

Voedingsbeleid SKK

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 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 basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels van de Schijf. Verder volgen we de richtlijnen vanuit het consultatie bureau:

Richtlijnen vanuit het consultatie bureau:

- **Fruit en melk tegelijkertijd wordt afgeraden ivm enzymwerking.**
- **Kinderen krijgen te veel melk op een dag aangeboden. Het advies is om op het kvd minder vaak melk aan te bieden**
- **Advies is om alle vruchtensappen aan te lengen met water, zo is het sap minder (ge)zoet en dus gezonder**
- **Advies is om (zeker in de zomer) wat vaker water of thee aan te bieden**
- **Advies is om minder tussendoortjes aan te bieden met zout (zoals bv chips, kaas, tuc)**
- **Advies is om minder vette producten aan te bieden (zoals bv vla, chocolade, koeken)**

Vaste en rustige eetmomenten

Bij SKK gaan we ervan uit dat kinderen voordat ze naar de opvang komen thuis ontbeten hebben. SKK vindt het van groot belang dat eten op een gezellige manier gepresenteerd wordt en dat het eten op een bord of in een schaalte gepresenteerd wordt. Ook als er in de middag een tussendoortje wordt gegeten wordt dit in een schaalte of bordje gepresenteerd. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan een gedekte tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. 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. Regelmatig wordt de lunch vergezeld van een stukje komkommer, tomaatje, worstje of een krentenbolletje of cracker. Naast de hartige belegsoorten kunnen de kinderen ook kiezen uit zoet beleg, zonder dat hier een overdaad aan aanbod in is.

Warm eten

Kinderdagverblijf Marijke en Skippy bieden dagelijks een warme maaltijd aan voor de ouders die dit willen voor hun kind. Ouders kunnen kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd. (en betalen een ander uurtarief als zij kiezen voor warm eten)

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.

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 het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website www.gezondtrakteren.nl.

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. SKK voert geen anti-snoep beleid, maar verwacht wel van de pedagogisch medewerkers dat we kinderen verantwoorde tussendoortjes geven. Lollies, zuurtjes en kauwgom geven we in ieder geval nooit aan de kinderen!

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Flesvoeding

Het dagverblijf zorgt voor standaard zuigelingenvoeding. Deze voeding is bij de ouderbijdrage inbegrepen. Als uw kindje bijzondere flesvoeding krijgt, kunt u deze zelf meenemen. Voor ouders van kinderen in de babygroepen is het van belang dat zij tijdig en duidelijk aangeven wat hun kind aan voeding in het kinderdagverblijf moet krijgen, bijvoorbeeld wanneer het kind mag overschakelen op opvolgmelk.

Borstvoeding

De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast

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.

Flessen

In de babygroepen worden twee flessen gebruikt tijdens de babyperiode. Een grote en een kleine fles. Deze flessen worden door de ouders meegegeven en kunnen in het kinderdagverblijf blijven. De flessen worden van naam voorzien en gesteriliseerd. De pedagogisch medewerkers zullen u verzoeken om een nieuwe speen mee te nemen wanneer de speen aan vervanging toe is. De flesvoeding wordt klaargemaakt met gekookt water en verwarmd in de magnetron. Afgekolfde borstvoeding kan diepgevroren worden meegegeven en wordt in het kinderdagverblijf opgewarmd in een flessenwarmer.

Ander drinken:

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Ook wordt er aangelengde roosvicee of diksap gegeven.

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. 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 de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.

- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. 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. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, tomaat, ed.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje boter. Daarna kan gekozen worden voor beleg zie schema
- 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

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan en roosvicee of diksap .

Extra drinken

Als de kinderen dorst hebben kan er altijd tussendoor water worden gedronken. Als het warm weer is zorgen de pedagogisch medewerkers sowieso voor extra drinken tussendoor. In peutergroepen en bij de NSO staat er standaard een dienblad met een waterkan en plastic bekertjes. Zo kan een kind zelf bepalen wanneer hij/zij iets wilt drinken. Het vraagt hierbij natuurlijk om een goede begeleiding van de pm'er.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet perse beter dan zoet beleg. 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. Zie schema

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout, light zuivelspread of cottage cheese.

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.

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op het schema van het Voedingscentrum):

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Water (kraanwater); ▪ (Vruchten)thee zonder suiker; ▪ Halfvolle melk (bij de lunch), karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volkorenbrood voor de peuters ▪ halvarine

- Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, vruchtenhagel of gestampte muisjes, honing of (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes (seizoensfruit*);
- Hartig beleg (mager), zoals kaas, ham, kipfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, light zuivelspread, sandwichspread, vegetarische smeerworst, cottage cheese.
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;
- Ei.

Tussendoor

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);
- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes;
- Rijstwafel, volkoren knäckebröd, cream crackers, volkoren craquottes, krentenbol;
- Ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, soepstengels, kaakjes, nijntje koekje

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig 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 gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekertjes (400 ml)	3 normale bekertjes (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
/halvarine voor op brood	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal