



## **Voedingsbeleid KDV Hummeltjeshof**

## **Inleiding**

Bij KDV Hummeltjeshof vinden we het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen krijgen in het belang van het gezond opgroeien van het kind. Omdat kinderen vaak hele dagen bij ons worden opgevangen is het belangrijk dat zij hier minstens net zo gezond eten als thuis. In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding op het kinderdagverblijf. Allereerst zal worden beschreven wat wij verstaan onder 'gezond'. We volgen hierbij ook de adviezen en tips van het voedingscentrum. Deze tips zullen we benoemen en daarna toelichten hoe wij hier op het kinderdagverblijf mee om gaan.

Daarna zal worden beschreven welke eetmomenten we hebben en wat de kinderen op die momenten te eten en te drinken aangeboden krijgen. Ook komen bijzondere omstandigheden die er kunnen zijn met betrekking tot de voeding op het kinderdagverblijf aan bod.

Zo wordt onder andere beschreven hoe wij omgaan met voeding met betrekking tot feestdagen, traktaties, allergieën en diëten.

## **Wat is gezond?**

Het is soms lastig te bepalen welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke niet. Wij houden ons in eerste instantie aan de voedingsrichtlijnen die worden voorgeschreven door het voedingscentrum.

Het voedingscentrum geeft zes tips om gezond te eten.

1. Eet volop groente en fruit.
2. Gebruik vooral volkoren producten.
3. Gebruik zachte en vloeibare vetten.
4. Drink dorstlessers zonder suiker.
5. Eet meer plantaardig en minder vlees.
6. Eet niet te veel en niet te vaak.

Wij willen zo veel mogelijk voldoen aan deze richtlijnen van het voedingscentrum. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe wij invulling geven aan de hierboven genoemde adviezen. De enige maaltijd die wij niet verzorgen is het ontbijt. We gaan ervan uit dat ouders zelf zorgen voor een goed ontbijt, wat een belangrijk onderdeel is van de dagelijkse voeding van kinderen. We bieden wel de mogelijkheid tot 8.00 uur om zelf meegebracht ontbijt, zoals brood, crackers, yoghurt of kwark, bij ons aan tafel op te eten.

### **1. Eet volop groente en fruit**

Wij stimuleren de kinderen om veel groente, fruit en brood te eten. We hebben vaste momenten waarop wij met de kinderen aan tafel gaan. Het gezellig met elkaar eten stimuleert kinderen vaak om goed te eten. Wij bieden de kinderen minstens één keer per dag fruit aan. Afhankelijk van het seizoen bieden we de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, mandarijnen, sinaasappels, druiven, kiwi's, nectarines, perziken, meloen en pruimen. Groenten zoals komkommer, paprika en tomaatjes bieden wij minimaal één keer per dag aan.

### **2. Gebruik vooral volkoren producten**

Bij de maaltijden maken we zoveel mogelijk gebruik van volkoren producten. Hiermee verlaag je de kans op verschillende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Ook zorgt het voor een langer verzadigd gevoel. Het brood dat we aanbieden is altijd volkoren brood.

### **3. Gebruik zachte en vloeibare vetten**

Onverzadigd vet is goed voor de bloedvaten. Denk aan olie en halvarine. Om de juiste vetten in de voeding aan te kunnen bieden gebruiken we halvarine voor op de boterhammen van de kinderen. Ook wordt gekozen voor zuivelspread in plaats van (zoute) smeerkaas en vegetarische smearworst in plaats van de gewone leverworst (vitamine A). We maken gebruik van halfvolle melk en halfvolle of volle yoghurt.

#### **4. Drink dorstlessers zonder suiker**

Naast voldoende en goede voeding moeten kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Voor kinderen onder één jaar geldt dat zij hun eigen ritme hebben en drinken wanneer zij daar behoefte aan hebben. Kinderen boven één jaar krijgen in ieder geval drie keer per dag gezamenlijk aan tafel wat te drinken. Afhankelijk van de leeftijd en de tijd op de dag krijgen zij water, thee of melk te drinken. In het voedingsschema staat beschreven wat de kinderen op die vaste momenten te drinken krijgen aangeboden. Om de suikerspiegel op peil te houden bieden we de kinderen een keer per dag diksap aan. Tussen de georganiseerde momenten door mogen kinderen altijd water drinken als zij willen. Als het warm is buiten, of als kinderen grote fysieke inspanningen hebben geleverd krijgen kinderen ook vaker te drinken of een waterijsje.

