

Voedingsbeleid KC de Boomhut



Inleiding

Voor u ligt het voedingsbeleid van KC De Boomhut. De voedingsadviezen van het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl) vormen het uitgangspunt voor dit document. (www.voedingscentrum.nl). Dit beleid is vastgesteld door directie van De Boomhut en getoetst door leden van de oudercommissie, medewerkers van De Boomhut, medewerkers van 't Fruitpaleis en diëtistenpraktijk Connie Hoek.

In dit document is beschreven welke voeding wij aanbieden en waarom. In protocol hygiëne en protocol allergieën zijn de richtlijnen beschreven hoe we voeding hygiënisch bewaren en bereiden en hoe we omgaan met allergieën.

Algemene uitgangspunten

Wij vinden het belangrijk dat kinderen hun eigen behoeftes en smaak leren kennen, keuzes leren maken, leren zelfstandig te eten en uiteindelijk hun eten leren klaar te maken. Zo worden ze steeds zelfstandiger. Eten en drinken is ook bij uitstek een plezierig en sociaal gebeuren. Daarom eten wij met de kinderen mee en geven zo het goede voorbeeld. Wij eten derhalve ook hetzelfde als wat de kinderen eten.

Ieder kind heeft zijn eigen voorkeuren: de één is dol op worteltjes, de ander houdt meer van boontjes. De meeste kinderen vinden zachte en zoete smaken lekker. Bittere smaken vinden kinderen zeker in het begin vaak niet lekker. Dat is heel normaal, sommige kinderen moeten iets tot ongeveer 10 keer proeven voordat ze echt gewend zijn aan de smaak en het gaan waarderen.

Voedingsgewoontes

Wij leren kinderen een gezond eetpatroon aan. Dat betekent vooral dat we gevarieerd eten met voldoende groente en fruit. Wij bieden kinderen tijdens vaste momenten voeding aan. Daarbij gebruiken we verstandige en lekkere producten, zoals brood, rijstwafels, soepstengels, groente (komkommer, tomaatjes, worteltjes etc.) en fruit.

Het is goed voor kinderen om te leren waarom gezond eten belangrijk is. Daarom praten we hierover met de kinderen. We leggen uit waarom bepaalde producten beter met mate gegeten kunnen worden en dat het goed is gevarieerd te eten.

Lastige eters

Door kinderen steeds een klein schepje/ hapje te laten proberen, proberen we kinderen aan nieuwe smaken te laten wennen. Wanneer een kind zijn/haar maaltijd niet wil opeten, bieden we het kind tussentijds niet iets anders aan om daarmee de gemiste maaltijd te compenseren. We houden het slechte eetpatroon op deze manier niet in stand. Het kind moet leren om de aangeboden hoofdmaaltijden op te eten, als het overdag geen honger wil hebben.

Ook vinden wij het belangrijk om een kind niet te belonen of straffen door bijvoorbeeld het wel of niet geven van een regulier tussendoortje of het aan tafel moeten blijven tot iets op is. Zo voorkomen we dat eten een strijd wordt.

Kinderen met overgewicht

Overgewicht op jeugdige leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en dat geeft veel gezondheidsproblemen. Naast de gezondheidsproblemen zijn er ook directe gevolgen, vooral sociaal en emotioneel. Overgewicht kan een kind onzeker, neerslachtig en eenzaam maken en kan leiden tot gedragsproblemen. Anders dan meestal wordt gedacht, gaat overgewicht niet altijd vanzelf over als een kind groeit, blijft het gewicht teveel toenemen, dan kan obesitas ontstaan, een ernstige vorm van overgewicht. Daarom vinden wij het belangrijk om te investeren in een gezonde toekomst.

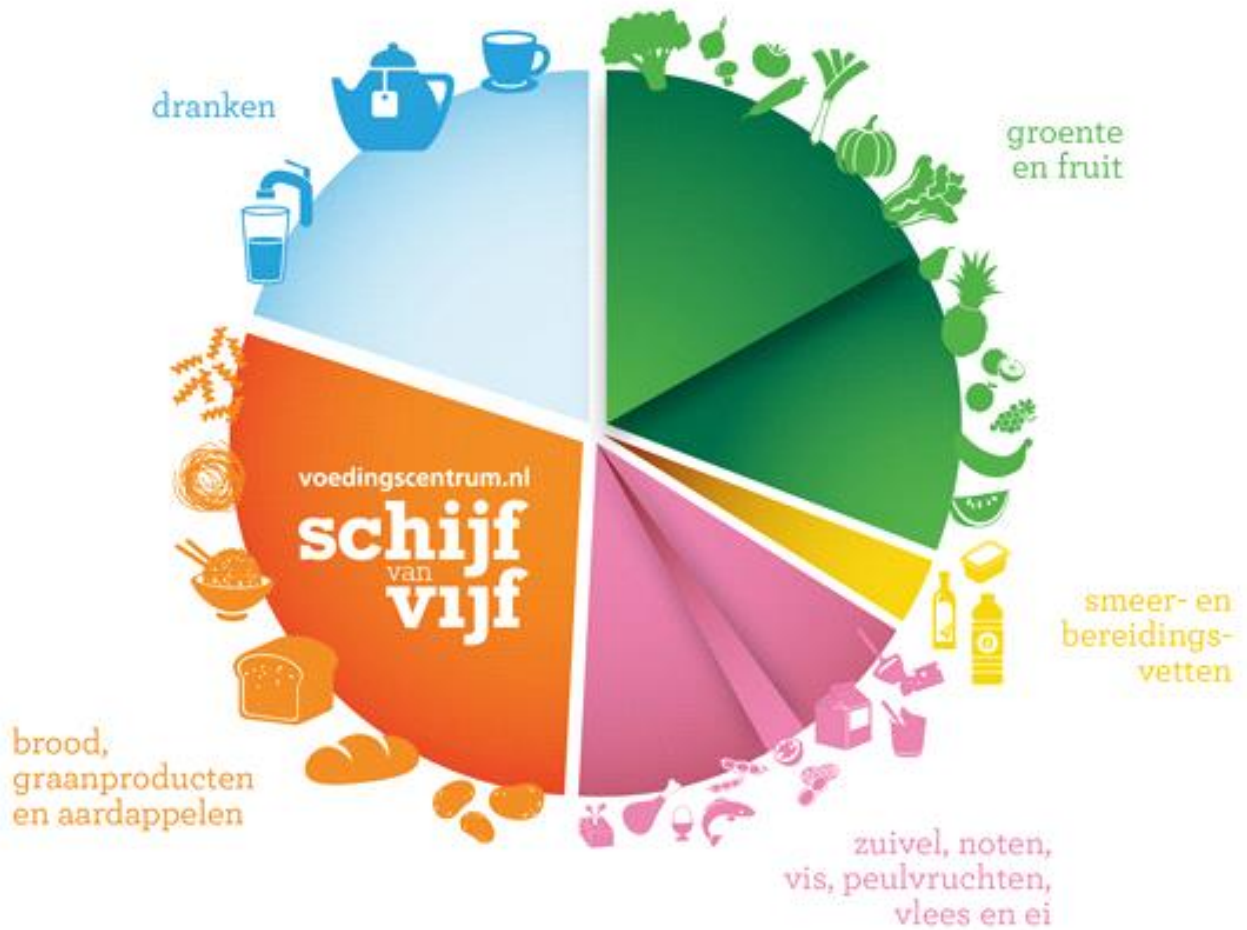
Van te veel voeding kan een kind te zwaar worden. Om te voorkomen dat we een kind te veel voeding geven stoppen we met voeden (fles geven) wanneer een kind niet meer wil. Daarnaast geven we een huilende baby niet meteen een fles (of voeding), maar kijken eerst of er wat anders aan de hand kan zijn.

Als een kind huilt zodra de fles leeg is, hoeft dit niet te betekenen dat het kind nog honger heeft. Vaak wil het kind nog wat sabbelen. Een fopspeen kan dan uitkomst bieden.

Bij de oudere kinderen houden we in de gaten dat het kind geen 'gezelligheidseter' wordt. We maken bewust keuzes in wat er wanneer wordt aangeboden en houden in de gaten hoeveel er door de kinderen gegeten wordt. Indien we ons zorgen maakt over het gewicht van een kind, dan bespreken we dit met de ouders zodat we gezamenlijk zorg kunnen dragen voor een gezond aanbod.

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.



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.

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, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg). Weekkeuzes bieden we niet aan.

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 tussendoortjes. 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 (zie protocol allergieën). 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 (geloof)overtuiging.

Traktaties en feestje

Vaak wordt een verjaardag al op school gevierd. Wij vinden het niet noodzakelijk dat ook nog op de BSO en peuteropvang een verjaardag wordt gevierd. Alleen op het kinderdagverblijf vieren we de verjaardagen met een traktatie. Zie www.gezondtrakteren.nl/ www.voedingscentrum.nl/trakteren voor gezonde en leuke traktaties.

Trakteren is een extraatje naast de normale dagelijkse voeding. Het is belangrijk om een goede keuze te maken. Vaak wordt gedacht dat hartig beter is dan zoetigheid. Dit is echter niet het geval. Nadeel van hartig is dat het behoorlijk vet en vaak vrij bederfelijk is.

Voor jonge kinderen is een traktatie al gauw een hele maaltijd, daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is, en niet te veel calorieën bevat. Ook is het goed om de traktaties uit te delen op een moment dat de kinderen toch al iets eten of drinken, bijvoorbeeld rond het drinkmoment of als vervanging van het tussendoortje.

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



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 gekoeld 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 aan. Limonadesiroop bevat 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 van 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.
- 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.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van

verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij,

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

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 Schijf van Vijf.
- 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 1- 4 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 geen limonadesiroop aan. Limonadesiroop bevat 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 dagkeuzes 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 gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas en 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:

- 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

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
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <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 of een groentespread zonder zout en suiker• (Light)zuivelspread of hüttenkäse• Humus <0,5gr zout per 100 gram• Eieren• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker** <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none">• (Halva)jam• Vruchtenhagel• Appelstroop• Komkommersalade• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoen)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn

- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

* Wij gebruiken de [fruitwijzer](#) als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Wij bieden dus veel variatie aan in fruit om aan een breed repertoire te wennen.

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op de vorige pagina.

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.

	1-4 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 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:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school 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">• (Seizoen)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn: 1 stuks fruit en 1 stuk groent. 50% groente en 50% fruit.

- 1 bruine of volkoren boterham
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood
- Een klein handje ongezouten noten
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)
- een paar (suikervrije) snoepjes
- een handje popcorn of chips
- een waterijsje

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte (dieet)margarine of halvarine**
- (seizoen)fruit*, zoals banaan, appel, aardbei
- (seizoen)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een [groentespread zonder zout en suiker](#)
- (light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas
- Humus <0,5gr zout per 100 gram
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout**

Dag keuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan:

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop

- Komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet

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

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op de vorige pagina.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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	
	jongen en meisje	jongen	meisje
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 ongezouten 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

* * Als we een warme maaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met:

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram vis	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2
gram vlees	max. 250	max. 500	Max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat kinderen ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de aandachtspunten zoals omschreven in onze protocollen hygiëne en allergieën. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen.