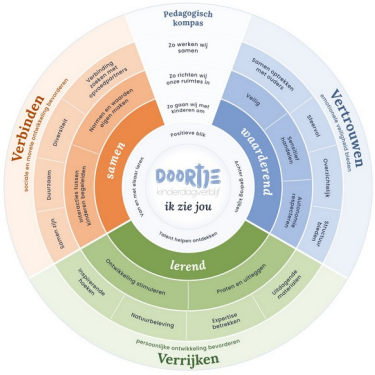
Kinderdagverblijf Doortje

Voedingsbeleid

Gezond eten, drinken en bewegen · dagopvang



Versie 2026

Directie: Dorothy Vreden en Roxanne Brinkhuis

Inhoud

1 **Inleiding** ... 3
- 1.1 Verantwoorde voeding ... 3
- 1.2 Hygiëne en bereiding van voedsel ... 3
- 1.3 Allergieën en wensen wat betreft voeding ... 3

2 **Gezonde voeding** ... 4
- 2.1 Drinken ... 4
- 2.2 Fruit ... 4
- 2.3 Broodlunch ... 5
- 2.4 Groentesnack ... 5
- 2.5 Uitzonderingen en traktaties ... 6

3 **Pedagogisch tafelmoment** ... 7

4 **Bewust zijn van wat je eet** ... 7

5 **Zelfstandigheid bevorderen** ... 7

6 **Respect voor elkaar** ... 8

7 **Waarden en normen** ... 8

8 **Voedingsschema's** ... 9
- 8.1 Kinderen tot 1 jaar ... 9
- 8.2 Voedingsschema KDV Doortje ... 10

9 **Beweging** ... 11

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.

1.1 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, onnodige suikers en toegevoegde geur-, kleur- en smaakstoffen. Zo bieden wij de kinderen zoveel mogelijk water en thee aan in plaats van sap en bieden wij gedurende de dag zoveel mogelijk verse producten aan.

1.2 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 Hygiënecode.

De pedagogisch professionals wassen voor het bereiden van voedsel hun handen. Er wordt tevens 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.

1.3 Allergieën en wensen wat betreft voeding

Tijdens de intake en/of tijdens overdrachtsmomenten tussen de ouders en pedagogisch professionals 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 professionals 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 professionals bestellen de betreffende producten bij de boodschappen of ouders nemen deze van thuis mee wanneer zij dit wensen.

Pinda en ei: eerst thuis uitproberen

Pinda en ei horen bij de voedingsmiddelen die bij jonge kinderen het vaakst een allergische reactie geven. Daarom vragen wij ouders om pinda(kaas) en ei eerst thuis uit te proberen, voordat wij het op de groep aanbieden. Tijdens de intake en bij de overdracht bespreken we met ouders of hun kind pinda en ei al thuis heeft gegeten.

Zolang dat nog niet is gebeurd, krijgt het kind op de groep geen pindakaas en geen ei, ook niet als ei is verwerkt in bijvoorbeeld een zelfgemaakte groentespread. De pedagogisch professionals noteren dit, zodat het hele team ervan op de hoogte is. Zodra ouders laten weten dat hun kind pinda of ei thuis goed heeft verdragen, bieden wij het ook op de groep aan.

Vegetarisch en veganistisch

Ook met vegetarische en/of veganistische wensen wordt rekening gehouden, bijvoorbeeld door vegetarische paté aan te bieden 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 professionals 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 kind thuis bijvoorbeeld begint met het eten van brood, is het voor de pedagogisch professionals fijn om dit te weten. In overleg met de ouders kunnen de pedagogisch professionals uw kind dan ook brood gaan geven. Hetzelfde geldt voor het toevoegen van andere voedingsmiddelen aan het voedingspatroon van uw kind, zoals broodbeleg.

Afspraken met ouders

- De pedagogisch professionals 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 verwachten dat wij tijdens de overdracht vermelden hoe het kind op bepaalde (nieuwe) voeding reageert.
- Merken pedagogisch professionals dat een kind bepaalde producten niet graag eet of drinkt, dan bespreken zij dit met ouders en zoeken zij eventueel een alternatief.

Hieronder staan de producten die wij hanteren per categorie.

