

Voedings&bewegingsbeleid

Kinderdagverblijf
Doortje



Gezonde
Kinderopvang

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding**
- 2 Gezonde voeding**
- 3 Bewust zijn van wat je eet**
- 4 Zelfstandigheid bevorderen**
- 5 Respect voor elkaar**
- 6 Waarden en normen**
- 7 Voedingsschema's**
- 8 Beweging**

1. Inleiding

Binnen ons kinderdagverblijf zijn de eet- en drinkmomenten een belangrijk onderdeel van ons dagprogramma. Het zorgt voor een moment van samenzijn en het biedt structuur en houvast. Tussen de activiteiten en het vrij spelen door bieden de eet- en drinkmomenten een stukje rust.

In dit document geven wij u een kijkje in ons voedingsbeleid. U leest onze visie op gezonde voeding en beweging en de manier waarop wij dit uitdragen in de praktijk.

Verantwoorde voeding

Bij KDV Doortje vinden we het belangrijk om gezonde voeding aan te bieden. De richtlijnen van het voedingscentrum zijn hierbij ons uitgangspunt. Gezonde voeding draagt bij aan een gezonde ontwikkeling. Als kinderdagverblijf bieden wij gevarieerde voeding en eten we zoveel mogelijk volgens de Schijf van Vijf. We vermijden producten met een te hoog zoutgehalte, denk hierbij bijvoorbeeld aan bewuste keuzes bij het gebruik van kaassoorten. Maar ook het vermijden van onnodige suikers en toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen. Zo bieden wij de kinderen zoveel mogelijk water (met een smaakje) en thee aan in plaats van sap en bieden wij gedurende de dag zoveel mogelijk verse producten aan.

Hygiëne en bereiding van voedsel

Binnen KDV Doortje gaan wij op een verantwoorde en hygiënische manier met de voeding om. Dat wil zeggen dat wij werken volgens de Hygiëncode. De pedagogisch medewerkers wassen voor het bereiden van voedsel hun handen, tevens wordt er op toegezien dat de kinderen na het buitenspelen, voor de eetmomenten en na het gebruik van het toilet hun handen wassen. Voedingsmiddelen worden op hygiënische wijze bereid en bewaard. Dat wil zeggen dat er wordt gewerkt met schone materialen en dat voedingsmiddelen worden voorzien van de datum waarop ze geopend zijn. Iedere groep beschikt over een overzichtskaart waarop beschreven staat hoe lang geopende producten genuttigd mogen worden.

Allergieën en wensen wat betreft voeding

Tijdens de intake en/of tijdens overdrachtsmomenten tussen de ouders en pedagogisch medewerkers is er te allen tijde ruimte voor het bespreken van wensen en behoeften omtrent voeding. Hieronder vallen ook keuzes voor een vegetarische of veganistische opvoeding en/of voedselallergieën.

- **Voedselallergie**
De pedagogisch medewerkers zorgen dat zij goed op de hoogte zijn van eventuele allergieën en handelen hiernaar. Voor kinderen met een voedselallergie of intolerantie wordt, in overleg een alternatief voor de betreffende voedingsmiddelen aangeboden. De pedagogisch medewerkers bestellen betreffende producten bij de boodschappen of ouders nemen dit van thuis mee wanneer zij dit wensen.
- **Vegetarisch/ veganistisch**
Wat betreft vegetarische en/of veganistische wensen wordt hier tevens rekening mee gehouden door bijvoorbeeld het aanbieden van vegetarische paté in plaats van vleeswaren.

2. Gezonde voeding

Binnen Kinderdagverblijf Doortje willen wij gezonde kinderopvang aanbieden. Dat wil zeggen dat we naast voldoende beweging ook letten op de voedingsmiddelen die wij aanbieden.

Binnen het vaste voedingspatroon variëren we met gezonde voedingsmiddelen en zorgen we ervoor dat de kinderen voldoende van alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgen. Hoewel wij een vast voedingspatroon hanteren, stemmen wij dit uiteraard zoveel mogelijk af op de wensen en behoeften van ouders.

Het voedingsschema van een baby ziet er natuurlijk heel anders uit dan dat van een peuter. Voor de pedagogisch medewerkers op de groep is het dan ook erg belangrijk om het voedingspatroon en eventuele veranderingen hierin bespreekbaar te maken met ouders. Op die manier kunnen wij het voedingspatroon op het kinderdagverblijf zoveel mogelijk afstemmen op dat van thuis. Wanneer een kindje thuis bijvoorbeeld begint met het eten van brood, is het voor de pedagogisch medewerkers fijn om dit te weten. In overleg met de ouders kunnen de pedagogisch medewerkers uw kindje dan ook brood gaan geven. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor het toevoegen van voedingsmiddelen aan het voedingspatroon van uw kind, denk hierbij bijvoorbeeld aan het gebruik van broodbeleg. De pedagogisch medewerkers geven kinderen pas bepaalde voedingsmiddelen nadat zij dit met de ouders overlegd hebben of wanneer de ouder hier zelf al toestemming voor heeft gegeven. Ouders mogen van onze pedagogisch medewerkers ook verwachten dat zij tijdens de overdracht vermelden hoe het kind op bepaalde (nieuwe) voeding reageert. Wanneer pedagogisch medewerkers bijvoorbeeld merken dat een kind bepaalde producten niet graag eet of drinkt is het prettig om dit met ouders te bespreken en eventueel een alternatief te zoeken.

Onderstaand de producten die wij hanteren per categorie.

Drinken

Wij bieden de kinderen water of/en lauwe kinderthee aan. Het water kan een licht zoet smaakje bevatten door middel van het toevoegen van fruit.

Bij de broodlunch bieden wij halfvolle melk aan. Melkproducten zijn belangrijk voor onder andere de inname eiwitten, vitamine B2 en B12 en calcium. De voorkeur gaat uit naar halfvolle producten omdat hier minder verzadigd vet in zit.

*Wanneer een kind gedurende de dag te weinig water of thee drinkt, zullen wij diksap aanbieden zodat het kind wel voldoende vocht binnen krijgt. Sap proberen wij zoveel mogelijk te vermijden. Dit bevat calorieën en suikers die voor overgewicht en tandbederf kunnen zorgen (Voorbeeld voedingsbeleid kinderopvang 2019, 2019).

Fruit

's Morgens krijgt ieder kind een eigen bakje fruit, hierin bieden wij verschillende soorten fruit aan. Door ieder kind een eigen bakje te geven houden we rekening met de hygiëne. Daarnaast hebben we op die manier goed overzicht of een kind voldoende eet en dat het gevarieerd eet.

Fruitsoorten die zij gebruiken zijn;

druiven/appel/peer/banaan/mango/aardbeien/mandarijnen/(water-)meloen/ seizoensfruit.

Fruit kan tevens aangeboden worden in de vorm van een smoothie.

Het is goed om dit af te wisselen met stukjes fruit. Omdat je bij stukjes fruit moet kauwen en dit vaak zorgt voor een meer verzadigd gevoel dan het drinken van voedingsmiddelen. De schil van het fruit bevat belangrijke voedingsvezels, daarom is het belangrijk om fruit aan te bieden met schil.

De jonge kinderen bieden wij een fruithapje aan.

Broodlunch

Brood en graanproducten zijn van belang voor de inname van koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels B-vitamines en mineralen en zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering (Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?, sd).

Volkorenbrood heeft de voorkeur, om die reden bieden wij de kinderen volkorenbrood met roomboter aan. Korstjes dragen niet bij aan de inname van voedingsstoffen, maar ze zijn wel belangrijk voor de ontwikkeling van de mondmotoriek.

Ook voor het broodbeleg maken wij bewuste keuzes.

