

---

INHOUDSOPGAVE

<b>1.</b>	<b>Algemeen</b>	<b>2</b>
1.1	Doel gezond voedingsaanbod	2
1.2	Vaste en rustige eetmomenten	2
1.2.1	Vaste en rustige eetmomenten voor kinderen tot 1 jaar	2
1.2.2	Vaste en rustige eetmomenten voor kinderen van 1 tot 4 jaar	2
1.3	Voedingsschema's voor kinderen tot 1 jaar	3
1.3.1	Voedingsschema's voor kinderen van 1 tot 4 jaar	3
1.4	Allergieën of andere individuele afspraken	3
1.5	Traktaties en feestjes	3
<b>2.</b>	<b>Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar</b>	<b>4</b>
2.1	Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	4
2.1.1	Melkvoeding	4
2.1.2	Ander drinken	4
2.1.3	Vaste hapjes	4
2.2	Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	
2.2.1	Brood en beleg	5
2.2.2	Groente en fruit	5
2.2.3	Tussendoortjes	5
2.2.4	Drinken	5
<b>3.</b>	<b>Algemene uitgangspunten voor kinderen van 1 tot 4 jaar</b>	<b>6</b>
3.1	Lunchen	6
3.2	Groente en fruit eten	6

---

## **1 Algemeen**

### **1.1 Doel gezond voedingsaanbod**

Wij zijn samen met de ouder(s) verantwoordelijk voor gezonde voeding voor de kinderen. Gezonde voeding is belangrijk voor iedereen, het zorgt voor energie en voedingsstoffen die noodzakelijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen zijn zich nog volop aan het ontwikkelen en het is daarom extra belangrijk dat ze de voedingsstoffen binnenkrijgen die een gezonde ontwikkeling mogelijk maken. Wij vinden het belangrijk om bij de kinderen vanaf jongs af aan een bijdrage te leveren in het aanleren van een gezonde leefstijl. Dit beleid is geschreven om aan deze verantwoordelijkheid gehoor te geven en deze gezamenlijk te dragen.

In dit beleid wordt vertelt hoe wij zorgen voor (gezonde) voeding op het Kinderdagverblijf. Het voedingsbeleid is afgestemd op de behoefte van een kind. We houden rekening met de schijf van vijf vanuit het voedingscentrum. Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Denk hierbij aan: groente en fruit eten en het drinken van water. We letten erop dat de peuters voldoende vitamines, mineralen en bouwstoffen binnenkrijgen.

Wij hebben een voorbeeldfunctie voor kinderen in het laten zien wat gezond gedrag is m.b.t. eten- en drinken. Wij willen gezonde eetgewoonten bij de kinderen bevorderen. Dit doen we o.a. door de kinderen eten te laten proeven.

Een goede hygiëne is zeker ook bij het nuttigen en bereiden van voeding belangrijk. Hoe wij hiermee omgaan is beschreven in het protocol hygiëneplan en hygiënecode.

### **1.2 Vaste en rustige eetmomenten**

#### **1.2.1 Vaste en rustige eetmomenten voor baby's tot 1 jaar**

De baby's volgen hun eigen (voedings-)ritme. De PM'ers houden zo veel mogelijk het ritme aan van thuis en wijken waar nodig af. Hierbij wordt er gekeken wat er op dat moment het beste is voor de baby.

De PM'ers geven de baby's de fles op de hiervoor bestemde voedingsstoel. Ze kunnen op hun gemak gaan zitten met de baby en zo goed contact maken met de baby. Bij vaste voeding zoals een fruithap, stukjes brood, groentehap e.d. zit de baby in de wipstoel. We hebben o.a. een wipper-unit (verstelbaar) zo kunnen de baby's op dezelfde hoogte als de peuters bij de gezamenlijke eet en drinkmomenten aan tafel zitten. Als de baby kan zitten mag hij/zij in de drielingstoel of aanhangstoel eten en/of drinken. Ook tijdens deze voedingsmomenten is oogcontact maken belangrijk voor het kind.