2.1 Drinken

Wij bieden de kinderen water of/en lauwe kinderthee aan (thee zonder cafeïne en theïne). Het water kan een licht zoet smaakje bevatten door het toevoegen van fruit.

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

2.2 Fruit

’s Morgens krijgt ieder kind een eigen bakje fruit, waarin wij verschillende soorten fruit aanbieden, wat in totaal gelijk staat aan 1 stuk fruit. 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 en gevarieerd eet. Jonge kinderen bieden wij een fruithapje aan, gemaakt van vers fruit. Oudere kinderen krijgen stukjes of partjes fruit aangeboden.

Fruitsoorten die wij gebruiken zijn: druiven, appel, peer, banaan, mango, aardbeien, mandarijnen, (water)meloen en seizoensfruit.

Fruit kan ook worden aangeboden 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.

2.3 Broodlunch

Brood en graanproducten zijn van belang voor de inname van koolhydraten, eiwitten, voedingsvezels, B-vitaminen en mineralen en zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Wij bestellen vers gebakken brood bij de Jumbo.

Volkorenbrood heeft de voorkeur. Om die reden bieden wij kinderen van 2 tot 4 jaar volkorenbrood aan en kinderen van 1 tot 2 jaar lichtbruin brood, met halvarine.

Korstjes dragen niet bij aan de inname van voedingsstoffen, maar ze zijn wel belangrijk voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Wij dwingen kinderen nooit om te eten en dat geldt ook voor het eten van broodkorstjes. Wel bieden we de volledige boterham aan en stimuleren we het kind om deze op te eten. Wanneer een kind de korstjes laat liggen en nog een boterham wil, dan bieden we deze ook gewoon aan.

Broodbeleg

Ook voor het broodbeleg maken wij bewuste keuzes. De eerste boterham dient hartig beleg te bevatten. Wij bieden de volgende producten aan:

- cottage cheese/hüttenkäse
- hummus
- zuivelspread naturel of kruiden
- 100% pindakaas

Pindakaas bieden wij pas aan als ouders pinda eerst thuis hebben uitgeprobeerd (zie 1.3). Voor kinderen met een allergie voor pinda’s of noten bieden wij geen pindakaas aan.

Vleeswaren als broodbeleg staan niet in de Schijf van Vijf, maar kunnen met mate aangeboden worden. Denk hierbij aan kipfilet of kalkoenfilet en vegetarische paté.

Vanaf een tweede boterham bieden wij als zoet beleg ook appelstroop, 100% pindakaas (zonder toegevoegde suikers en zout) en fruitspread als weekkeuze.

Bij de lunch

Daarnaast bieden we bij de lunch schijfjes komkommer aan, evenals snacktomaatjes en avocado. Zo nu en dan maken we zelf verse groentespreads, bijvoorbeeld van cottage cheese met gegrilde paprika en avocado, of van tonijn uit blik en ei. Spreads met ei krijgen alleen kinderen die ei al thuis hebben gegeten. Eventueel maken we een zelfgemaakt groentesoepje.

Hoeveelheid brood per kind

We ontnemen kinderen geen eten, maar de richtlijn die we aanhouden is 1 tot 3 boterhammen per kind.

2.4 Groentesnack

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 (minstens tien tot vijftien keer).

Tijdens het groentemoment bieden wij de volgende producten aan: snacktomaatjes, augurk, komkommer, paprika, snackworteltjes, avocado en gestoomde groenten zoals sperziebonen, bloemkool, broccoli en worteltjes. Zo af en toe voegen wij hier partjes hardgekookt ei aan toe, voor kinderen die ei al thuis hebben uitgeprobeerd.

Na de groentesnack bieden we per kind 1 à 2 luchtige volkoren crackers of naturel rijstwafels aan. De nadruk tijdens het groentemoment ligt op groente. De crackers of rijstwafels zijn een extraatje voor vulling en worden zoutarm en zonder beleg aangeboden.

Kinderen tot één jaar bieden wij in plaats van de groentesnack pure (half)volle yoghurt aan.

2.5 Uitzonderingen en traktaties

Omdat wij zoveel mogelijk gezonde producten willen aanbieden, vragen wij ouders om gezonde traktaties mee te geven, bijvoorbeeld wanneer een kind jarig is. Denk aan fruitspiesjes, kleine groentesnacks of een niet-eetbare traktatie, zoals stickers of potloodjes.

