Kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang

BANJER

**Algemeen voedingsbeleid 2020**

**Vaste eetmomenten**

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. 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 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 eet. Wij dringen geen eten op.

### Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

### Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo’n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Onderwijs/Traktatatiebeleid%20Voedingscentrum.pdf) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek ‘[Feest! 46 traktaties voor school of thuis](http://webshop.voedingscentrum.nl/feest-46-traktaties-voor-school-of-thuis.html)’ van het Voedingscentrum en de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel snoep aan (Sinterklaas, Pasen, Kerst). Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen zo veel mogelijk mogelijk te beperken.

**Voedingsaanbod voor kinderen op de babygroep (tot 1 jaar)**

Baby’s hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### Drinken

Melk:

* Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. Banjer biedt de Nutrilon of Hero aan. Wanneer baby’s dieetvoeding krijgen, dienen ouders dit zelf mee te geven.
* De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. De koelkast mag dan niet warmer zijn dan 4 graden.
* 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 en met 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Pas vanaf 1 jaar krijgen kinderen gewone melk.

Ander drinken:

* Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Bij voorkeur bieden wij geen aangelengde diksap aan. Diksap bevat veel calorieën en suikers en deze vergroten de kans op overgewicht en tandbederf. Soms beslissen ouders dat zij dit zelf mee willen geven omdat hun kind buiten de melk om, niets anders drinkt.
* Bij voorkeur laten wij een kind vanaf 12 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 fles of beker water of thee niet helemaal leeg te drinken. Als een kind het niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken en wanneer het warm is bieden wij meerdere keren op een dag water aan.

### 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. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
* In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. Hierbij kunt u denken aan een stukje brood vanaf 7/8 maanden.
* Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
* Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.

Broodbeleg:

* We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.

**Voedingsaanbod voor kinderen vanaf de dreumesgroep (vanaf ca. 12 maanden)**

**Algemene uitgangspunten**

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Water/melk:

* Wij bieden de kinderen meerdere keren per dag water aan en melk tijdens de lunch.
* Wij geven de kinderen water en daarnaast ook lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Smeersel:

* Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Hartig én zoet beleg:

* Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is (bijv. kipfilet) en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone smeerkaas:

* Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout, speciaal voor kinderen.

Vegetarische smeerworst:

* Wij bieden geen reguliere (smeer)leverworst aan maar vegetarische smeerworst. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij dit uit voorzorg niet aan.

Geen rauw vlees:

* Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Voor kinderen op het kdv en de bso hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel](http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd/hoe-kies-ik-gezond-keuzetabel.aspx) van het Voedingscentrum):

|  |
| --- |
| **Drinken** |
| * Water (kraanwater);
* Vruchtenthee zonder suiker;
* Halfvolle melk
 |
| **Brood en beleg** |
| * Volkorenbrood;
* Zachte margarine;
* Zoet beleg, zoals appelstroop, pindakaas, jam of honing;
* Hartig beleg, zoals kaas, kipfilet, smeerkaas met minder zout, humus, vegetarische smeerworst;
 |
| **Tussendoor** |
| * Fruit, zoals appel, peer, banaan, meloen, aardbei, mandarijn (seizoen fruit);
* (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;
* Rijstwafel, cracker;
* (Volkoren)koekje.
 |

**Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Wij gebruiken de [hygiënecode voor kleine instellingen](http://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Professionals/Onderwijs/Kinderopvang/Hygienecode%20kleine%20instellingen.pdf).

**Flesvoeding en borstvoeding**

Voorbereiding:

* De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
* De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
* Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

* We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
* Het water voor de flesvoeding wordt verwarmd in de magnetron en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-Marie of in een flessenwarmer.
* We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 ˚C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
* We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

* Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
* Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
* De fles en de speen wassen we in afwasmachine op een lang wasprogramma op 85˚C.
* De fles en speen laten we ondersteboven drogen.

Bewaren:

* Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding kan maximaal 6 maanden in de vriezer worden bewaard. Wij vragen ouders om borstvoeding voor één dag mee te geven i.p.v. een voorraad.

**Andere voeding**

Voorbereiding:

* De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
* De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby’s.
* Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
* We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
* Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

* Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis (min. 75 graden).
* Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron en wij meten de tempratuur.

Bewaren:

* Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes of zakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
* Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we na gebruik (binnen max. 30 minuten) weer in de koelkast (ideale temperatuur is 4 graden maar maximaal 7 graden ˚C). We gooien deze producten weg als de ‘te gebruiken tot’-datum is verlopen.
* Staat op een product ‘Gekoeld bewaren’ dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies ‘koel bewaren’ bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15˚C.