#### **1.2.2 Vaste en rustige eetmomenten algemeen**

De voedingsmomenten zijn gezamenlijk aan tafel. De momenten waarop we eten en drinken vinden plaats op vaste tijden, zodat de kinderen weten waar ze aan toe zijn. De PM'ers geven het goede voorbeeld aan tafel en begeleiden de kinderen. De PM'ers leren de kinderen o.a. dat zij netjes op de bank blijven zitten, er tijdens het eten en/of drinken niet met speelgoed wordt gespeeld. Ook is een afspraak dat er niet met eten en/of drinken wordt rondgelopen. De PM'ers leren de kinderen van kleins af aan hun brood met een vorkje te eten. Er wordt gezorgd voor een gezellige sfeer aan tafel.

De kinderen die zindelijk zijn gaan voor en/of na het eet/ drinkmoment naar het toilet. In hoge nood wordt er een uitzondering gemaakt.

Wij vragen de ouder(s) om hun kind(eren) thuis te laten ontbijten. Mocht het door omstandigheden niet gebeurd zijn mag een kind zijn eigen brood aan de tafel opeten. Op dat moment wordt er niet met speelgoed gespeeld.

### **1.3 Voedingsschema's**

#### **1.3.1 Voedingsschema baby's**

De baby's volgen hun eigen schema dat met de ouder(s) wordt besproken. Wijzig het voedingsschema van de baby vragen wij ouders dit door te geven. Vaak geven ouder(s) het zelf aan. Mocht dit niet het geval zijn en de PM'ers merken dat een kind toe is aan bijvoorbeeld vaste voeding, wordt dit met de ouder(s) besproken. Hierbij is wel een vereiste dat de baby de voeding mag gezien zijn (ontwikkelings-)leeftijd. Wij bieden de baby's dan na overleg water en/of thee aan en vaste hapjes zoals verse fruithappen, stukjes brood en/ of haverstengels (in overleg met ouders). Baby's krijgen tot een jaar eventueel een groentehap (zelf meegenomen van thuis).

#### **1.3.2 Voedingsschema peuters**

09.30uur tot 10.00uur	: de kinderen krijgen stukjes fruit zoals peer, appel en banaan met thee en/of water.
11.00 uur	: dit is een vrijblijvend drinkmoment waarin de kinderen water aangeboden krijgen.
11.45uur tot 12.20uur	: we lunchen met elkaar. De kinderen krijgen een bruine boterham aangeboden met smeerkaas, smeerworst, plakjes kipfilet, boterhamworst, casselerrib, hummus of 100% pindakaas met daarbij een beker melk of water. Is de eerste boterham op en de melk/water is opgedronken dan mogen ze om een 2 <sup>de</sup> boterham vragen met eventueel zoet beleg. We geven maximaal drie boterhammen. We proberen dat de kinderen zo veel mogelijk gevarieerd broodbeleg kiezen.
15.15uur tot 15.30uur	: de kinderen krijgen thee of water aangeboden met een wisselend tussendoortje. Een tussendoortje kan bijvoorbeeld een biscuitje, rozijntjes, yoghurt of een smoothie zijn.
16.30uur	: de kinderen krijgen reepjes komkommer, paprika, wortel en gehalveerde tomaatjes aangeboden. Daarnaast mogen ze een cracker of rijstwafel neutraal of met pindakaas of appelstroop erop en een beker water.

### **1.4 Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Ook is er ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of (geloofs)overtuiging. Ook wanneer een kind bijvoorbeeld uit medisch oogpunt een dieet moet volgen of speciale voeding nodig heeft, houden we hier rekening mee. Vervangende voedingsmiddelen kunnen al dan niet door ouder(s) zelf verzorgd worden; dit gebeurt in overleg met de PM'ers.