#### **5. Eet meer plantaardig en minder vlees**

Variatie in de voeding voor kinderen zorgt ervoor dat ze veel kunnen proeven en dus leren eten. Zo koken we ook weleens een eitje voor de afwisseling. Verder bieden wij ze vegetarische smeerworst aan.

#### **6. Eet niet te veel en niet te vaak**

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat wij een goed inzicht hebben in wat, en hoeveel de kinderen eten en drinken. Hoewel de kinderen op deze momenten zo veel mogelijk zelf aan mogen geven hoeveel zij willen eten, houden we ook in de gaten dat zij niet te veel eten. Beweging komt in dit beleid niet specifiek aan bod, maar kort kan wel gezegd worden dat de kinderen op een dag bij KDV Hummeltjeshof ruimschoots aan bewegen toekomen, zowel in vrij spel als in de georganiseerde activiteiten.

## **Voedingsschema**

Eten is een sociale aangelegenheid. Wij eten bij KDV Hummeltjeshof dan ook op gezette tijden gezellig met elkaar aan tafel. In onderstaand voedingsschema is uitgebreid beschreven wat de kinderen op welke momenten van de dag te eten en te drinken krijgen aangeboden. Dit schema geldt vooral voor kinderen die ouder zijn dan één jaar.

### **9.30 á 10.00 uur: fruit**

Om deze tijd gaan de kinderen aan tafel om fruit te eten. We bieden de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, mandarijnen, druiven en kiwi's. Afhankelijk van het seizoen worden er ook meloen, nectarines, perziken, aardbeien en pruimen gegeten. Afhankelijk van het kind kan het fruit in kleinere stukjes of gepureerd worden aangeboden. Na het fruit krijgen de kinderen diksap, water of thee te drinken.

### **11.30 á 12.00 uur: brood of warme maaltijd**

De warme maaltijd wordt verzorgd door de ouders zelf. Zij zorgen voor maaltijden conform de richtlijnen gezonde voeding van het voedingscentrum en zorgen dat deze voorzien zijn van naam en datum. De andere kinderen eten nu brood. We gebruiken bij de broodmaaltijd altijd volkorenbrood. Op brood wordt halvarine gesmeerd en er is keuze uit diverse belegsoorten. Dit kan zijn: kaas, vleeswaren (kipfilet, cervelaatworst, boterhamworst, kalkoenfilet), vegetarische smearworst, pindakaas, appelstroop, halvajam en zuivelspread. We houden een maximum van drie boterhammen aan per kind in verband met het gevaar op overeten. Na het eten van de 1<sup>e</sup> boterham krijgen de kinderen halfvolle melk te drinken. Daarna krijgen ze de volgende boterham aangeboden. Dit voedingsschema is voor kinderen vanaf 1 jaar. Tot 1 jaar volgen we het voedingsschema van thuis. Hierbij bieden we vers (gepureerd) fruit aan en eventueel een groentehap die ze meenemen van thuis afgestemd op de leeftijd van het kind.

### **15.00 á 15.50 uur Groente**

De kinderen krijgen een bordje met komkommer, paprika en tomaatjes aangeboden met een bekertje water of diksap. Vaak ligt er ook nog wat fruit bij. Hierna mogen zij nog wat kiezen als tussendoortje. Tussendoortjes die wij de kinderen afwisselend aanbieden zijn: rozijntjes, rijstwafels, crackers, soepstengels, biscuitjes of ontbijtkoek.

## **Werkwijze**

Hieronder nog wat punten die te maken hebben met onze werkwijze wat betreft voeding.

Bij KDV Hummeltjeshof gaan wij veilig met voedsel om door ons te houden aan de volgende protocollen:

- Hygiëne richtlijnen voor kinderdagverblijven
- Veiligheid & Gezondheidsbeleid KDV Hummeltjeshof
- Protocol borstvoeding

Deze protocollen zijn terug te vinden in de Ipad, dropbox, protocollen & Documenten en bekend bij alle medewerkers.

## **Natrium (zout)**

Natrium is een onderdeel van zout. 1 gram zout bevat 0,4 gram natrium. Kinderen mogen niet te veel natrium binnenkrijgen. Een kind (1-3 jaar) mag maximaal 1,2 gram natrium per dag binnenkrijgen. In heel veel producten is natrium verwerkt, ook wanneer iets niet zout smaakt. We houden hier rekening mee. Er wordt bijvoorbeeld voor gekozen om alleen gebruik te maken van zuivelspread omdat smeerkaas erg veel natrium bevat en kinderen dan al snel de maximaal toegestane hoeveelheid natrium per dag hebben bereikt. Er blijft dan weinig ruimte over om andere producten die natrium bevatten te nuttigen.