3 Pedagogisch tafelmoment

Eten doen we samen. Tijdens de tafelmomenten is er altijd een pedagogisch professional bij de kinderen aan tafel, onder andere vanuit veiligheid. We zorgen dat het eten gezellig verloopt, met veel positieve aandacht en contact.

Pedagogisch professionals eten met de kinderen mee en geven zo het goede voorbeeld. Willen zij iets eten dat niet past binnen het beleid, dan doen zij dat buiten het zicht van de kinderen, bijvoorbeeld in de pauze.

We proberen wachttijden aan tafel zoveel mogelijk te beperken. Dat doen we door vooraf (samen met de kinderen) de tafel te dekken en alles binnen handbereik te zetten. Zo houden we rust en kunnen de kinderen zich op het eten concentreren.

We vinden het belangrijk dat kinderen stap voor stap zelfstandiger worden. Daarom:

- helpen kinderen mee met de tafel dekken en afruimen;
- mogen kinderen zoveel mogelijk zelf hun beleg kiezen binnen de gezonde opties en zelf hun boterham smeren;
- oefenen kinderen met drinken uit een 360-gradenbeker of een open beker, wat goed is voor de mondmotoriek.

Een tafelmoment duurt ongeveer een half uur. Aan het einde laten we kinderen waar mogelijk zelf hun handjes en gezicht wassen aan tafel. De pedagogisch professional helpt na waar nodig, ruimt op en zorgt dat de kinderen daarna kunnen spelen of gaan slapen.

4 Bewust zijn van wat je eet

Door waar mogelijk voeding te bereiden in het bijzijn van de kinderen worden zij zich bewust van wat ze eten. Wanneer de groep dit toelaat, is het daarom goed om fruit en groenten aan tafel te snijden. Zo leren kinderen hoe de voeding er in zijn geheel uitziet, 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 eruit, waar komt het vandaan, enzovoort.

Door kinderen te betrekken bij het bereiden van voedsel leren zij hoe voeding gemaakt wordt en draagt dit 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 een gezond bananenbrood, soep of een omelet.

5 Zelfstandigheid bevorderen

Wij vinden het belangrijk de zelfstandigheid van kinderen te bevorderen. Zo leren we, wanneer de groepssamenstelling dit toelaat, 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 om zelf keuzes te maken, bijvoorbeeld bij het kiezen van broodbeleg. De pedagogisch professionals houden daarbij rekening met de wensen en de afspraken die zij gemaakt hebben met ouders en stimuleren de kinderen hun keuzes zo te maken dat hun voeding gezond en gevarieerd is.

We betrekken kinderen bij het dekken en afruimen van de tafel en laten hen na het eetmoment zelf hun gezichtjes en handjes wassen.

6 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.

7 Waarden en normen

De pedagogisch professionals 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 benodigdheden zoveel mogelijk binnen handbereik hebben, hoeven we gedurende de maaltijd niet steeds van tafel te gaan. Dat draagt bij aan de veiligheid en 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.

8 Voedingsschema’s

8.1 Kinderen tot 1 jaar

Kinderen tot één jaar hebben hun eigen voedingsschema. Dit bestaat vaak grotendeels uit flesvoeding of borstvoeding. Flesvoeding of gekolfde borstvoeding wordt van thuis meegebracht.

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 volkorenbrood).

Het tijdstip waarop deze jonge kinderen eten en drinken krijgen, wordt afgestemd met de ouders. Op de groep houden wij zoveel mogelijk rekening met het schema van thuis, binnen de grenzen van wat haalbaar is op de groepen.

In overleg met ouders bieden wij baby’s vanaf zes maanden naast hun flesvoeding of gekolfde borstvoeding wat extra water of lauwe kinderthee aan. Ook bieden wij in overleg met ouders 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.

8.2 Voedingsschema KDV Doortje

Het vaste voedingsschema op de groepen ziet er als volgt uit.

