	4	<b>Beleid en organisatie</b>	Datum mei 2011 Pagina 1 van 5
<b>4.5.3</b>	Algemeen voedingsbeleid		Versie 1
proceseigenaar	Directeur		

**Vastgesteld in het MT d.d. 14-01-2008 na adviestraject oudercommissies  
Gewijzigd in MT 3/ 2010. Wijzigingen zijn vet gedrukt.**

Ludens vindt het belangrijk dat kinderen gezond (leren) eten. **Lekker en gezond eten gaan samen. Wij vinden het belangrijk dat kinderen gezonde eetgewoontes ontwikkelen in combinatie met voldoende bewegen.** Ludens formuleert daarom een algemeen voedingsbeleid dat gebaseerd is op de adviezen van het Voedingscentrum. In de bijlage noemen we producten. Deze zijn ook afkomstig uit de adviezen van het Voedingscentrum.

Het Voedingscentrum wordt gefinancierd door de Nederlandse overheid om consumenten wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie te geven over gezonde en veilige voeding en voedselkwaliteit. Daarnaast bevordert het Voedingscentrum gezond eetgedrag.

In het algemene voedingsbeleid onderscheiden we de volgende onderdelen:

- Visie en uitgangspunten
- Voedingsschema
- Drinken
- Broodmaaltijd
- Traktaties

### **Visie en uitgangspunten**

Een gezonde voeding en voldoende beweging zijn belangrijk voor een goed gewicht en een gezond gebit. Uit landelijke onderzoeken blijkt dat het percentage kinderen dat te zwaar is, stijgt. Wij willen kinderen stimuleren gezond en gevarieerd te eten. Ook willen wij ze stimuleren om dingen te proeven die ze niet kennen. We willen kinderen laten wennen aan verschillende smaken waarbij het beter is kinderen eerst aan de niet-zoete smaken te laten wennen, dan blijven ze die waarderen.

**Wij geven het goede voorbeeld: "doe wat ik doe".**

Aandachtspunt is dat de kinderen niet al te lang hoeven te wachten met beginnen met eten als hun boterham al voor hun staat.

Het samen eten:


- doen we met regelmaat en op voorspelbare, **vaste** momenten
- is een moment van rust op de dag.
- doen we aan tafel
- in een goede sfeer

De tafel:

- ziet er uitnodigend uit om te gaan eten. Dit houdt bijvoorbeeld ook in dat brood in manden zit en dat er een kleedje ligt.
- wordt gedekt en afgeruimd met hulp van de kinderen

De kinderen:

- hebben borden die stevig op tafel staan (aardewerk of hard plastic)
- gebruiken klein bestek
- beginnen vanaf ongeveer 2 jaar met het leren smeren van hun eigen brood. Per kind kan dit verschillen in hoeverre ze hier (o.a. motorisch) aan toe zijn. Het eten in een goede sfeer en met variatie is belangrijker
- kiezen hun broodbeleg waarbij ze gestimuleerd worden te variëren en dingen te proeven
- krijgen eten en drinken naast elkaar aangeboden
- die niet goed eten worden hiertoe niet gedwongen. We streven er naar ze te verleiden tot eten. Het niet goed eten van kinderen wordt met ouders/verzorgers besproken
- die de neiging hebben om op de opvang te veel te eten (ook hier hanteren we de normen van het Voedingscentrum) bespreken we met de ouders/verzorgers.

	4	<b>Beleid en organisatie</b>	Datum mei 2011 Pagina 2 van 5
<b>4.5.3</b>	Algemeen voedingsbeleid		Versie 1
proceseigenaar	Directeur		

Het eten:

- ziet er aantrekkelijk uit bijvoorbeeld een stukje komkommer op een boterham met kaas
- is gevarieerd (**dit is belangrijk zodat een kind genoeg van alle gezonde voedingsstoffen eet**): er is keuze uit drie **2 à 4** soorten zoet en twee **1 à 2** soorten hartig beleg (en ook in dit aanbod wordt gevarieerd). We letten er op dat de boterhammen niet te dik belegd worden. Er is keuze uit minimaal 2 soorten drinken.

Het aantal eetmomenten op een dag op een kinderdagverblijf is maximaal 4, op de buitenschoolse opvang maximaal 2 na schooltijd op een korte dag, 3 na schooltijd op een lange middag en maximaal 4 tijdens een hele dag.

**Inclusief thuis is het aantal eetmomenten maximaal 7 per dag. Het beperken van het aantal eetmomenten is belangrijk voor een gezond gebit.**

In onze voeding houden wij rekening met de culturele achtergrond van kinderen en met diëten en allergieën. Bij diëten en allergieën geven ouders/verzorgers (delen van) de voeding voor hun kind mee. Er vindt geen restitutie plaats.

Af en toe bieden wij extraatjes aan in de vorm van een warm hapje of zelf koken.

We gaan er van uit dat een kind dat op de opvang komt, thuis ontbeten heeft

Bij het aanbieden van voeding letten wij op:

- **vetgehalte**
- **suiker**
- **zeer beperkt aanbieden van zoete dranken**
- **hoeveelheid melkproducten**

Kinderen krijgen geen producten waarin suikervervangers (zoetstoffen) zitten.

Ideeën voor de bso:

- Werkgroepje van kinderen die meehelpen met het opstellen van een weekschema en het bestellen van het eten.
- Logboek maken door kinderen: wat hebben we gegeten vandaag
- Op de lange middagen of in de vakantie kookboeken halen uit de bibliotheek of zelf verzamelen en een eigen kookboek maken
- Met ouders samen koken uit andere landen: Turks, Marokkaans, Surinaams enz (ook voor kdv)

## Voedingsschema

Baby's eten en drinken volgens hun eigen schema. De borstvoeding of flesvoeding wordt van thuis meegebracht. Als ouders dat wensen zijn zij welkom om zelf borstvoeding te komen geven.

Bij het klaarmaken van flesvoeding en het opwarmen cq. bewaren van borstvoeding volgen wij de richtlijnen van het voedingscentrum.

Kinderen beneden het jaar krijgen geen honing. **(er kunnen sporen van een bacterie in zitten waar hele jonge kinderen ziek van kunnen worden)**

In overleg kan een zelf meegenomen potje warm eten gegeven worden.


Binnen het kinderdagverblijf hebben we het volgende schema:

halverwege de ochtend: drinken en tussendoortje of fruit

tussen de middag: broodmaaltijd

halverwege de middag: drinken en tussendoortje of fruit

eind van de middag: drinken en tussendoortje of fruit. Hierbij wordt rekening gehouden met het feit dat de kinderen na de opvang thuis doorgaans een warme maaltijd krijgen

	4	<b>Beleid en organisatie</b>	Datum mei 2011 Pagina 3 van 5
<b>4.5.3</b>	Algemeen voedingsbeleid		Versie 1
proceseigenaar	Directeur		

Binnen de buitenschoolse opvang hebben we op schooldagen het volgende schema:  
 direct na school: drinken en tussendoortje (niet perse aan tafel)  
 eind van de middag: rustig moment met drinken en hapje. Hierbij wordt rekening gehouden met het feit dat de kinderen na de opvang thuis doorgaans een warme maaltijd krijgen

Op lange middagen en vakantiedagen: zie schema kinderdagverblijf

### Drinken

Wij willen kinderen stimuleren om water te drinken. Kinderen mogen op elk moment van de dag water drinken.

Daarnaast geven wij thee (op de bso evt. met een beetje suiker of honing), gekoeld met water of melk, sap, niet al te sterke bouillon

Norm: maximaal **1** zoete drankje per dag (hier valt ook roosvicee en diksap onder)

Voor de afwisseling: kruidenthee of niet al te sterke bouillon (**met mate vanwege het zout**).

Er staat altijd een kan water met bekertjes klaar voor kinderen die dorst hebben.

Vanaf 1 jaar drinken kinderen uit een gewone beker. **Dit is belangrijk voor het goed ontwikkelen van kauwen en praten**

### Broodmaaltijd

We eten bruin brood of volkoren.

Voor kinderen beneden het jaar: bruinbrood.

Maximaal drie (kinderdagverblijf) tot vijf (buitenschoolse opvang) boterhammen of afwisselen met een **volkorencracker** of **volkoren** beschuit.

Brood eerst (dun) besmeren met **dieetmargarine of dieethalvarine** (margarine bevat vitamine A en D).

### Traktaties

Als een kind jarig is, is dat een reden om een feestje te vieren. Het kind wordt in het zonnetje gezet en toegezongen. Hoewel wij het ritueel van het vieren van de verjaardag het belangrijkste vinden, hoort daar in de meeste gevallen een traktatie bij.


Het traktatiebeleid van Ludens sluit aan op het voedingbeleid van de kinderopvang. Het beleid is erop gericht dat de kinderen een verantwoorde traktatie uitdelen.

Het houdt in dat de traktaties niet te vet zijn, niet te veel suiker bevatten en niet te calorierijk zijn.

Omdat er ook kinderen worden opgevangen met een voedselallergie, is het van belang dat ouders/verzorgers vooraf met de medewerkers overleggen over de keuze van de traktatie.

**Tip:** Op de bso **kan** een feesttrommel **staan** waaruit het kind mag uitdelen (de kinderen hoeven geen traktatie mee te nemen). De jarige mag met een feesttrommel rond gaan.

Een ander idee is dat de andere kinderen een traktatie maken voor de jarige die dit kan uitdelen.

	4	<b>Beleid en organisatie</b>	Datum mei 2011 Pagina 4 van 5
<b>4.5.3</b>	Algemeen voedingsbeleid		Versie 1
proceseigenaar	Directeur		

### Bijlage bij algemeen voedingsbeleid.

In deze bijlage staan suggesties van producten die gekozen kunnen worden. Voor de nieuwste inzichten kan de site van het Voedingscentrum geraadpleegd worden.

#### *Tussendoortjes kinderdagverblijf*

Koekje, crackertje, rijstwafel, ontbijtkoek, soepstengel, doosje rozijnen, stukje komkommer of wortel, yoghurt, gedroogd fruit (dadels, vijgen, abrikoos). Peuters eten magere of halfvolle yoghurt. Hartige tussendoortjes zoals kaas, worst bevatten verkeerd vet. Dit niet te vaak geven.

Één keer per dag eten we fruit, bij voorkeur van het seizoen. Tip: dit in de 2<sup>e</sup> helft van de middag, het stilt de honger maar vult niet (ivm het warme eten thuis).

#### *Tussendoortjes buitenschoolse opvang*

Koekje, cracker, rijstwafel (maximaal 2), kleine eierkoek, ontbijtkoek, pennywafel, fruit, rauwkost, gedroogd fruit

#### *Hartige Tussendoortjes:*

- handje Japanse mix
- toastje met ei
- zout koekje
- blokje kaas
- peppels
- soepstengel
- schaalpje popcorn

#### *Zoete tussendoortjes:*

- volkoren biscuit of lange vinger
- speculaasje
- dropje of snoepje
- spekkie
- zelfgemaakt ijsje van magere vruchtenyoghurt
- waterijsje
- ontbijtkoek

Bovenstaande betreffen suggesties en is niet bedoeld als uitputtende lijst.

Kijk op de site van het Voedingscentrum voor meer suggesties

#### *Broodbeleg*

Beleg: appelstroop, jam, aardbeien, banaan, honing (vanaf 1 jaar), vruchtenhagel, gestampde muisjes, kaas (bij voorkeur 20+/30+) **maximaal 2 boterhammen per week want te veel zout, zoutarme smeerkaas mag weer wel**, vleeswaren (rookvlees, kipfilet, ham, halalworst), smeerkaas (20+/30+), hüttenkäse, magere geitenkaas, groentenspread, marmiet, sojapasta, humus

Groenten zoals komkommer, tomaat, radijs, avocado, rettich

Andere suggesties: plakje ei met tomaat, pindakaas met komkommer, kwark met jam.

Pindakaas, hagelslag en chocoladepasta niet elke dag geven, hierin zitten veel calorieën.


**Maximaal 2-3 boterhammen met smeerleverworst per week ivm risico van te veel vitamine A.**

Let op met vleeswaren: een afgepaste hoeveelheid uit de koelkast halen ivm hygiëneregels.

Drinken: melk (**halfvol of mager**), karnemelk, water, (**vruchten/kruiden**)thee, vruchtensap, diksap **deze vallen onder de zoete dranken, maximaal 1 keer per dag**

Maximaal twee melkproducten per dag.

Tussendoor bijvoorbeeld in vakanties: pannenkoeken bakken, een eitje of een tosti (echter alles met mate), soep, koken (met de kinderen).

	4	<b>Beleid en organisatie</b>	Datum mei 2011 Pagina 5 van 5
<b>4.5.3</b>	Algemeen voedingsbeleid		Versie 1
proceseigenaar	Directeur		

#### *Traktaties*

Enkele suggesties voor baby's:

- liga babykoekjes
- klein bakje kwark met fruitmoes
- rozijntjes (met mate)
- minirijstwafeltjes
- fruitspiesje

Enkele suggesties vanaf ongeveer 1,5 jaar zijn:

- Zelfgemaakte gehakt balletjes uit de oven
- Rozijn in een doosje (evt. verpakt in cadeaupapier)
- Mini cervelaat worstjes
- Mini oven pizza
- Pakje kinderkoekjes
- Mandarijnen met een feestparasol erop
- Kleine zakjes of bekertje popcorn (voor de peuters)
- Versierde bakjes fruit van het seizoen
- Zoutstokjes in een punt zakje
- Ketting van zoutjes
- kapiteinkoek
- Waterijsjes (in de zomer)
- fruitspiesje

Om de traktatie verder op leuken, kan er bijvoorbeeld iets bij gedaan worden: een fluit, bellenblaas, stoepkrijt, dieren figuren etc.

Enkele suggesties voor de BSO:

De traktatie bestaat uit snoepgoed dat relatief weinig calorieën bevatten zoals:

- Drop
- spekje
- Eierenkoek, speculaas
- Lange vinger
- Pennywafels
- Mini zakje winegums
- de pm-er kan ook met de jarige mini pizza in de oven bakken