## **Pas op met leverworst**

Te veel vitamine A is niet goed voor kinderen. Lever(worst) bevat veel vitamine A. Kinderen van 6 maanden tot één jaar mogen per week 1 tot 2 boterhammen met (smeer)leverworst en kinderen van 1-3 jaar mogen per week 2 tot 3 boterhammen met (smeer)leverworst. Omdat het moeilijk is om inzicht te houden in de hoeveelheid leverworst die kinderen gedurende de week eten, thuis meegerekend, maken wij geen gebruik van (smeer)leverworst, maar van vegetarische smeerworst.

## **Lastige eters**

Wanneer een kind niet wil eten, stimuleren wij het kind op een positieve manier om toch te eten. Dit doen wij bijvoorbeeld door kleine beetjes eten tegelijk te geven en er een spelletje van te maken. We stimuleren kinderen wel, maar dwingen kinderen niet (hun bord leeg) te eten. Eten moet gezellig, prettig en leuk blijven! We bieden de kinderen geen alternatief aan (bijvoorbeeld brood wanneer ze groente eten). Op de andere eetmomenten van de dag houden we in de gaten of de kinderen dan wel voldoende eten.

## **Voeding baby's tot 1 jaar**

Voor kinderen tot 1 jaar volgen we zoveel als mogelijk het voedingschema van thuis. De flesvoeding moet van thuis worden meegegeven in een doseerbakje voorzien van naam. Uiteraard zorgen wij ook voor de tussendoortjes zoals, verse fruithap, yoghurt of brood. Vanaf 1 jaar zullen we zoveel als mogelijk de kinderen mee laten eten met het voedingschema zoals hiervoor beschreven is.

### **Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)**

Het is belangrijk dat kinderen dagelijks alle voedingsstoffen binnenkrijgen die zij nodig hebben om gezond te kunnen groeien en ontwikkelen. De dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen verschillen per leeftijd. Wij maken bij het samenstellen van de voeding op een dag gebruik van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen van de schijf van vijf volgens het voedingscentrum. We hebben de schijf van vijf voor kinderen van 1 tot 3 jaar bijgevoegd als bijlage.

### **Vitamine D**

Aanbevolen wordt kinderen tot de leeftijd van 4 jaar extra vitamine D te geven (10 microgram per dag). Wij gaan ervanuit dat ouders er thuis voor zorgen dat hun kind(eren) deze extra vitamine D binnenkrijgen. Vitamine D druppeltjes of pilletjes zijn te koop bij de drogist en apotheek.

### **Voeding bij bijzondere gelegenheden**

Vaak worden bijzondere gelegenheden gevierd met iets speciaals te eten. Te denken valt aan traktaties op verjaardagen en bijzondere maaltijden op speciale dagen. Bijvoorbeeld een voorleesontbijt, kerstlunch een keer pannenkoeken of koekjes bakken in de vakantie en dergelijke. Bij KDV Hummeltjeshof willen wij zo veel mogelijk zorgen voor een zo goed en gezond mogelijke voeding voor de kinderen die gedurende de dag bij ons zijn. Daarnaast vinden we het ook leuk om bij feestelijke aangelegenheden ruimte te laten om een keer iets speciaals te eten.

### **Trakteren**

De verjaardag van een kind is vaak niet compleet zonder te trakteren. Wij bieden dan ook de mogelijkheid dat kinderen trakteren op hun eigen groep als zij jarig zijn (en bij de geboorte van een broertje of zusje). Het is overigens ook prima wanneer een kind niet trakteert, ouders en kinderen hoeven zich hier zeker niet verplicht toe te voelen. Pedagogisch medewerkers zullen aan ouders aangeven dat wanneer hun kind gaat trakteren, het fijn zou zijn als de traktatie gezond is, maar dat dit niet per se hoeft. Het is tenslotte feest. Het is echter ook niet de bedoeling dat de traktatie erg ongezond is. Wanneer een kind iets ongezonds trakteert, zal daar maar beperkt van mogen worden gesnoept. Bij grote en/of ongezonde traktaties kiezen we iets lekkers uit om op te eten en de rest wordt in de tas gedaan om mee naar huis te nemen. Het feestje wordt meestal 's morgens gevierd en de traktatie wordt in plaats van een tussendoortje gegeten. We zorgen ervoor dat het fruit dan op een ander moment gegeten wordt of daarna nog wordt aangeboden.

