

Voedingsbeleid



Kinderopvang Buitenschoolse opvang

mei 2017



Algemeen

Gevarieerde voeding en bewegen zijn belangrijk voor de ontwikkeling en het welzijn van kinderen. Kinderen zijn in de groei. Gezonde voeding en voldoende beweging draagt bij aan het voorkomen van (chronische) ziekten en overgewicht. Sporten en bewegen, liefst buiten, nemen dan ook een belangrijke plaats in bij ons. Op al onze locaties werken we met *Gymkids*, een beweegprogramma, waardoor bewegen een vast onderdeel is in ons dagprogramma.

Het voedingsbeleid is van toepassing op alle locaties voor kinderopvang, peuteropvang en buitenschoolse opvang van de SWW.

Wij volgen de richtlijnen van het Voedingscentrum en de Hygiëncode voor kindercentra om te zorgen dat de kinderen gezonde en gevarieerde voeding krijgen. We bieden 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 Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je 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.

De vijf vakken zijn:

1. Dranken; melk, thee, water
2. Groente en fruit
3. brood, graanproducten en aardappelen
4. zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
5. smeer- en bereidingsvetten

UITGANGSPUNTEN

Bij het opstellen van het voedingsbeleid is uitgegaan van de algemene richtlijnen en adviezen van het Voedingscentrum.

De 5 regels voor gezond eten:

1. eet gevarieerd
2. eet niet teveel en beweeg
3. eet minder verzadigd vet
4. eet volop groente en fruit
5. ga veilig met voedsel om (om het risico van voedselinfectie te verkleinen / voorkomen)

Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum wordt voeding onderverdeeld in basis-voedingsmiddelen en niet basis-voedingsmiddelen. Fruit, brood en smeermiddelen zijn onderdeel van de basis-voedingsmiddelen. Snacks en frisdrank zijn voorbeelden van niet-basis voedingsmiddelen. In het voedingsschema is concreet uitgewerkt welke voedingsmiddelen aangeboden worden. Tevens wordt per leeftijdscategorie aangegeven welke aanbevolen hoeveelheden voeding we aanhouden.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. 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 begeleiden de kinderen bij de maaltijd. 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. Baby's hebben hun eigen voedingsschema.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën en/of voedselintoleranties 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 of om andere redenen. Pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat

deze informatie wordt genoteerd bij de kindgegevens en hebben daarnaast de verantwoordelijkheid om invalkrachten/stagiaires hierover te informeren.

Traktaties en feestje

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. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren en de traktaties met fruit en/of groente van de website www.gezondtrakteren.nl.

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

Bij kook- en bakactiviteiten wordt er ook op gezonde voeding gelet. Er kan wel van afgeweken worden bij bijvoorbeeld feestdagen of andere speciale gelegenheden.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar (babygroep en verticale groep)

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 de babygroep. Voorzien van sticker met naam en datum.
- Ouders leveren flesvoeding in poedervorm aan. De flesvoeding wordt op de babygroep bereid.
- 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 in principe geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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.
- We laten de kinderen wennen aan verschillende soorten goed geprakt of niet te fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij. Mocht de baby ook de warme maaltijd krijgen op de babygroep dan wordt dit van huis uit meegegeven door de ouders.

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 het *Voedingsschema* (zie bijlage)
- 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

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Dranken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en aan en bij de lunch bieden we halfvolle melk aan.
- Incidenteel bieden we limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Daarom bieden we dit niet te vaak aan.
- Wat is er leuker dan zelf je smoothie maken en ook nog eens heel gezond. Van vers fruit, magere yoghurt en water.

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 zoals kaas, jam en vruchtenhagel. Wij zorgen ervoor dat het beleg zoveel mogelijk mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Kaas en smeerkaas:

- We bieden (30+) kaas aan. Omdat er in kaas en gewone smeerkaas veel zout zit bieden wij als alternatief (light) zuivelspread of light smeerkaas aan. We stimuleren de kinderen deze producten te kiezen op brood. We bieden geen gewone smeerkaas aan.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vet en vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt(drank) zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Zachte (dieet)margarine• (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;

- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes;
- (light)zuivelspread, hüttenkäse, light smeerkaas;
- Ei;

Dagkeuzes

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- (30+) Kaas;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- Smoothies van magere yoghurt met vers fruit
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado en radijs
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

Dagkeuzes: een keer per dag bieden we de kinderen een soepstengel, plakje ontbijtkoek, biscuitje, rijstwafel, rozijntjes, in de zomer een waterijsje o.i.d. aan

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 graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Dranken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Tijdens de lunch bieden we halfvolle melk (of thee, water) aan.
- Wij bieden incidenteel limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf daarom bieden we dit niet te vaak aan.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een aantal producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan zoals kaas, jam en vruchtenhagel. Wij zorgen ervoor dat het beleg zoveel mogelijk mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Kaas en smeerkaas:

- We bieden (30+) kaas aan. Omdat er in kaas en gewone smeerkaas veel zout zit bieden wij als alternatief (light) zuivelspread of light smeerkaas aan. We stimuleren de kinderen deze producten te kiezen op brood. We bieden geen gewone smeerkaas aan.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vet en vitamine A.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt(drank) zonder toegevoegde suikers.
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;• (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijs• Smoothies van magere yoghurt met vers fruit• 1 bruine of volkoren boterham;• 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;• Een klein handje ongezoeten noten;• Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen. <p>Dagkeuzes: een keer per dag bieden we de kinderen een soepstengel, plakje ontbijtkoek, biscuitje, rijstwafel, rozijntjes o.i.d. aan</p> <p>Tijdens de vakanties (de lange dagen) bieden we daarnaast een tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none">• een koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);• een paar snoepjes;• een handje popcorn of chips;• een waterijsje.
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Zachte (dieet)margarine of halvarine• (seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei;• (seizoens)groente, zoals tomaat, radijs en komkommer• (light) zuivelspread, hüttenkäse, light smeerkaas;• Ei; <u>Dagkeuzes,</u> <ul style="list-style-type: none">• (Halva)jam;• Vruchtenhagel;

- Appelstroop;
- Komkommersalade;
- (30+) Kaas;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

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 de rest van de dag op school en 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.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisjes	jongens	meisjes
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees	1	1	1
gram ongezoeten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Traktaties bij de BSO

De kinderen van de buitenschoolse opvang trakteren niet als ze jarig zijn. Doordat de groepen groot zijn is de kans groot dat kinderen te vaak een traktatie krijgen en bovendien trakteert een schoolkind ook al op school en evt. sportclub (kosten voor ouders). Op onze BSO-locaties wordt de verjaardag uiteraard wel op andere wijze gevierd. En kunnen de jarige kinderen een kleine traktatie (snoepje) van de BSO uitdelen.

In vakanties wordt op de BSO dezelfde voeding als in schoolweken aangeboden. Maar ook wel eens iets extra's bijvoorbeeld bij het eten, zoals een kopje soep of een broodje knakworst, of bij een activiteit buiten de BSO, zoals chips, snoep of ijs. Het is tenslotte vakantie en zo'n traktatie hoort bij die sfeer. Die extra's worden beperkt gegeven en niet vlak voor de broodmaaltijd.

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 [bewaarijzer](#) 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 afgekolde 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 proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.

- 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.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

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.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers 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