

Yes! Kinderopvang - voedingsbeleid

Inhoudsopgave	Bldz.
Inleiding	2
1. Baby's	3
2. Dreumessen/peuters	4-5
3. Buitenschoolse opvang	6-7
4. Kinderrestaurant.	8
5. Peuterspeelgroep	9



Inleiding

In dit voedingsbeleid wordt beschreven op welke wijze wij binnen Yes! Kinderopvang omgaan met voeding. De uitgangspunten van dit beleid zijn gebaseerd op de richtlijnen vanuit het consultatiebureau en het voedingscentrum. Het feit dat Zwijndrecht een JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) gemeente is geworden leidt tot nog meer aandacht voor gezonde voeding. Deze richtlijnen kunnen wijzigen bij nieuwe inzichten wat inhoudt dat Yes! Kinderopvang het voedingsbeleid regelmatig zal herzien.

Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zodoende de ouders de keus te laten hun kind(eren) te laten wennen aan suikers. Door de natuurlijke suikers in voeding komt ieder mens al aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Extra suikers zijn om deze reden in principe niet nodig. Tevens wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van zout. Een teveel aan zout kan ervoor zorgen dat kinderen op latere leeftijd last van hun nieren krijgen. Pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen om gevarieerd te eten. Hierbij gaan wij uit van het principe: hartig is niet noodzakelijkerwijs beter dan zoet. In veel kaas of vleeswaren zitten ongezonde vetten. Daarom kiezen wij ervoor kinderen alles met mate aan te bieden. Wij kiezen ervoor om zoveel mogelijk producten in de volkoren variant aan te bieden. Dit omdat volkoren producten gezonder zijn, onder andere omdat ze veel vezels bevatten.

Water drinken wordt binnen Yes! gestimuleerd omdat wij kinderen op jonge leeftijd bewust willen maken van de gezonde keus. We stellen het drinken van water niet verplicht maar bieden het wel actief aan zodat kinderen als ze ouder zijn en hun eigen keuzes gaan maken ook eerder geneigd zijn de gezonde keuze te maken.

De pedagogisch medewerkers op de groep eten hun eigen boterhammen tegelijk met de kinderen op. Dit wordt "pedagogisch mee eten" genoemd. De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld qua tafelmanieren en eetgewoontes. Het is vanzelfsprekend dat de regels uit het voedingsbeleid ook voor onze pedagogisch medewerkers gelden.



1. BABY'S

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. Yes! Kinderopvang streeft er naar de voeding en voedingsgewoontes van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het dagverblijf. Dit houdt in dat op de groep de voedingstijden en gewoontes van het kind worden aangehouden, in overleg met ouders. Wijzig er iets in het voedingspatroon van uw kindje dan verzoeken wij u dit op schrift mede te delen aan de pedagogisch medewerkers op de groep van uw kindje.

Bij Yes! Kinderopvang bieden wij tot 12 maanden passende flesvoeding van de merken Nutrilon en Hero baby. Speciale voeding (bijvoorbeeld hypoallergeen) dient u zelf aan te schaffen. Het is uiteraard ook mogelijk om afgekolfd moedermelk mee te geven in een gemerkte fles. Deze zal in de koeling bewaard worden volgens de richtlijnen van het voedingscentrum en het flesje zal in de flessenwarmer verwarmd worden. Het is ook mogelijk dat moeder langskomt om het kind zelf te voeden aan de borst.

Op het moment dat het kind er volgens ouders aan toe is wordt de voeding van het kind uitgebreid met een fruithapje en/of groentehapje en brood. Voor deze voeding wordt verse groente en/of fruit gebruikt dan wel babyvoeding uit een potje. Om organisatorische redenen geven wij na 16:00 uur geen warme groentehapjes. Uiteraard wordt er tussen 16:00 uur en 18:00 nog wel een soepstengel, ontbijtkoek of iets dergelijks aangeboden in overleg met de ouders.

Smeerworst bieden wij niet aan. Dit omdat er veel vitamine A inzit. Een teveel aan vitamine A kan schadelijke effecten hebben. Voor meer informatie verwijzen wij u naar: www.voedingscentrum.nl. In plaats daarvan is alleen margarine, smeerkaas of appelstroop bij een baby die net brood gaat eten mogelijk. Bij smeerkaas kiezen wij voor een smeerkaas met een laag gehalte aan zout of een zuivelspread. Dit omdat reguliere smeerkaas te veel zout bevat.