### **Feestdagen en vakanties**

Sommige dagen in het jaar willen we wat speciaals doen met de voeding. Op deze bijzondere dagen kunnen de kinderen bijvoorbeeld een snoepje, chocolademelk of iets dergelijks aangeboden krijgen. Op bepaalde dagen horen bepaalde voedingsmiddelen of lekkernijen er echt bij. Zo valt bij het sinterklaasfeest te denken aan kruidnootjes, schuimpjes en taaitaai. Natuurlijk wordt wel in de gaten gehouden dat kinderen niet te veel kunnen snoepen. Wanneer we op een feestdag afwijken van ons dagelijkse voedingsschema, houden we hierbij in de gaten dat de kinderen toch zo veel mogelijk van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen binnenkrijgen en niet te veel ongezonde voedingsmiddelen tot zich nemen. Zo worden lekkernijen niet vlak voor het eten gegeten en letten we erop dat

kinderen niet vaker dan één keer per dag iets ongezonds te eten krijgen. Wanneer op een dag bijvoorbeeld getrakteerd wordt, zal er niet daarnaast nog een ongezond tussendoortje worden aangeboden. Op dagen dat we bijvoorbeeld pannenkoeken eten in plaats van een warme maaltijd, zal er voor het tussendoortje op die dag ook een gezondere variant worden gekozen.

### **Speciale voedingsomstandigheden**

In sommige gevallen kan het voorkomen dat kinderen niet mee-eten met wat we standaard aanbieden tijdens de opvang, maar dat zij tijdens de vaste eetmomenten of daarbuiten wat anders (moeten) eten. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn. Zo kan een kind allergisch zijn of kan of mag een kind vanwege religieuze of andere overtuigingen bepaalde voedingsmiddelen niet eten. We proberen deze kinderen wel zo veel mogelijk hetzelfde aan te bieden als de andere kinderen.

### **Allergieën**

Allergieën kunnen wanneer daar niet goed mee wordt omgegaan hevige, en soms gevaarlijke allergische reacties veroorzaken bij kinderen. Wanneer ouders op de hoogte zijn van een allergie bij hun kind(eren), is het belangrijk dat zij deze allergie kenbaar maken bij de pedagogisch medewerkers. In eerste instantie wordt hiernaar gevraagd bij het intakegesprek, maar wanneer een allergie later wordt ontdekt, is het belangrijk dat ouders ons hiervan op de hoogte stellen. Wanneer zij zelf alternatieve voedingsmiddelen meenemen voor de verschillende voedingsmomenten, zullen wij deze gedurende de dag aan het kind aanbieden. Hoewel wij geen gebruik maken van brood waarin noten verwerkt zijn, kunnen wij niet garanderen dat er geen sporen van noten in het brood aanwezig zijn. Hetzelfde geldt voor veel tussendoortjes die wij de kinderen aanbieden. Wanneer ouders willen uitsluiten dat hun kind sporen van noten (of sporen van andere allergenen zoals melk, ei en soja) kan binnenkrijgen tijdens de opvang, kunnen wij samen met hen de voedingsmiddelen die wij gebruiken bekijken en zo nodig kunnen zij zelf alternatieven voor de verschillende eetmomenten voor hun kind meenemen naar de opvang.

### **Warme maaltijden**

De warme maaltijd wordt door de ouders zelf verzorgd.

### **Overtuiging**

Wanneer een kind vanwege (religieuze) overtuigingen bepaalde voedingsgewoonten heeft of bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten, houden we hier, in overleg met de ouders, zo veel mogelijk rekening mee.

### **Gewicht en dieet**

Wanneer een kind vanwege over- of ondergewicht een bepaald dieet moet volgen werken wij hier in overleg met de ouders (en eventueel (huis)arts of diëtist) zo veel mogelijk aan mee.



**Tip**

We raden ouders van een kind met bijzondere voeding omstandigheden aan om (een doosje met) wat lekkere 'traktaties' op de groep achter te laten voor het geval een ander kind trakteert. Zo heeft het kind ook wat lekkers te eten wanneer een ander kind iets trakteert wat hij of zij (mogelijk) niet mag opeten. De verjaardagstraktatie wordt dan in de tas gedaan en mag mee naar huis worden genomen.