

## Voedingsbeleid

Gezonde kinderopvang in de breedste zin van het woord, dat is waarvoor wij staan. Als 500e organisatie in Nederland met een coach 'gezonde kinderopvang' zetten wij ons dagelijks in om een gezonde leefstijl onder kinderen te bevorderen. Een van de thema's binnen gezonde kinderopvang is voeding. In dit voedingsbeleid zullen we u meenemen in onze gedachtegang en uitgangspunten met betrekking tot dit onderwerp.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Het biedt een richtlijn voor de medewerkers over het omgaan met voeding. Tevens is het bedoeld om bewustzijn te ontwikkelen t.a.v. gezonde voeding. Wel houden wij de mogelijkheid om tijdens bijzondere gelegenheden af te wijken van ons beleid. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, zijn altijd een bewuste keuze en zullen tot een minimum beperkt blijven.

### Algemeen

Ouders zijn en blijven verantwoordelijk voor het aanleren van gezonde voedingsgewoonten, maar als kinderopvangorganisatie hebben wij hierin ook een rol. Bij ons maken kinderen kennis met andere eetpatronen of nieuwe producten. Kinderen die bijvoorbeeld thuis nooit tomaat willen proberen, eten dit op de opvang opeens wel. Zien eten doet eten!

We spreken van een gezond eetpatroon als de voeding specifiek is afgestemd op de voedingsbehoeften van het kind, alleen dan krijgt het alle voedingsstoffen binnen. We weten dat gezonde en evenwichtige voeding de basis vormt voor een goede en sterke gezondheid. Wie zich gezond voelt heeft optimale omstandigheden om zich te ontwikkelen.

De ontwikkelingen rondom gezonde voeding volgen zich razendsnel op, regelmatig checken is dus belangrijk. Daarvoor is binnen 't Hummelhuis de 'coach gezonde kinderopvang' verantwoordelijk, hierdoor blijven we goed op de hoogte. Wij gebruiken dit beleid als handvat en bespreken dit jaarlijks tijdens een teamoverleg.

### Uitgangspunten

Onderstaand zullen we onze uitgangspunten omtrent voeding beschrijven.

#### 1. *De schijf van vijf*

Wij bieden binnen Kinderopvang 't Hummelhuis voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf en hanteren daarbij ook de bijbehorende regels. De schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken met elk een eigen type producten die volgens de laatste inzichten gezond zijn. Door het Voedingscentrum wordt geadviseerd om dagelijks een bepaalde hoeveelheid te eten uit ieder vak en hierin voldoende te variëren. De hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend.

De 5 schijven:

- 1) Volop groente en fruit: Dit vak bestaat uit zowel groente als fruit. Deze leveren andere goede stoffen en je hebt ze dus allebei nodig om gezond te zijn en te blijven.
- 2) Vooraf volkoren: De helden uit dit vak zijn de volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkoren bulgur en zilvervliesrijst.
- 3) Meer plantaardig, minder vlees: Dit vak bestaat uit producten met veel eiwit. De producten dragen ieder zijn eigen steentje bij aan je gezondheid.
- 4) Zachte en vloeibare vetten: Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vooral de producten met onverzadigd vet zijn belangrijk.
- 5) Dorstlessers zonder suiker: Voor je lichaam heb je elke dag drinken nodig, maar extra suiker? Nou nee. Daarom vind je in dit vak van de Schijf van Vijf de dorstlessers zonder calorieën zoals water en thee.

## Dag- en weekkeuzes

Producten die je niet nodig hebt of minder gezond zijn, vallen buiten de Schijf van Vijf. Voor deze producten zijn 2 categorieën bedacht, namelijk dag- en weekkeuzes.

- Dagkeuze: iets kleins, bijvoorbeeld: een koekje, waterijsje, stukje chocola of (halva) jam op brood.
- Weekkeuze: is wat groter, bijvoorbeeld: een croissant, stuk taart of een glas frisdrank

Jonge kinderen tot 4 jaar hebben binnen hun eetpatroon weinig ruimte voor dagkeuzes en geen ruimte voor weekkeuzes. Oudere kinderen mogen 3 tot 5 keer per dag een dagkeuze en maximaal 3 keer per week een weekkeuze. Binnen 't Hummelhuis bieden we daarom enkel dagkeuzes; weekkeuzes maken geen onderdeel uit van ons aanbod.

### *2. Vaste en rustige eetmomenten*

Wij hanteren vaste\* eetmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust. We eten samen aan tafel, nemen de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. We tafelen niet te lang (maximaal 30 minuten). Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben hierin een voorbeeldfunctie. Wat we hierin belangrijk vinden is dat wij bepalen wanneer een kind eet, maar dat het kind bepaalt uit wat het eet en hoeveel het daarvan eet.