De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in overleg met de ouder(s). Vanaf een jaar streeft de organisatie er naar de kinderen mee te laten eten in het dagschema van de locatie.

N.B. Tot 1 jaar wordt er geen honing gebruikt, dit in verband met een bacterie in de honing waar vooral baby's vatbaar voor zijn.



DREUMESSEN / PEUTERS

Nadat kinderen 1 worden volgen zij de dagindeling van de locatie. In deze dagindeling zijn 4 vaste eetmomenten opgenomen. In de ochtend wordt er fruit gegeten.

's Middags wordt er geluncht en aan het einde van de middag is er nog een moment voor bijvoorbeeld een cracker, beschuit, koekje of ontbijtkoek.

Nadat de peuters wakker worden krijgen zij wat te drinken aangeboden met hierbij een groenten moment.

Bij elke maaltijd wordt er iets te drinken aangeboden, bv. Water, lauwe thee, appelsap, diksap, siroop of halfvolle melk(sappen kunnen eventueel verdund worden met water).

Binnen het vastgestelde pakket aan voedingswaren proberen wij zoveel mogelijk rekening te houden met bijzondere voedingswensen (bijvoorbeeld Halal vlees), diëten en/of allergieën. Deze bijzondere voedingswensen, diëten en/ of allergieën zijn weergegeven op de groep in de vorm van het formulier 'bijzonderheden per kind' wat op een goed zichtbare plek in de groep hangt. Zo dragen we er zorg voor dat pedagogisch medewerkers alert zijn op deze zaken. Heeft uw kind behoefte aan voeding buiten dit gangbare pakket dan dient u dit zelf aan te schaffen en te bekostigen. Dit is niet van invloed op de prijs die u betaalt voor de opvang. Voor meer informatie over de beschikbare producten verwijzen wij u naar de pedagogisch medewerkers.

Tijdens de broodmaaltijd stimuleren de pedagogisch medewerkers de kinderen gevarieerd te eten. Zoet afwisselen met hartig en zorg dragen voor een diversiteit aan producten (broodbeleg, volkoren broodvervangers) De pedagogisch medewerkers houden bij wat en hoeveel een kind eet. Daarnaast dragen wij er zorg voor dat tijdens de momenten dat er groente of fruit wordt aangeboden, druiven en snoeptomaatjes altijd in vieren gesneden worden. Dit om verstikkingsgevaar te voorkomen.

Brood:

Er wordt gekozen voor licht volkoren of tarwebrood. Hierin zitten meer vezels, vitaminen en mineralen dan in wit brood.

Beleg:

Binnen Yes! worden diverse soorten hartig beleg aangeboden waaronder kipfilet, kaas en ham. Smeerworst bieden wij niet aan. Dit omdat er veel vitamine A inzit. Een teveel aan vitamine A kan schadelijke effecten hebben. Voor meer informatie verwijzen wij u naar:

www.voedingscentrum.nl.

Naast hartig beleg bieden wij ook zoet beleg aan waaronder: jam, appelstroop en gestampte muisjes. De producten als pindakaas, chocoladepasta en hagelslag worden beperkt aangeboden in verband met de hoeveelheid aan suikers/calorieën in deze producten.

Drinken:

Om een gezonde levensstijl en het daarbij behorende gezonde gewicht te stimuleren gaat Yes! ook bewust om met het aanbieden van dranken. Kinderen kunnen kiezen voor water (wat actief wordt aangeboden tijdens de drinkmomenten) of dranken die geen of zo min mogelijk



toegevoegde suikers/ calorieën bevatten. Er wordt afgewisseld tussen lauwe thee, melkproducten, vruchtensappen, siroop, water en diksap. Vruchtensappen kunnen verdund worden met water.

Daarnaast kunnen kinderen de gehele dag water drinken. Een kan water en bekers zullen altijd beschikbaar zijn.

Feesten/ verjaardagen :

Wanneer er een feest gevierd wordt, heeft het eten vaak een centrale rol, b.v. bij Sinterklaas, Kerst, Pasen of een geboorte. Er wordt dan vaak gekozen voor eten dat bij het feest hoort. Daarnaast is er dan ruimte voor andere lekkernijen die bij deze feesten passen. Het voedingsbeleid zal in deze gevallen minder strikt gevolgd worden.

Yes! Kinderopvang geeft echter de voorkeur aan een gezonde traktatie, zeker omdat er relatief veel verjaardagen/feesten gevierd worden. Een aantal voorbeelden van gezonde traktaties zijn te vinden op onze website.

Indien er een traktatie meegenomen wordt die veel suikers/vetten bevat zal deze in zijn geheel mee naar huis gegeven worden. De jarige mag dan een kaakje trakteren wat door Yes! verzorgd zal worden.



BUITENSCHOOLSE OPVANG

Tijdens de schoolweken eten de kinderen alleen op de dagen dat de scholen tussen 12:00 en 13:00 uur uit zijn en tijdens de studiedagen van de basisscholen op de buitenschoolse opvang. Tijdens de schoolvakanties eten de kinderen elke dag op de opvang.

Binnen het vastgestelde pakket aan voedingswaren proberen wij zoveel mogelijk rekening te houden met bijzondere voedingswensen (bijvoorbeeld Halal vlees), diëten en/of allergieën. Heeft uw kind behoefte aan voeding buiten dit gangbare pakket dan dient u dit zelf aan te schaffen en te bekostigen. Dit is niet van invloed op de prijs die u betaalt voor de opvang. Voor meer informatie over de beschikbare producten verwijzen wij u naar de pedagogisch medewerkers.

Dagindeling schoolweken:

Tijdens de schoolweken wordt er, als de kinderen uit school komen, fruit, groente en wat te drinken aangeboden.

Bij het eten wordt er lauwe thee, melkproducten, vruchtensap, water of limonade gedronken. Aan het eind van de middag wordt er nog gekozen voor een tussendoortje waarbij u kunt denken aan crackers of ontbijtkoek.

Dagindeling woensdagen:

Er zijn twee eetmomenten. Als de kinderen uit school komen wordt er gezamenlijk geluncht en later op de middag wordt er gekozen voor een tussendoortje. Hierbij kunt u denken aan: crackers, ontbijtkoek of fruit.

Bij het eten worden er lauwe thee, melkproducten, vruchtensap, water of limonade gedronken.

Dagindeling schoolvakanties en studiedagen:

Er zijn drie eetmomenten.

Tussen de middag wordt er brood genuttigd. De andere momenten wordt er gekozen voor crackers, ontbijtkoek of fruit/groente.

Indien er fruit en groente geboden wordt dragen wij er zorg voor dat druiven en snoeptomaatjes voor de jonge kinderen (onder de 6 jaar) altijd in vieren gesneden worden. Dit om verstikkingsgevaar te voorkomen

Bij het eten worden er lauwe thee, melkproducten, vruchtensap, water of limonade gedronken.

Brood:

Bij broodmaaltijden wordt er vrijwel altijd volkoren brood gekozen (een mogelijke uitzondering kan bijvoorbeeld gemaakt worden tijdens de vakantie). Er wordt op gelet dat een kind voldoende en gevarieerd eet. Het voedingscentrum adviseert voor opgroeiende kinderen 4 boterhammen per dag. In overleg met ouders kan hier eventueel van worden afgeweken.



Beleg:

Er is zowel hartig als zoet beleg. De pedagogisch medewerkers dragen zorg voor een goede afwisseling tussen beide.

Binnen Yes! worden diverse soorten hartig beleg aangeboden waaronder kipfilet, kaas en ham. Naast hartig beleg bieden wij ook zoet beleg aan waaronder: jam, appelstroop en gestampte muisjes. Producten als pindakaas, chocoladepasta en hagelslag worden beperkt aangeboden in verband met de hoeveelheid aan calorieën in deze producten

Drinken:

Om een gezonde levensstijl en het daarbij behorende gezonde gewicht te stimuleren gaat Yes! ook bewust om met het aanbieden van dranken. Kinderen kunnen kiezen voor water (wat actief wordt aangeboden tijdens de drinkmomenten) of dranken die geen of zo min mogelijk toegevoegde suikers/ calorieën bevatten. Er wordt afgewisseld tussen lauwe thee, melkproducten, vruchtensappen, siroop, water en diksap. Vruchtensappen kunnen verdund worden met water.

Daarnaast kunnen kinderen de gehele dag water drinken. Een kan water en bekers zullen altijd beschikbaar zijn.