De eerste boterham dient hartig beleg te bevatten. Wij bieden de volgende producten aan; 20+ en 30+ kaas/geitenkaas/smeerkaas, cottage cheese, hummus en zuivelspread.

Vleeswaren als broodbeleg staan niet in de Schijf van Vijf, maar kunnen met mate aangeboden worden. Denk hierbij aan kipfilet of kalkoenfilet, vegetarisch paté en boterhamworst (beperkt gezien het hoge zoutgehalte).

Vanaf een tweede boterham bieden wij de volgende producten aan; 100% pindakaas en appelstroop, jam (met minder toegevoegde suikers).

Daarnaast bieden we tijdens de lunch schijfjes komkommer aan, evenals snacktomaatjes en avocado. Zo nu en dan maken we zelf verse groentespreads van bijvoorbeeld cottage cheese met gegrilde paprika en avocado of tonijn uit blik. Ook bieden we soms een gekookt eitje of een stukje omelet aan.

Yoghurt

's Middags bieden wij kinderen een bakje yoghurt aan. Dit kan zijn in de vorm van pure yoghurt, eventueel met wat gepureerd fruit er doorheen, of in de vorm van een smoothie. Sommige gezinnen ontbijten met zuivelproducten en eten yoghurt of iets dergelijks als toetje na de avondmaaltijd. Daarom overleggen de pedagogisch medewerkers met ouders waar de behoefte en de wensen liggen tot het aanbieden van dit zuivelproduct. Naast de yoghurt bieden wij de kinderen in ieder geval rauwkost aan.

Rauwkost

De bittere smaak van pure groenten is vaak de reden dat jonge kinderen moeite hebben met het leren eten hiervan. Om de smaakontwikkeling te bevorderen is het van belang groenten te blijven aanbieden (minsten tien tot vijftien keer). Tijdens het rauwkostmoment bieden wij de volgende producten aan; Snacktomaatjes, augurk, komkommer, paprika, snackworteltjes, avocado eventueel met een zelfgemaakte groentedip.

Zo af en toe voegen wij hier partjes hardgekookt ei aan toe, olijven of zelfgemaakte eiermuffins. Jonge kinderen tot één jaar bieden wij in plaats van rauwkost yoghurt aan.

Tussendoortjes

De tussendoortjes die we de kinderen aanbieden zien er als volgt uit;

Gedroogde/gewelde abrikozen en dadels, rozijntjes, mais/spelt/rijstwafels, soepstengels.

Verder kun je hierbij ook denken aan tussendoortjes die wij zelf met de kinderen maken, zoals; bananenbrood, hartige muffins en gezonde cakejes (met fruitsuikers).

Uitzonderingen

Omdat wij zoveel mogelijk gezonde producten willen aanbieden vragen wij ouders hier ook rekening mee te houden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan traktaties wanneer uw kindje jarig is. Wij vragen dan om een gezonde traktatie, bijvoorbeeld in de vorm van fruit. Mocht de traktatie niet gezond zijn dan geven wij deze met de kinderen mee naar huis. Zo kan iedere ouder zelf bepalen of zij dit aan hun kindje willen geven.

We maken zo nu en dan een uitzondering met de producten die wij aanbieden. Denk hierbij aan de feestdagen zoals Pasen en Kerstmis. Dan kunnen we bijvoorbeeld voor de lunch ander beleg mee bestellen zoals hagelslag of chocoladepasta en bolletjes in plaats van volkoren brood. Ook bieden wij de kinderen zomers een waterijsje aan.

3. Bewust zijn van wat je eet

Door waar mogelijk voeding te bereiden in het bij zijn van de kinderen worden zij zich bewust van wat ze eten. Wanneer de groep dit toe laat is het daarom goed om fruit en rauwkost aan tafel te snijden. Zo leren kinderen hoe de voeding er in zijn geheel uit ziet, voordat zij het bijvoorbeeld in stukjes of partjes al dan niet geschild op hun bordje krijgen. Daarnaast is het ook erg leerzaam om over voeding te praten. Hoe ziet het er uit, waar komt het vandaan et cetera. De pedagogisch medewerkers eten met de kinderen mee, zo geven zij het goede voorbeeld.