### **1.5 Traktatie/ feestje**

Kinderen mogen hun verjaardag vieren op het kinderdagverblijf. We adviseren ouder(s)/verzorgers aan om een gezonde traktatie te trakteren. Bij speciale gelegenheden zoals een feestweek, een carnavalsmiddag e.d. bieden wij incidenteel snoep of snacks aan. De pedagogisch medewerkers kijken welk moment op de dag een verjaardag wordt gevierd. De traktatie wordt gegeven in plaats van het tussendoortje in de middag of na het fruitmoment in de ochtend.

## **2 Voedingsaanbod**

### **2.1 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**

#### **2.1.1 Melkvoeding**

- Kinderen krijgen borst- en/of flesvoeding aangeboden.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouder(s) gekoeld of ingevroren aan. Voorzien van naam en datum.
- Bevroren borstvoeding wordt ontdooid in de koelkast.
- Borstvoeding wordt opgewarmd in de flessenwarmer, dit mag NIET in de magnetron.
- Bij flesvoeding wordt er aan ouder(s) gevraagd om een pak mee te geven of per dag voeding mee te geven in bijvoorbeeld voedingscontainers.
- Als er een pak wordt gegeven wordt er door de ouder of PM'er een naam opgezet en de datum wanneer het pak is geopend, dit omdat het geopend één maand houdbaar is.
- Het is belangrijk dat er altijd een reservevoeding aanwezig is.
- De flesvoeding wordt gemaakt met koud kraanwater. De fles wordt gevuld met het water en opgewarmd in de magnetron, daarna wordt het aantal schepjes voeding toegevoegd. Het water wordt al roerend met de flesvoeding gemengd.
- Kinderen tot 1 jaar krijgen geen halfvolle melk.

#### **2.1.2 Ander drinken**

- Kinderen krijgen na overleg met ouder(s) naast borst- of flesvoeding water en/ of thee aangeboden.
- Jonge kinderen drinken uit een fles. Wanneer zij groter worden gaan ze oefenen om uit een tuitbeker/ 360 gradenbeker en/ of oefenbeker te drinken. Dit wordt besproken met de ouder(s) en mochten zij een voorkeur hebben voor een bepaalde beker wordt hier gehoor aan gegeven.
- Sommige ouder(s) nemen een beker van thuis mee. Ouders nemen deze aan het einde van de dag weer mee naar huis.
- Mocht een kind niet goed drinken uit een bepaalde beker wordt er in overleg met ouder(s) gekeken of het op een andere manier wel lukt.

#### **2.1.3 Vaste hapjes baby's**

- Er wordt gestart met vaste hapjes in overleg met ouder(s).
- Wij zorgen voor verse fruihapjes, brood en haverstengels. Wanneer ouders specifieke wensen hebben wat betreft de voeding voor de baby wat wij niet verzorgen, vragen we de ouders dit zelf mee te geven.
- Vers fruit bieden wij aan, dagelijks worden er verse fruihappen gemaakt met appel, peer en/of banaan.
- Kiezen ouder(s) voor potjes fruit vragen wij dit zelf mee te nemen.
- Een groentehap nemen ouder(s) zelf mee, als dit een verse groentehap is wordt dit direct bij binnenkomst in de koelkast gezet.
- Mocht ouder(s) willen dat wij hun kind pap geven vragen wij dit ook zelf mee te geven.

---

## **2.2 Voedingsaanbod voor kinderen van 0 tot 4 jaar**

### **2.2.1 Brood en broodbeleg**

Wij bieden de kinderen tarwebrood aan. We gebruiken plantaardige smeermargarine.

Wij bieden diverse soorten broodbeleg aan, zowel hartig als zoet.

We bieden geen rauw vlees (zoals filet american, ossenworst en carpaccio) en ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan vanwege kans op ziekmakende bacteriën.

De volgende belegsoorten worden aangeboden:

Hartig beleg:

- kipfilet;
- boterhamworst;
- casselerrrib;
- pindakaas;
- hummus;
- smeerkaas naturel.
- smeerworst

Zoetbeleg:

- aardbeien- en abrikozenjam;
- appelstroop;
- vruchtenhagelslag;
- chocoladepasta.

Incidenteel bieden we de kinderen een andere lunch aan zoals o.a. een tosti, pannenkoek, knakworstje, dit gebeurt o.a. tijdens festiviteiten.

### **2.2.2 Groente en fruit voor de peuters**

Aan het begin van de ochtend krijgen de kinderen:

- stukjes fruit: peer, appel en banaan;
- Regelmatig seizoen fruit

Aan het einde van de middag krijgen de kinderen:

- Groentereepjes: Komkommer, paprika, wortel en gehalveerde tomaten.

### **2.2.3 Tussendoortjes**

De kinderen krijgen in de middag tijdens het drinkmoment een wisselend tussendoortje aangeboden.

Als er een feestje is krijgen zij een traktatie i.p.v. het wisselende tussendoortje. De kinderen die niet aan traktaties mee mogen doen geven wij iets wat past binnen de wensen van de ouders. Soms hebben deze kinderen een eigen vervangende traktatie op het kinderdagverblijf liggen. Aan het einde van de dag krijgen de kinderen nog een cracker of rijstwafel aangeboden met eventueel pindakaas of appelstroop erop.

### **2.2.4 Drinken**

Tijdens de tussendoormomenten drinken de kinderen water of handwarme thee. Bij de lunch krijgen de kinderen een beker halvolle melk of eventueel water. Kinderen mogen altijd om een tweede beker drinken vragen. Tijdens festiviteiten krijgen de kinderen iets anders aangeboden zoals een beker aanmaaklimonade of appelsap.

### **3 Algemene uitgangspunten voor kinderen van 1 tot 4 jaar**

#### **3.1 Lunchen**

- Het tafel dekken gebeurt door de PM'ers, soms helpen de peuters onder begeleiding mee.
- Er wordt gezamenlijk aan tafel gegeten, alle kinderen blijven aan tafel zitten totdat iedereen klaar is.
- De kinderen worden gestimuleerd zelfstandig te eten.
- Tijdens de lunch mogen de peuters maximaal 3 boterhammen eten, tenzij ouder(s) minder hebben aangegeven.
- Kinderen drinken tijdens de lunch melk of evt. water als ze geen melk mogen.
- PM'ers zitten verspreid aan tafel bij de kinderen voor eventueel hulp en goed overzicht.
- De PM'ers die de babydienst heeft verzorgd de baby's en helpt waar nodig met het smeren van de boterhammen van de peuters.
- De PM'ers leren de kinderen om netjes om een tweede boterham te vragen.
- De peuters moeten eerst hun beker melk of water opdrinken voordat ze een tweede boterham krijgen. Dit zodat kinderen voldoende vocht binnen krijgen.
- De kinderen eten de gehele boterham op voordat ze een volgende boterham krijgen. Kinderen die moeite hebben met bijvoorbeeld het eten van korstjes worden gestimuleerd dit te eten.
- De kinderen leren netjes te eten door hun bestek goed te gebruiken, niet te praten met volle mond etc.
- De PM'ers maken na het eten de kinderen schoon met een snoetenpoetser, de grotere kinderen mogen dit zelf doen.
- De PM'ers zorgen ervoor dat de tafel wordt afgeruimd.

#### **3.2 Groente en fruit eten**

- Vooraf wordt door de PM'er fruit en groente gesneden: stukjes banaan, appel, peren en reepjes komkommer, paprika, wortel en gehalveerde tomaten. Daarnaast wordt ook regelmatig seizoensfruit aangeboden. Bananen wordt uit voorzorg gehalveerd. Kinderen die nog geen kiezen hebben geven wij alleen zacht fruit en het binnenste van de komkommer. Dus geen appel, harde peren, wortelen en komkommer met schil.
- Om 9.30 zitten de kinderen aan tafel en geven we de kinderen een eigen bakje met fruit. We leren de kinderen met een vorkje de stukjes op te eten.
- Wanneer een kind iets niet lust, minimaliseren we het stukje om te proeven. Desgewenst met bijvoorbeeld een beker water erbij.