Feesten:

Bij een feest staat vaak het eten centraal, er wordt dan ook gekozen voor een gerecht wat bij het feest hoort. Het voedingsbeleid wordt hierbij niet altijd gevolgd. In de vakanties wordt er wel eens een feestmaaltijd klaargemaakt, zoals bijvoorbeeld tosti's, pannenkoeken, poffertje of hamburgers

Traktaties:

Yes! Kinderopvang geeft de voorkeur aan gezonde / suikervrije traktaties. De organisatie verzoekt de ouders zo min mogelijk snoepgoed te laten trakteren. De voorkeur gaat uit naar: popcorn, kleurstofvrije ijsjes en hartige traktaties. Op onze site vindt u voorbeelden van gezonde traktaties.

Indien er een traktatie meegenomen wordt die veel suikers/vetten bevat zal deze in zijn geheel mee naar huis gegeven worden. De jarige mag dan een kaakje trakteren wat door Yes! verzorgd zal worden.



KINDERRESTAURANT

Yes! Kinderrestaurant is geopend op schooldagen van 11:45 tot 13:15 uur. Tijdens de schoolvakanties en op sluitingsdagen van de school lunchen alleen kinderen van de BSO bij Yes!.

Binnen het vastgestelde pakket aan voedingswaren proberen wij zoveel mogelijk rekening te houden met bijzondere voedingswensen (bijvoorbeeld Halal vlees), diëten en/of allergieën. Heeft uw kind behoefte aan voeding buiten dit gangbare pakket dan dient u dit zelf aan te schaffen en te bekostigen. Dit is niet van invloed op de prijs die u betaalt voor de opvang. Voor meer informatie over de beschikbare producten verwijzen wij u naar de pedagogisch medewerkers.

Dagindeling kinderrestaurant:

Als de schoolochtend afgelopen is komen de kinderen naar het kinderrestaurant. Hier staan gezellig gedekte tafels klaar en wordt een broodmaaltijd aangeboden. Regelmatig wordt er gezorgd voor iets extra's bij het eten zoals: ontbijtkoek of crackers. Bij het eten wordt er halfvolle melk of karnemelk gedronken. Indien uw kind dit niet lust kan dit vervangen worden door bijvoorbeeld water, appelsap of sinaasappelsap.

Brood:

Bij broodmaaltijden wordt er vrijwel altijd volkoren brood gekozen. Er wordt op gelet dat een kind voldoende en gevarieerd eet. Het voedingscentrum adviseert voor opgroeiende kinderen 4 boterhammen per dag. In overleg met ouders kan hier eventueel van worden afgeweken.

Beleg:

Er is zowel hartig als zoet beleg. De pedagogisch medewerkers dragen zorg voor een goede afwisseling tussen beide. Binnen Yes! worden diverse soorten hartig beleg aangeboden waaronder kipfilet, kaas en ham. Naast hartig beleg bieden wij ook zoet beleg aan waaronder: jam, appelstroop en gestampte muisjes. Producten als pindakaas, chocoladepasta en hagelslag worden beperkt aangeboden in verband met de hoeveelheid aan suiker/calorieën in deze producten.

Drinken:

Om een gezonde levensstijl en het daarbij behorende gezonde gewicht te stimuleren gaat Yes! ook bewust om met het aanbieden van dranken. Kinderen kunnen kiezen voor water (wat actief wordt aangeboden tijdens de drinkmomenten) of dranken die geen of zo min mogelijk toegevoegde suikers/ calorieën bevatten. Er wordt afgewisseld tussen lauwe thee, melkproducten, vruchtensappen, siroop, water en diksap. Vruchtensappen kunnen verdund worden met water.

Daarnaast kunnen kinderen de gehele dag water drinken. Een kan water en bekertjes zullen altijd beschikbaar zijn.



PEUTERSPEELGROEP

In de dagindeling van de peuterspeelgroep valt slechts één voeding/ drinkmoment omdat de kinderen slechts een gedeelte van een dagdeel aanwezig zijn. In principe zijn alle regels uit het voedingsbeleid die gelden voor peuters ook van toepassing op de peuterspeelgroepen. Uitzonderingen staan hieronder weergegeven.

Eten

Yes! Kinderopvang voorziet in een kaakje o.i.d bij het drinken. Op sommige peuterspeelzalen wordt er tijdens het eetmoment groente of fruit genuttigd wat van thuis meegenomen wordt. Meer informatie hierover krijgt u bij de aanmelding op de peuterspeelzaal.

Bij het aanbieden van fruit of groente wij er zorg voor dat druiven en snoeptomaatjes altijd in vieren gesneden worden. Dit om verstikkingsgevaar te voorkomen.