Door kinderen te betrekken bij het bereiden van voedsel leren zij hoe voeding gemaakt wordt en draagt dit tevens vaak bij aan het uitproberen en leren eten van nieuwe producten. Daarom betrekken wij waar mogelijk de kinderen bij het maken van bijvoorbeeld groentespreads en het bakken van bijvoorbeeld een gezond bananenbrood of een omelet.

4. Zelfstandigheid bevorderen

Wij vinden het belangrijk om kinderen hun zelfstandigheid te bevorderen. Zo leren we, wanneer de groepsamenstelling dit toe laat, de oudere kinderen zo nu en dan zelf hun boterham te smeren. We leren kinderen zoveel mogelijk zelf te eten met een vorkje en/of lepel en helpen waar nodig. Daarnaast leren wij kinderen ook om zelf keuzes te maken, bijvoorbeeld omtrent het kiezen van broodbeleg. Daarbij houden de pedagogisch medewerkers rekening met de wensen en de afspraken die zij gemaakt hebben met ouders en stimuleren zij de kinderen hun keuzes zo te maken dat hun voeding gezond en gevarieerd is.

5. Respect voor elkaar

Kinderdagverblijf Doortje biedt multiculturele opvang. Daarom hebben wij op de groepen ook te maken met verschillende geloofsovertuigingen en daarbij behorende eetgewoonten. Hetzelfde geldt voor kinderen met voedselallergieën of kinderen die bepaalde voeding niet tot zich nemen, omdat zij dit niet lusten. Door hier open met de kinderen over te praten tonen we begrip en respect naar elkaar.

6. Waarden en normen

De pedagogisch medewerkers eten met de kinderen mee en vervullen een voorbeeldfunctie. We zorgen dat de tafel gedekt is en vragen regelmatig of (één van) de oudere kinderen hierbij willen helpen. Door ervoor te zorgen dat we alle benodigheden zoveel mogelijk binnen handbereik hebben hoeven we gedurende de maaltijd niet steeds van tafel te gaan. Dit zorgt ervoor dat we allemaal rustig kunnen eten en drinken. We zorgen ervoor dat iedereen iets te eten en te drinken heeft en wachten op elkaar. Vervolgens openen we de maaltijd door het 'smakelijk eten-liedje' te zingen. We leren kinderen om rustig te eten en niet te proppen. Daarnaast leren we hen niet te praten met een volle mond en om op een nette manier te vragen of zij nog meer mogen eten en drinken.

7. Voedingsschema's

Kinderen tot 1 jaar

Kinderen tot één jaar hebben hun eigen voedingsschema. Dit bestaat vaak grotendeels uit kunstvoeding of borstvoeding. Tussen de vier en zes maanden kan gestart worden met verse 'oefenhapjes', hierbij wordt direct geoefend met de mondmotoriek. Vanaf ongeveer zes maanden worden de flesvoedingen daadwerkelijk aangevuld met fruit- en groentehapjes, een broodkorstje en vervolgens een boterham (eerst lichtbruin, later kan overgestapt worden op volkoren brood). Het tijdstip waarop deze jonge kinderen eten/drinken krijgen wordt afgestemd met de ouders. Op de groep houden wij zoveel mogelijk rekening met het schema van thuis, binnen de grenzen van datgeen dat haalbaar is op de groepen.

In overleg met ouders bieden wij baby's vanaf zes maanden naast hun kunst/borstvoeding wat extra water of lauwe thee aan (Voorbeeld voedingsbeleid kinderopvang 2019, 2019).

In overleg met ouders bieden wij kinderen vast voedsel aan. Vaak hebben ouders dit dan eerst thuis geprobeerd voordat we de voeding op het kinderdagverblijf aanbieden.

