

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is grotendeels gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de [Schijf van Vijf](#):



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje etc.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

*Wij bieden op onze locaties **vrije keuzes** aan als broodbeleg. Zie uitleg bij tabel broodbeleg. Wij bieden bij uitzondering **dagkeuzes** als tussendoortje. Weekkeuzes bieden we niet aan.*

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden met vaste rituelen. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. 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 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 en 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. Als de producten die wij hanteren niet toereikend zijn dan nemen ouders zelf eigen voedingsmiddelen mee.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo **klein** mogelijk te houden en **niet te calorierijk** te maken.

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

We hebben hiervoor een aantal producten verzameld die getrakteerd mogen worden. Dit zijn de volgende etenswaren:

- Alle soorten fruit;
- Alle soorten groenten;
- Rozijnen;
- Halfvolle / magere zuivel zonder suikers
- Volkoren eierkoek;
- Worstje;
- Kaasje;
- rijstwafel

Verder mogen alle producten uit ons voedingsbeleid ook als traktatie gegeven worden.

Alles wat niet op bovenstaande lijst staat mag **niet** getrakteerd worden. We geven het ook **niet** mee naar huis omdat we ouders thuis niet in een lastige positie willen brengen.

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel zoetigheid aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen, voor zover mogelijk, te beperken.

Bij speciale gelegenheden denken wij aan een waterijsje op een warme dag, een kruidnoot rond 5 december, iets lekkers bij de kerstlunch, een vruchtendrankje bij een voorstelling, etc.

Warme avond maaltijd

Ouders zijn vrij om een warme avond maaltijd mee te nemen. Ouders maken de keus wat voor avondeten het kind krijgt maar wij vragen om met een aantal richtlijnen rekening te houden:

- Wij eten ivm de rust tijdens de maaltijd de warme maaltijd om 16.00/16.15. Dit doen wij omdat we dan met alle kinderen aan tafel zitten voor het “vier uurtje” en kinderen dan in alle rust kunnen eten zonder gestoord te worden door ouders die de kinderen op komen halen;
- Er worden naast de maaltijd geen “extraatjes” mee gegeven door ouders. Denk aan een bakje appelmoes, een sausje, een schaaltje kroepoek;
- Kinderen krijgen bij ons geen toetje. Het toetje mogen zij thuis nuttigen;

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

• Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- 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 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 zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- In overleg met ouders bepalen wij het moment wanneer wij starten met het oefenen uit een beker. 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, wij stimuleren dit wel. Ook vinden wij het belangrijk om op verschillende vaste momenten moment te drinken en houden er rekening mee dat kinderen op een (warme dag) genoeg vocht binnen krijgen.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag van de Jeugdgezondheidszorg, is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. Groentehapjes nemen ouders zelf mee.
- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Geen kiwi en aardbei omdat dit een allergie gevoelige fruitsoort is.
- Het consultatiebureau adviseert tegenwoordig te starten met een groente hapje. Omdat dit in praktische zin niet haalbaar is op ons kinderdagverblijf, zijn ouders vrij dit mee te nemen van thuis en over te stappen op ons fruit als kinderen daar klaar voor zijn.

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

Broodbeleg:

- 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. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 4.
- 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.

Tussendoortjes (vanaf 8 maanden):

- Reepje brood;
- Paar lepeltjes magere yoghurt

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden halfvolle melk aan tijdens de lunch;
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en vrije keuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

Geen smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Wij geven geen Notenpasta of pindakaas bij Hupsakee. We hebben relatief veel kinderen met een (ernstige) noten allergie waardoor wij het risico te groot achten dat kinderen die een allergie hebben in contact komen met de notenpasta of pindakaas. We adviseren kinderen die geen allergie hebben deze gezonde producten thuis wel te geven.

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes / vrije keuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen mogen tijdens de lunch 1 boterham met een vrije keuze. Ze starten altijd met een gezonde keuze uit de Schijf van Vijf.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• Afgekoelde (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten en gezonde keuzes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• bruinbrood; wij bieden alleen bruinbrood aan met minstens 4,5 gram vezels per 110 gram.• Zachte (dieet)margarine• (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei en avocado;• (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes;• (light)zuivelspread of hüttenkäse;• Ei;• Vegetarische smeerworst;• Halve plak 48+ kaas van Kastino de kaasboer (minder toegevoegd zout).• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet. <p><u>Dagkeuzes (ookwel vrije keuzes)</u>, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none">• (Halva)jam;• Vruchtenhagel;• Appelstroop;• honing
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, avocado;• (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood; volkoren soepstengel, volkoren biscuitje.• Incidentele tussendoortjes: augurk, zilveruitjes, olijven.

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram ongezouten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

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 [hygiëncode voor kleine instellingen](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30–35 ° C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55° C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.

Voedingsbeleid Kinderdagverblijf Hupsakee

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Aanbieden van voedingsmiddelen:

- Brood wordt bij baby's eerst als korstje gegeven zodat kinderen het uit het vuistje kunnen eten door er aan te sabbelen;
- Later geven we het brood zonder korstje in kleine blokjes in de mond;
- Kunnen kinderen zelfstandig eten dan bieden we stukjes aan op een bordje zodat zij het zelf kunnen pakken;
- Peuters krijgen de boterham in 2 helften. Vanaf 3 jaar laten we peuters vaker zelf de boterham smeren met veilige materialen.
- Fruit en groentes maken wij schoon en bieden wij in partjes aan. Baby's beginnen met een gepureerd fruithapje. Naarmate zij groter worden zitten er grovere stukjes in de fruithap. Kunnen zij zelfstandig fruit en groentes vast houden en in de mond stoppen dan bieden wij het aan in kleine smalle partjes.
- Druiven en cherrytomaatjes snijden wij in de lengte doormidden voor alle leeftijden.
- Groentes snijden wij waar mogelijk in langwerpige reepjes, wortel raspden we tot 2 jaar.

Klaarmaken:

- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van watervaste stift om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 ° C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15° C.
- Producten die binnen de 'ten minste houdbaar tot'-datum vallen, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn. Na de houdbaarheidsdatum gebruiken we producten niet en vernietigen we ze.