Tijd	Moment	Wat bieden wij aan
9.00 uur	**Fruitmoment**	• 1 stuk fruit per kind. Ieder kind krijgt een eigen bakje, stukjes met een vorkje of partjes fruit. • Water of kinderthee. • Baby's krijgen een fruithapje aangeboden.
11.30 uur	**Lunch**	• Kinderen van 1 tot 2 jaar: lichtbruin brood met halvarine en beleg. • Kinderen van 2 tot 4 jaar: volkorenbrood met halvarine en beleg. • Beleg: de eerste boterham is hartig. Wij bieden cottage cheese/hüttenkäse, hummus, zuivelspread naturel of kruiden en 100% pindakaas (zonder toegevoegde suikers en zout). • Vleeswaren staan niet in de Schijf van Vijf, maar kunnen met mate aangeboden worden: kipfilet, kalkoenfilet, vegetarische paté. • Vanaf een tweede boterham ook zoet beleg: appelstroop, 100% pindakaas en fruitspread als weekkeuze. • Daarnaast schijfjes komkommer, snacktomaatjes en avocado. Zo nu en dan zelfgemaakte groentespreads van bijvoorbeeld cottage cheese met gegrilde paprika en avocado, of tonijn uit blik en ei (ei alleen als het thuis al is uitgeprobeerd). • Richtlijn: 1 tot 3 boterhammen per kind. Wij ontnemen kinderen geen eten. • Drinken: 1 beker halfvolle melk.
15.00 uur	**Groentemoment**	• Water of kinderthee. • Snacktomaatjes, augurk, komkommer, paprika, snackworteltjes, avocado en gestoomde groenten zoals sperziebonen, bloemkool, broccoli en worteltjes. Af en toe partjes hardgekookt ei, als ei thuis al is uitgeprobeerd. • Daarna per kind 1 à 2 luchtige volkoren crackers of naturel rijstwafels. • Kinderen tot één jaar krijgen in plaats van de groentesnack pure (half)volle yoghurt.
17.00 uur	**Afsluiting van de dag**	• Voor wie wil nog wat te drinken.

9 Beweging

Bij een gezonde leefstijl hoort naast gezonde voeding ook voldoende beweging. Zoals in ons pedagogisch beleidsplan beschreven staat, gaan wij zodra het weer het toelaat met de kinderen naar buiten.

Deels bestaat het buitenspelen uit vrij spel, waarbij kinderen lekker hun eigen gang kunnen gaan en op ontdekking gaan, bijvoorbeeld in de zandbak of tijdens een mooie wandeling met z'n allen. Buitenspelen werkt vaak ook als uitlaatklep voor kinderen. Daarom bieden de pedagogisch professionals ook regelmatig een meer gerichte bewegingsactiviteit aan, waarbij de kinderen uitgedaagd worden en hun energie kwijt kunnen.

Voorbeelden hiervan zijn balspelen als voetballen, overgooien, overrollen en kegelspel, of ballen en pittenzakjes in emmers, dozen of hoepels werpen. Het actief buitenspelen kan ook vorm krijgen door een parcours op te stellen met kleine obstakels en opdrachtjes. Dit zorgt voor beweging en uitdaging en is leerzaam.

Afhankelijk van de leeftijd worden kinderen zoveel mogelijk bij een activiteit betrokken en wordt de activiteit aangepast waar nodig. Voorbeelden zijn het maken en afleggen van een verkeersparcours, springen en hinkelen in stoepkrijtcirkels, en in een kring staan met een laken waarop een bal ligt: samen het laken bewegen (golven) en zorgen dat de bal er niet vanaf valt. Ook zingen en spelen we bewegingsliedjes en -spelletjes als "We maken een kringetje", "Jan Huijgen in de ton", "Voetje, voetje", "Annemaria Koekoek" en "Schipper mag ik overvaren?".

Seizoenen

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 te springen of mee te gooien. Na een flinke regenbui kun je lekker actief stampen in de plassen en de zomermaanden bieden gelegenheid om te spetteren in een zwembadje.

Bewegen binnen

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

Bij slecht weer en voor gerichte bewegingsactiviteiten maken de locaties gebruik van een eigen ruimte:

- Heimanslaan: de gymzaal in de Salamander, wanneer deze vrij is.
- Otto van Reesweg: de hal.
- Het Warme Nest: de hal.
- Het Stationnetje: de binnenruimte en anders de buitenruimte.