Meestal wordt gestart met een fruithapje. Eerst een enkel stuk gepureerd fruit, zodat het kind aan de verschillende fruitsoorten kan wennen. Later kunnen (in overleg met ouders) fruitsoorten gecombineerd worden. Indien ouders wensen dat hun kind op het kinderdagverblijf een groentehapje eet (aangeboden tot één jaar), dan dient dit van thuis meegebracht te worden.

In overleg starten we met het geven van brood (korstjes) met boter. Wanneer de flesvoedingen afgebouwd worden, krijgen kinderen (na overleg met ouders) gewone melk aangeboden bij de lunch.

Kinderen vanaf 1 jaar

Afhankelijk van de behoeften gaat een kind vanaf één jaar vaak mee in het voedingsschema van de groep.

Dat wil zeggen;

09.00 uur fruit (in de vorm van een smoothie/partjes/hapje) met water/thee en een cracker/soepstengel/mais- of rijstwafel

11.30 uur broodlunch met melk

14.30/15.00 uur Yoghurt en/of rauwkost met water/thee en een cracker/soepstengel/mais- of rijstwafel

17.00 uur water met rozijntjes/gedroogde abrikozen

8. Beweging

Bij een gezonde leefstijl hoor naast gezonde voeding ook voldoende beweging. Zoals in ons beleidsplan beschreven staat gaan wij zodra het weer het ook maar toe laat met de kinderen naar buiten.

Deels bestaat het buitenspelen uit vrij spel, waarbij kinderen lekker hun eigen gang kunnen gaan en op ontdekking gaan. Spelen in de zandbak of gezellig met z'n allen een mooie wandeling maken. Buitenspelen werkt vaak ook als uitlaatklep voor kinderen. Daarom bieden de pedagogisch medewerkers ook regelmatig een meer gerichte bewegingsactiviteit aan. Denk hierbij aan bewegingsspel waarbij de kinderen uitgedaagd worden en waarbij zij hun energie kwijt kunnen. Voorbeelden hiervan zijn balspelen als voetballen, overgooien, overrollen, kegelspel of ballen/pittenzakjes in emmers/dozen/hoepels werpen.

Het actief buitenspelen kan ook vorm gegeven worden door bijvoorbeeld een parcours op te stellen waaraan kleine obstakels toegevoegd worden en waar opdrachtjes aan verbonden zijn. Dit zorgt voor beweging, uitdaging en is leerzaam. Afhankelijk van de leeftijd worden kinderen zoveel mogelijk bij een activiteit betrokken en wordt de activiteit aangepast waar nodig.

Voorbeelden hiervan zijn; Het maken en afleggen van een verkeersparcours, springen en hinkelen in stoepkrijt cirkels, in een kring staan en allemaal een laken vasthouden met daarop een bal. Het laken bewegen (golven) en er samen voor zorgen dat de bal niet van het laken valt. "We maken een kringetje", "Jan Huijgen in de ton", "Voetje, voetje", "Annemaria Koekoek" en "Schipper mag ik overvaren?"

De verschillende seizoenen bieden verschillende mogelijkheden tot bewegingsspel.

In de herfst kunnen de kinderen helpen met het bij elkaar vegen van de bladeren op het speelplein, om er vervolgens lekker in de springen of mee te gooien.

Na een flinke regenbui kun je lekker actief stampen in de plassen en de zomermaanden biedt gelegenheid om te spetteren in een zwembadje.

Binnen op de groep geldt de regel om niet te rennen, maar ook dan is er genoeg ruimte om bewegingsactiviteiten te doen. Hierbij kan onder andere gedacht worden aan gymactiviteiten (onder begeleiding!) en dansen ("Hoofd, schouders, knie en teen") en balansoefeningen (hinkelen/op één been staan/springen etc).

Op de Heimanslaan kan bij slecht weer eventueel gebruik gemaakt worden van de gymzaal wanneer deze vrij is. De Otto van Reesweg beschikt over een extra ruimte welke gebruikt kan worden voor onder andere extra activiteiten.