



Voedingsbeleid KOSMO

Ontdek de wereld van voeding





Inhoudsopgave

Inleiding	3
Gezonde voeding	3
Vaste en rustige eetmomenten	5
Dagindeling	5
Allergieën of andere individuele afspraken	5
Traktaties en feestjes	6
Voedingshygiëne	6
Drinken	7
Eten	7





Inleiding

KOSMO zet zich in om planmatig en structureel te werken aan de gezonde leefstijl van jonge kinderen. Om dit in te zetten wordt er beleid geschreven op drie onderwerpen die als basis dienen om in de kinderopvang bewust bezig te zijn en te blijven met gezondheid. De gezondheidsthema's waar KOSMO mee gaat werken zijn: voeding, bewegen en muziek.

Goede voeding is een essentiële factor om kinderen zo optimaal mogelijk de wereld te laten ontdekken. KOSMO vindt het belangrijk een aantal uitgangspunten met betrekking tot het voedingsbeleid duidelijk te formuleren. Op deze manier hebben alle betrokkenen, zoals pedagogisch medewerkers, kinderen en ouders helder hoe wij er binnen onze organisatie voor zorgen dat kinderen aan voeding binnen krijgen wat ze nodig hebben.

In het voedingsbeleid wordt beschreven wat belangrijk wordt gevonden, welke levensmiddelen vaak terug komen in de opvang en welke juist niet of zelden. Uitgangspunt is variatie en het maken van bewuste keuzes. Een dag in de kinderopvang biedt verschillende momenten waarop gegeten en gedronken wordt. In het voedingsbeleid worden richtlijnen per leeftijdscategorie beschreven die ervoor zorgen dat op alle momenten een bewuste keuze wordt gemaakt in het aanbod van eten en drinken. Daarnaast kopen we onze voeding zoveel mogelijk duurzaam in, zoals biologisch, minder rundvlees etc.

Gezonde voeding

Als uitgangspunt worden de richtlijnen van het voedingscentrum gebruikt. Hier wordt geadviseerd te eten en te drinken volgens de Schijf van Vijf. Dit zorgt voor een goede gezondheid en voldoende bouwstoffen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen.

Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop.

De vijf items staan voor: volop groente en fruit, zachte en vloeibare vetten, meer plantaardig en minder vlees, vooral volkoren en dorstlessers zonder suiker. Buiten de Schijf van Vijf staan producten met te veel zout, suiker of verzadigd vet, of weinig vezel. Maar je kunt prima af en toe iets buiten de Schijf van Vijf nemen. De vuistregels van het voedingscentrum geven houvast voor wat wij in de kinderopvang aanbieden.





Overzicht bewuste keuzes

Drinken

- Water (kraanwater) eventueel met fruit, denk ook aan diepvriesfruit of groente;
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Cool Bear siroop op maximaal één drinkmoment per dag;
- Halfvolle melk, karnemelk

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of lichtbruinbrood;
- Zachte halvarine;
- (Seizoen)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, kiwi, aardbei, avocado;
- (Seizoen)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- Cottage cheese, verse roomkaas of Hüttenkäse;
- Hummus (zongedroogde tomaatjes) met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Pindakaas zonder zout en suiker.

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

- Halvajam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;
- Hummus (bv zongedroogde tomaatjes);
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, schouderham, boterhamworst, kalkoenfilet.
- Kaas 48+, een plakje op een boterham

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoen)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, gedroogde abrikoosjes;
- (Seizoen)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs;
- Divers; Volkoren knäckebröd, volkoren ontbijtkoek, cracker volkoren, rijstwafel, soepstengel volkoren, maiswafel, naturel popcorn, handje rozijntjes, etc.

Af en toe (bijv. in de vakanties) bieden wij een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje, tarwebiscuit, Knakworstje, Een waterijsje, vrieslolly's.

Warme maaltijd voor kinderen tot anderhalf jaar (in overleg met ouders!)

- Groente; zoals, worteltjes, bloemkool, courgette, boontjes, broccoli
- Uitbreiden met aardappels, witte rijst of witte pasta
- Zilvervliesrijst en volkoren pasta
- In de basis wordt er geen vlees aangeboden
- Vanaf 1 jaar optioneel af en toe ter afwisseling 1 portie = 50 gram vlees, kip, vis of ei





Bewust niet

- Wij bieden geen smeerkaas aan vanwege het zoutgehalte.
- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan vanwege te veel vitamine A.
- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst en carpaccio.
- Voor het maken van soep met de kinderen zijn bouillonblokjes met minder zout beschikbaar. De drinkbouillon die te bestellen is bij Braspa is alleen voor jou als collega. Deze is te zout voor kinderen.

