierbij kiezen wij voor licht bruinbrood en volkorenbrood, halvarine, jong-belegen kaas, geitenkaas, hüttenkäse, Philadelphia, kipfilet, ham, gebraden gehakt, een gekookt ei, komkommer, paprika, avocado en tomaat. Voor het zoete beleg is er een keuze uit appelstroop, gestampte muisjes, jam, pindakaas en sandwichspread .

Zoet beleg als hagelslag, vruchtenhagel en chocoladepasta wordt beperkt aangeboden bijvoorbeeld bij feestdagen. Bij de broodmaaltijd drinken we halfvolle melk of karnemelk. In de middag gaan de kinderen nog een keer aan tafel voor een tussendoortje. Hier hebben de pedagogisch medewerkers de keuze uit; kaakje, soepstengel, ontbijtkoek, rijstwafel, sultana, rozijnen, evergreen. Hierbij drinken we thee of siroop.

Bij het aanbieden de maaltijden en de tussendoortjes wordt er elke dag iets anders aangeboden. Zo zorgen wij voor variatie.

Tussendoor krijgen de kinderen extra drinken aangeboden. Bij warm weer letten wij er op dat ieder kind voldoende water drinkt.

### **peuterspeelgroep en Siem**

Voor de kinderen die in de ochtend komen spelen bij Siem en de peuterspeelgroepen is er 1 eet en drinkmoment. Dit is rond 11.00 uur. De kinderen krijgen dan fruit aangeboden met siroop verdund met water. De kinderen gaan voor lunchtijd weer naar huis of schuiven aan bij de dagopvang. Bij de middag groepen verloopt dit hetzelfde.

### **schoolgaande kinderen.**

Bij de tussenschoolse opvang, de lunch op woensdag en vrijdag en in schoolvakanties houden wij de volgende richtlijnen aan voor de broodmaaltijd. De kinderen krijgen tussen de middag een broodmaaltijd met licht bruin- en volkorenbrood, halvarine, kaas, geitenkaas, hüttenkäse, Philadelphia, gebraden gehakt, kipfilet, ham, komkommer, paprika, avocado en tomaat. Voor het zoete beleg is er een keuze uit appelstroop, pindakaas gestampte muisjes, jam, sandwich spread .

zoet beleg als hagelslag en chocoladepasta wordt beperkt aangeboden bijvoorbeeld bij

feestdagen.

Ook bij de schoolgaande kinderen zorgen voor voldoende variatie.

Tijdens schoolweken wordt er, als de kinderen zijn opgehaald uit school, fruit of groente gegeten en iets gedronken. Later in de middag wordt er nog iets gegeten zoals een kaakje, ontbijtkoek of cracker. De kinderen kunnen tussendoor water drinken wanneer ze dat willen.

Tussendoor krijgen de kinderen extra drinken aangeboden. Bij warm weer letten wij er op dat ieder kind voldoende drinkt.

In de schoolvakanties zijn er minimaal 3 eet en drinkmomenten op de dag. In de ochtend wordt er fruit of groente gegeten met thee of siroop. S middags is de broodmaaltijd en halverwege de middag is er een eet en drinkmoment met bijvoorbeeld ontbijtkoek en siroop.

Tijdens schoolweken en in vakanties werken we met de kinderen in thema's. Hierbij hoort vaak ook eten. Afhankelijk van het thema wijken we af van ons voedingsbeleid. Bij het thema landen kan het zijn dat er pizza's gebakken worden. Deze zelfgemaakte pizza's worden dan ook lekker opgegeten. Wel blijven we letten op gezond en gevarieerd eten.

### **Traktaties bij verjaardagen.**

Jarig zijn is een feest! In de groepen besteden wij aandacht aan de verjaardagen van de kinderen. Het gaat hierbij om de gezelligheid en de specifieke aandacht voor het kind dat jarig is. Het aantal traktaties in een jaar loopt snel op. Als iedere traktatie een zakje chips of snoep zou betekenen dan klopt dat niet met ons voedingsbeleid. Om die reden hebben we ervoor gekozen om geen chips en snoep als traktatie uit te delen bij baby's en peuters. Wanneer ouders willen trakteren geven wij het advies om iets gezonds te trakteren, zoals fruit, ontbijtkoek, rozijntjes, volkoren koekjes, popcorn of cake.

Bij de buitenschoolse opvang beoordelen de pedagogisch medewerkers of een traktatie uitgedeeld wordt of mee naar huis gaat.

De pedagogisch medewerker informeert de ouder over de mogelijkheden voor traktatie.

Bij verjaardagen van de pedagogisch medewerkers is de traktatie voor de kinderen ook gezond.

Het is voor niemand een verplichting om te trakteren.

### **Extra's bij feestjes.**

Het hele jaar komen er feesten voorbij en die gaan we natuurlijk vieren. Denk aan Pasen, sinterklaas, kerst, zomerfeest, verjaardagen van collega's .

Ook hier kiezen we voor gezonde verrassingen. Hierbij denken wij aan krentenbollen, pannenkoeken, eierkoeken, oven patat, waterijsjes (zonder kleurstof en geen toegevoegde suikers), magere knakworstjes, gekookt ei en soep.

### **Andere voeding.**

Kinderen kunnen al op jonge leeftijd allergisch zijn voor bepaalde voedingsstoffen. De pedagogisch medewerkers houden hier rekening mee en zorgen dat het kind niet in aanraking komt met voedingsmiddelen waar het kind allergisch voor is.

Soms volgt een kind een dieet. Wanneer dit bij de reguliere winkel te koop is schaffen wij dit

aan. Wanneer dit niet het geval is vragen wij ouders zelf speciale producten mee te nemen. Er wordt door de pedagogisch medewerkers rekening gehouden met het wel of niet eten van bepaalde voedingsmiddelen vanuit geloofs- of levensovertuiging. Ook bij het klaarmaken en bewaren zorgen we ervoor dat alles goed gescheiden is en niet met elkaar in aanraking komt. Bijzonderheden rondom voeding wordt door de pedagogisch medewerkers vastgelegd bij de kind gegevens. Veranderingen gaan in overleg met de ouder.

### **Richtlijnen binnen Kinderopvang –Ambacht**

- Wij verwachten dat alle kinderen thuis hebben ontbeten, met uitzondering van ouders met een platina pakket
- In de dagopvang eten de kinderen, die alleen de ochtend komen, met de groep mee en gaan daarna naar huis,
- Kinderen die de middag komen hebben thuis geluncht,
- De eerste boterham is met hartig, de tweede met zoet, de derde met hartig de vierde met zoet.
- Als een kind geen melk mag dan wordt er een alternatief aangeboden.
- Wanneer een kind iets niet lust proberen wij het kind wel te laten proeven. Wij dwingen niet,
- Samen eten is een sociaal moment. Wij vinden het belangrijk dat er een gezellige sfeer is,
- Kinderen mogen zelf kiezen wat ze willen eten binnen de afspraken die er zijn,
- Kinderen mogen zelf hun boterham smeren,
- pedagogisch medewerkers eten met de kinderen mee en hebben hierbij een voorbeeldfunctie.

In het hygiënebeleid staan de regels op het gebied van hygiëne en voeding beschreven. In ons pedagogisch beleid staat hoe wij met eet- en drinkmomenten omgaan.