

Voedingsbeleid voor de kinderdagopvang

De reden voor het uitwerken van een nieuwe locatieoverstijgend voedingsbeleid is naast de grote diversiteit in het verstrekken van voeding tussen locaties, de behoefte van Kinderopvang SKAR om mee te werken aan de gezondheid van kinderen.

Onze uitgangspunten hierbij zijn:

- De gezondheid van de kinderen (adviezen Stichting Thuiszorg Gelderland Midden¹).
- Gezondheidsopvoeding op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang.
- Voldoende keuze en afwisseling in de voeding.
- De keuze van de kinderen en hun voorkeuren.

Binnen de kinderdagopvang maken wij in het voedingsbeleid onderscheid tussen kinderen van 0 tot 1 jaar en 1 tot 4 jaar.

Kinderen 0-1 jaar

Flesvoeding:

Bij flesvoeding voor kinderen tussen 0 en 1 jaar wordt onderscheid gemaakt tussen normale en speciale voeding.

Normale voeding:

- Nutrilon: 1 en 2
- Friso: 1 en 2

Speciale voeding:

- Nutrilon: Forte (bij veel honger), Omni (bij krampjes) en Soja (bij koemelkallergie)
- Friso: Forte (bij veel honger) en Comfort (bij krampjes)

Wanneer kinderen andere dieetvoeding nodig hebben dan de speciale voeding zoals hierboven omschreven, dienen ouders dit zelf mee te nemen.

Borstvoeding:

Naast het aanbod van flesvoeding is het ook mogelijk om afgekolfde borstvoeding te laten geven. Voor afgekolfde borstvoeding gelden speciale procedures ten behoeve van de voedselveiligheid. Deze procedures zijn opgenomen in de handboeken van Hulpverlening Gelderland Midden (HGM). Iedere locatie is in het bezit van deze handboeken.

Fruit:

Vanaf ongeveer 6 maanden krijgen kinderen fruit aangeboden. De kinderen krijgen vers fruit, met name fruit dat bij het seizoen hoort, in kleine stukjes (tijdelijk kan het fruit grof gepureerd worden). Wij kiezen niet voor het geven van fruit uit potjes, op verzoek behoort dit wel tot de mogelijkheden. Ouders dienen in dat geval zelf een potje fruit mee te nemen.

Broodmaaltijd:

Tijdens de broodmaaltijd wordt tarwebrood met hartig en/of zoet beleg gegeven. Kinderen tot 1 jaar krijgen geen producten met suiker. Er wordt margarine op het brood gesmeerd in verband met gezonde vetten en vitamines. Als drinken wordt er (karne-)melk, sojamelk, thee of water gegeven. Kinderen die vegetarisch eten, krijgen extra fruit bij de broodmaaltijd.

Warme maaltijd:

Kinderen die geen volledige broodmaaltijd eten, hebben iets extra's nodig. In overleg kunnen zij een groentehap krijgen. Dit moet gezien worden als overgangsfase en is tijdelijk. Ouders dienen zelf de maaltijd mee te nemen.

¹ Stichting Thuiszorg Gelderland Midden baseert haar adviezen op de richtlijnen van het Voedingscentrum en geeft tevens adviezen aan de diverse consultatiebureaus.

Drinken:

Zodra kinderen een volwaardige broodmaaltijd eten, wordt tijdens de opvang niet meer dan 300 ml. melkproducten per dag gegeven. Eet een kind nog niet voldoende brood, dan kan in overleg met de ouders meer melk worden gegeven. De pedagogisch medewerker zorgt voor variatie in het aanbod en voor voldoende drinken gedurende de dag. Per dag wordt er één keer siroop met natuurlijke suikers aangeboden.

Kinderen 1-4 jaar

Fruit:

De kinderen krijgen in de ochtend vers fruit, met name fruit dat bij het seizoen hoort.

Broodmaaltijd:

Tijdens de broodmaaltijd wordt tarwebrood met hartig en/of zoet beleg gegeven. Er wordt margarine op het brood gesmeerd in verband met gezonde vetten en vitamines. Als drinken wordt er (karne-) melk, sojamelk, thee of water gegeven. Kinderen die vegetarisch eten, krijgen extra fruit, tomaat of paprika bij de broodmaaltijd.

In plaats van een broodmaaltijd:

Incidenteel wordt de broodmaaltijd vervangen door iets anders. Dit gaat vaak gepaard met een thema of activiteit. Te denken valt dan bijvoorbeeld aan gezamenlijk bereiden van de maaltijd, een picknick (binnen of buiten) of restaurantje spelen.

Gezonde tussendoortjes:

Tussendoortjes zijn extra en worden niet bij de maaltijd, het fruit of een traktatie aangeboden. De locaties maken hier zelf hun keuze in. Er kan bijvoorbeeld gekozen worden uit: fruit, yoghurt, ontbijtkoek, rijstwafel, soepstengels of crackers.

Drinken:

Wij volgen het advies van Stichting Thuiszorg Gelderland Midden om kinderen, zodra ze een volwaardige broodmaaltijd eten, tijdens de opvang niet meer dan 300 ml. melkproducten per dag te geven. Beperking van de hoeveelheid melkproducten op verzoek van de ouders is mogelijk door de keuze tussen melk en soja en de variatie in het aanbod. De pedagogisch medewerker zorgt voor de variatie in het aanbod en voor voldoende drinken gedurende de dag. Per dag wordt er één keer aanmaaklimonade (zonder toegevoegde suikers) in de vorm van Diksap of siroop aangeboden.

Algemeen

Eet- en drinkmomenten en energieverdeling

Een evenwichtige verdeling van eet- en drinkmomenten gedurende een dag is belangrijk. Ligt het eetmoment tussen de middag vroeg (bijvoorbeeld om half twaalf), dan wordt een eetmoment gedurende de middag toegevoegd. Wij kiezen er niet voor de aanvangstijd van de lunch of bijvoorbeeld de drinkmomenten op een dag voor de locaties vast te stellen. Het is belangrijk dat deze momenten enigszins flexibel blijven ten behoeve van de activiteiten die op een dag met de kinderen worden gedaan.

Traktaties bij feest

Bij feest is het tijd voor een traktatie. Wij verzoeken ouders om niet op snoep te trakteren, maar te kiezen voor een 'gezonde' traktatie. De pedagogisch medewerkers hebben voorbeelden van leuke 'gezonde' traktaties.

Individuele afspraken

Binnen het voedingsbeleid is het soms nodig om aanvullende of afwijkende afspraken voor een kind te maken. Te denken valt dan bijvoorbeeld aan kinderen die te veel of te weinig vet binnen krijgen, allergisch zijn voor bepaalde voedingsmiddelen of voor kinderen die erg gevoelig zijn voor schommelingen in de bloedsuikerspiegel. In overleg met de ouders worden hier afspraken over gemaakt.