Vaste en rustige eetmomenten

Op drie momenten per dag wordt er gezamenlijk gegeten en gedronken. Wij gaan er vanuit dat kinderen thuis hebben ontbeten. Rond half 10 's ochtends drinken wij aan tafel en eten wij fruit of groente, tussen de middag lunchen wij samen en halverwege de middag gaan wij weer drinken en eten wij fruit of groente, afhankelijk van wat er 's ochtends is gegeten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. 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 de kinderen 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.

Dagindeling

- | | |
|------------|--|
| 09:30 uur: | Thee/water (max 1 drinkmoment per dag Cool Bear) met schaal fruit
(Richtlijn vanuit voedingscentrum totaal 1 stuk, BSO vakantie 2x per dag 1 stuk) |
| 11:30 uur: | Brood moment met water/melk/karnemelk
(Richtlijn vanuit voedingscentrum KDO 2 sneetjes brood, BSO 4 sneetjes brood) |
| 14:30 uur: | Thee/water (max 1 drinkmoment per dag Cool Bear) met een schaal groente
(Richtlijn 4 tot 6 stukjes denk aan een reepje paprika en een plakje komkommer) |
| 16:30 uur: | Soepstengel of rijstwafel, volkoren ontbijtkoek. |

De aantallen groente, fruit en boterhammen zijn richtlijnen die kinderen nodig hebben op verschillende leeftijden zoals vastgesteld door het voedingscentrum. Kijk per kind waar het behoefte aan heeft. Mocht je twijfels hebben over aantallen die een kind eet overleg dit dan met je teamleider en de ouders van het kind.

Allergieën of andere individuele afspraken

Met ons voedingsaanbod houden wij rekening met de culturele achtergrond van kinderen.

Bij kinderen met een allergie of dieet zijn ouder(s)/ verzorger(s) zelf verantwoordelijk voor het meegeven van voeding/tussendoortjes naar de opvang, dit om elk risico op een allergische reactie te voorkomen. Bij het bestellen van dieetvoeding is veel keuze waarbij het risico te groot is dat het verkeerde aan een kind wordt aangeboden.

Deze afspraken leggen we schriftelijk en in Konnect vast.





Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn (let er wel op dat deze wel veilig en passend voor de leeftijd van de kinderen is). Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

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

Voedingshygiëne

- Voor het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de richtlijnen van de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang. Deze is te vinden in de werkinstructie Veiligheid en Gezondheid van de vestiging

<https://www.sociaalwerknederland.nl/?file=5419&m=1334053054&action=file.download>





Voedingsaanbod voor kinderen tot 1½ jaar

Baby's hebben een eigen voedingschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melkvoeding:

- 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 bij de kinderdagopvang. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud 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.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten 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 voor 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 opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten 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 en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes.
- Op het moment dat de groentehapjes goed gegeten worden kan de maaltijd uitgebreid worden met aardappels, rijst of pasta. Kies in beginsel voor witte rijst en witte pasta, dan kunnen de darmen van het kindje wennen aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, stap dan vanaf 8 maanden over op zilvervliesrijst en volkorenpasta.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli.



- De adviezen m.b.t. het beperken van nitratrijke groenten (zoals rode bieten, andijvie, spinazie en spitskool) voor baby's zijn reeds komen te vervallen, nitratrijke groenten mogen op het menu gezet worden
- Voeg geen zout toe aan maaltijden voor kindjes tot 1 jaar omdat de nierfunctie nog niet optimaal is. Kruiden mogen wel toegevoegd worden, maar pas in het begin op met pittige varianten zoals kerrie, paprikapoeder en peper.
- De inname van goede vetten is van veel kindjes vaak te laag. Voeg daarom eventueel een mespunt margarine toe aan de groentehap of warme maaltijd.
- We bieden warme hap aan kinderen tot 1,5 jaar.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we vanaf 8 maanden geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte halvarine uit een kuipje. Meer beleg dan halvarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg in het overzicht op pagina 4.
- 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.

Bouw de hoeveelheid eten gedurende het 1^e levensjaar langzaam op tot de volgende hoeveelheden vanaf 1 jaar:

	50-100 gram groente
	1,5 porties fruit
	2-3 bruine / volkoren boterhammen
	1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of 1-2 aardappelen
	1 portie vis / peulvruchten / vlees
	15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout
	2 porties zuivel
	0 gram kaas
	30 gram smeer- en bereidingsvetten
	± 1 liter vocht

Gebuurde bronnen:

- Voedingscentrum
- Oudersvannu.nl
- Hygiëncode Brancheorganisatie Kinderopvang
- Inspiratiegids Gezonde Voeding bij KOSMO
- Food Connect Almelo (*diëtiste*) Algemene server Y:\Instructies