Onze eet- en drinkmomenten

09.00 uur	fruit met water of thee
11.30 uur	lunch met melk, thee of water
14.30 uur	volkoren cracotte (zuivelspread, pindakaas) en water of thee;
16.30 uur	warme hap (babygroepen) of groente met water of thee

Uiteraard is er tussendoor mogelijkheid tot drinken, bijvoorbeeld bij warm weer of als een kind dorst heeft. We bieden dan altijd water aan.

*\* Voor de baby's geldt uiteraard dat zij een eigen ritme hebben waar zoveel mogelijk rekening mee gehouden wordt. De tijden die hierboven genoemd worden kunnen dus afwijken.*

### *3. 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.

### *4. Pedagogisch medewerkers zijn voorbeeld*

Onze pedagogisch medewerkers zijn een voorbeeld in houding en gedrag, ook op het gebied van gezonde voeding. Zij eten mee met de kinderen op de groep en voor hen gelden op dat moment dan dezelfde regels uit dit voedingsbeleid. Buiten de vaste eet- en drinkmomenten wordt er door de pedagogisch medewerkers niets gegeten in het bijzijn van de kinderen.

### *5. Veilig eten en drinken*

Wij gebruiken servies van materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic, melamine of rvs. Tevens hebben we geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen en flesvoeding.

### *6. Minder verspillen*

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en bereiden wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg.

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

Baby's hebben veelal een eigen voedingsschema. Wij sluiten aan bij de voeding en het ritme van thuis en zullen deze (in overleg met ouders) bij ons volgen. Voor baby's tot 1 jaar hanteren we onderstaande aandachtspunten:

### *Drinken*

- Met ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Flesvoeding geven ouders mee in poedervorm, nooit als klaargemaakte flesvoeding. Tijdens het vervoer kan dit namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Voeding is voorzien van een sticker met naam en datum.
- Eventuele afgekolde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan. Deze zal in de koeling of diepvries bewaard worden.
- Het is ook mogelijk dat moeder langskomt om het kind zelf borstvoeding te geven.
- Van 6 tot 12 maanden wordt besproken met de ouders welke soort melk hun kind krijgt: borstvoeding, opvolgmelk of gewone melk. Gewone melk wordt op deze leeftijd afgeraden omdat daar te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwitten in zitten.
- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of slap gezette lauwe thee zonder suiker. We bieden groene of zwarte vruchten- of kruidenthee, zoals rooibos of kamille. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Bij voorkeur gaat een kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker. Dit is beter voor de mondmotoriek dan een beker met tuit.

### *(Eerste) hapjes*

- We starten met het geven van vast voedsel op verzoek van ouders, vaak is dit tussen de 4 en 6 maanden. We beginnen met oefenhapjes, waarbij het eten fijngeprakt is.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Onze fruithappen zijn altijd vers gepureerd. We bieden bij de eerste hapjes nog geen combinatie van fruitsoorten 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.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel of banaan. Meloen of perzik zou ook goed kunnen.
- De groentehapjes/warme hap die wij geven worden door de ouders zelf meegegeven.
- Wat betreft tussendoortjes zorgen we voor variatie, bijvoorbeeld: halve volkoren cracotte of broodkorst.

### *Broodbeleg*

- Op alle groepen wordt fijn volkorenbrood aangeboden. Eventueel kunnen de korstjes van het brood er afgehaald worden wanneer kinderen net beginnen met brood eten.
- Wij besmeren het brood altijd met een dunne laag margarine. Dit levert energie en waardevolle vetten en vitaminen. Meer dan margarine hoeft in eerste instantie niet.

## Algemene afspraken omtrent voeding

- Voor kinderen die geen koude melk lusten, kan de melk verwarmd worden. Een alternatief voor melk is water, karnemelk of thee.
- Kinderen beginnen vanaf ongeveer 2 jaar met het leren smeren van hun eigen brood. Dit stimuleert de zelfredzaamheid van kinderen.
- Tijdens de lunch worden naast de belegsoorten die binnen de Schijf van Vijf vallen, maximaal 3 belegsoorten aangeboden die buiten de Schijf van Vijf vallen, de zogenoemde dagkeuzes. Het aanbod dagkeuzes wordt dagelijks afgewisseld.
- Tijdens de lunch bieden we een gezond en doordacht aanbod aan w.b.t. belegsoorten. Dit betekent dat we geen onderscheid maken in zoet of hartig beleg en dat de eerste boterham met één van alle op dat moment aangeboden belegsoorten mag zijn.
- We stimuleren variatie, dus onze afspraak is dat een kind iedere boterham anders belegt en dus nooit meerdere boterhammen met hetzelfde beleg eet.
- Kinderen tot 4 jaar eten margarine. Hierin zitten goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren nodig hebben. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Margarine en halvarine zijn verrijkt met vitamine D. We smeren dus geen boterham zonder boter.
- Kinderen krijgen eten en drinken naast elkaar aangeboden
- Als een kind zijn beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. We zullen dit dus nooit verplichten, maar wel stimuleren. Uiteraard houden we in de gaten dat een kind voldoende vocht binnen krijgt.
- Kinderen tot 1,5 jaar krijgen 1 tot 2 boterhammen, Voor kinderen vanaf 1,5 jaar geldt een maximum van 3 boterhammen; tenzij met ouders iets anders is afgesproken.
- Brood dat over is hoeft niet weggegooid te worden. Een geroosterde boterham vinden de kinderen vaak ook lekker en is leuk als variatie op de gewone boterham.
- Wij bieden geen producten aan van rauw vlees of rauwe of voorverpakte gerookte vis zoals filet americain of carpaccio. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- Wij bieden geen kaas en smeerkaas aan aan kinderen tot 4 jaar. Uit onderzoek is gebleken dat er te veel zout in zit en de nieren van jonge kinderen dit niet goed aan kunnen.

## Voedingsaanbod voor kinderen van 1-3 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod, gebaseerd op de producten aangegeven door het Voedingscentrum.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water</li><li>• (Vruchten)thee zonder suiker</li><li>• Halfvolle melk of karnemelk</li></ul>
<b>Brood en beleg</b>
Schijf van Vijf producten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fijn volkorenbrood</li><li>• Zachte margarine uit een kuipje</li><li>• Fruit, zoals banaan, appel, peer of aardbei. Geprakt of in stukjes</li><li>• Groente, zoals avocado, tomaat, wortel en komkommer</li><li>• Zuivelspread, cottage cheese, hüttenkäse, zelfgemaakte gezonde spread</li><li>• Hummus (minder dan 0,5 gram zout per 100 gram)</li><li>• Gekookt ei</li><li>• 100% pindakaas (zonder zout en suiker)</li></ul>
Dagkeuzes (hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij aan tijdens de lunch) <ul style="list-style-type: none"><li>• (Halva)jam, fruitspread, appelstroop</li><li>• Sandwichspread, selderijlade, komkommersalade</li><li>• Kipfilet, kalkoenfilet, licht gezouten runderrookvlees</li></ul>

Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>• Groente zoals wortel, komkommer, paprika, snoeptomaat, radijs, maïs, augurk</li> <li>• Volkoren crackers</li> </ul> <p>Af en toe (bijv. tijdens bijzondere gelegenheid) bieden we een tussendoortje buiten de Schijf van Vijf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een koekje (volkoren biscuitje, speculaasje, halve eierkoek o.i.d.)</li> <li>• Bijv. een ijsje in de zomer of pepernoten in de sinterklaasperiode</li> </ul>

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding per dag weer. Dit is de voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, inclusief eten en drinken dat kinderen thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoefte van elk kind.

Product	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 ongezouten noten	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30
Liter vocht	1

*\*Binnen dit vak is variëren de boodschap, kies bijvoorbeeld voor*

Gram vis	50
Opscheplepels peulvruchten	0,5
Gram vlees	Max. 250
Eieren	1-2

## Voedingsaanbod 4-13 jaar

Voor kinderen vanaf 4 jaar hanteren wij onderstaand voedingsaanbod. Ons uitgangspunt is dat we voornamelijk producten uit de schijf van Vijf aanbieden. Een aantal belegsoorten voor tijdens de lunch vallen buiten de Schijf van Vijf, dit zijn dagkeuzes. Kinderen van 4-8 jaar mogen maximaal 1 dag keuze als beleg, vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water</li><li>• (Vruchten)thee zonder suiker</li><li>• Halfvolle melk</li></ul>
Brood en beleg
Schijf van Vijf producten <ul style="list-style-type: none"><li>• Fijn volkorenbrood</li><li>• Zachte halvarine uit een kuipje;</li><li>• Fruit, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li><li>• Groente, zoals tomaat, avocado, wortel en komkommer,</li><li>• Groentespread (zonder zout en suiker)</li><li>• (Light)zuivelspread, cottage cheese, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas;</li><li>• Hummus (met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram)</li><li>• Gekookt ei</li><li>• 100% pindakaas (zonder zout en suiker)</li></ul>
Dagkeuzes <ul style="list-style-type: none"><li>• (Halva)jam, fruitspread, appelstroop</li><li>• Sandwichspread, selderijlade, komkommersalade</li><li>• Vleeswaren als kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.</li></ul>
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn</li><li>• Smoothie van fruit</li><li>• Seizoensgroente zoals wortel, komkommer, paprika, snoeptomaat, radijs</li><li>• Rijstwafel, volkoren cracottes</li><li>• Een klein handje ongezouten noten, handje gedroogd fruit (bijvoorbeeld rozijnen)</li></ul>
Af en toe (bijv. tijdens vakanties en speciale gelegenheden) bieden we een tussendoortje buiten de Schijf van Vijf: <ul style="list-style-type: none"><li>• Een koekje (biscuitje, speculaasje o.i.d.), handje popcorn of chips, een ijsje</li></ul>

## Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding per dag weer. Dit is de voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn. De hoeveelheden passen wij aan op de behoefte van elk kind.

Product	4-8jaar (jongen en meisje)
Gram groente	100-150
Porties fruit	1,5
Bruine of volkoren boterhammen	2-4
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3
Porties vis, peulvruchten of vlees*	1
Gram ongezouten noten	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30

Liter vocht	1 – 1,5
-------------	---------

*\*Binnen dit vak is variëren de boodschap, kies bijvoorbeeld voor*

Gram vis	50-60
Opscheplepels peulvruchten	1-2
Gram vlees	Max. 250
Eieren	2-3

Product	9-13 jaar (jongen)	9-13 jaar (meisje)
Gram groente	100-150	100-150
Porties fruit	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	4-5	3-5
Porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1
Gram ongezouten noten	25	25
Porties zuivel	3	3
Gram kaas	20	30
Gram smeer- en bereidingsvetten	45	40
Liter vocht	1 – 1,5	1 – 1,5

*\*Binnen dit vak is variëren de boodschap, kies bijvoorbeeld voor*

Gram vis	100	100
Opscheplepels peulvruchten	2	2
Gram vlees	Max 500	Max 500
Eieren	2-3	2-3

## Trakteren

Een verjaardag betekent feest en daar komt vaak een traktatie bij kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Trakteren mag, maar is nooit verplicht.

### *Onze uitgangspunten*

- Een traktatie moet veilig te consumeren zijn. Wanneer dit naar onze mening niet zo is, gaat de traktatie in de tas. Ouders kunnen dan thuis zelf beslissen wat zij ermee doen.
- Trakteren doen we alleen voor de kinderen die op de betreffende dag aanwezig zijn in de eigen groep.
- Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Wij adviseren ouders de traktaties klein en caloriearm te houden.
- Wanneer een traktatie naar onze mening te groot of te veel is, geven we een gedeelte ervan mee naar huis. Ouders kunnen dan thuis zelf beslissen wat zij ermee doen.
- Het trakteren wordt meestal gedaan op het moment dat de kinderen hun tussendoortje eten, maar het kan ook tijdens de lunch gegeten worden (bijv. poffertjes).
- De traktatie vervangt een tussendoortje zoals de cracker, maar nooit het fruit.
- Ouders kunnen van tevoren aan de pedagogisch medewerkers vragen of er kinderen met allergieën zijn, zodat zij hier eventueel rekening mee kunnen houden
- Ouders kunnen bij de pedagogisch medewerkers terecht voor traktatietips of raadplegen de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).
- Een traktatie hoeft niet altijd eetbaar te zijn. Een (ingepakt) klein stuk speelgoed is ook een feestelijke traktatie, bijvoorbeeld een stoepkrijt of bellenblaas. Deze zogenoemde niet-eetbare traktaties zijn vaak van plastic. Wij zijn een gezonde kinderopvang en willen u vragen om niet-eetbare traktaties, in het kader van duurzaamheid, klein te houden. Niet eetbare traktaties gaan na het uitdelen mee naar huis.

### *Voor welke traktaties kies je?*

#### Altijd goed:

- Fruit: aardbeien, meloen, watermeloen, frambozen
- Rauwkost: komkommer, tomaat, wortel
- Rozijntjes, volkoren soepstengel

#### Houd het klein als je kiest voor:

- Zoute stokjes, crackers, popcorn

#### Liever geen:

- Worst, kaas
- Snoep, koek of chips

#### Geen:

- Noten en pinda's (i.v.m. allergieën van kinderen)
- Lolly's
- Knakworstjes (i.v.m. verstikkingsgevaar)
- Spekkies (i.v.m. verstikkingsgevaar)
- M&M's / smarties (i.v.m. verstikkingsgevaar)