

## Toepassingsgebied

Gehele organisatie

### Inhoud:

- Inleiding
- Hoofdstuk 1: Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
- Hoofdstuk 2: Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar
- Hoofdstuk 3: Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar
- Hoofdstuk 4: Algemene uitgangspunten

### Verwijzingen:

- Pedagogisch beleid dagopvang (hoofdstuk 4.5)
- Pedagogisch beleid buitenschoolse opvang (hoofdstuk 4.5.1)

### Inleiding

Het voedingsbeleid van de Grabbelton is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de [Schijf van Vijf](#) (zie afbeelding volgende pagina).

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan, zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.



### Vaste en rustige eetmomenten

Uitgangspunt is dat kinderen thuis hun ontbijt nuttigen. Uitzondering hierop zijn kinderen die vanaf 7.00u opvang hebben. Zij mogen, in overleg met de pedagogisch medewerkers van de desbetreffende groep, bij De Grabbelton ontbijten. Op medische grond kan het zijn dat een kind op de groep moet ontbijten. Dit gaat in overleg met de pedagogisch medewerkers en de ouders. Wanneer kinderen uitsluitend een middagdeel komen, dienen ze thuis geluncht te hebben.

Wij hanteren vaste eettijden. 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.

De pedagogisch medewerkers 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.

### Allergieën en individuele afspraken

De Grabbelton zorgt voor koemelk-/lactosevrij brood, geitenkaas, geitenmelk en sojamelk voor kinderen met een allergie. De ouders brengen tijdens de intake a.d.h.v. het intakeformulier de groep hiervan op de hoogte. Dit formulier wordt besproken tijdens het intakegesprek (dagopvang) of kennismakingsgesprek (BSO). Op iedere groep staan de bijzonderheden over een kind met betrekking tot allergieën en diëten op een zichtbare plek op de groep beschreven.

### Trakteren kinderen

Jarig zijn is een groot feest en een hele belangrijke gebeurtenis. Trakteren hoort hier bij. De Grabbelton heeft ervoor gekozen om kinderen van de dagopvang te laten trakteren. Binnen de BSO wordt er niet getrakteerd. De Grabbelton adviseert ouders om een gezonde traktatie aan

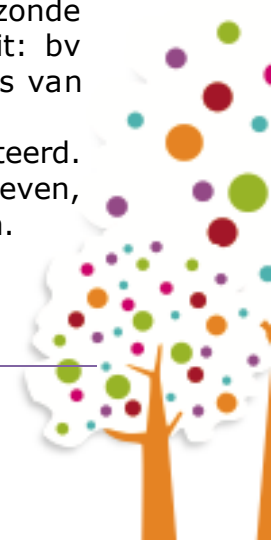
te bieden. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de richtlijnen voor het trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën verwijzen wij naar de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren), en de traktaties met fruit en/of groente van de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Afhankelijk van de traktatie wordt er gekeken of de traktatie (gedeeltelijk) opgegeten wordt of mee naar huis gaat.

### Trakteren pedagogisch medewerkers

De pedagogisch medewerker trakteert binnen de dagopvang op een gezonde traktatie. Daarnaast kan de traktatie gekoppeld worden aan een activiteit: bv samen iets lekkers maken met de kinderen. Het gaat hierbij om het proces van eten: hoe iets wordt bereid, van het begin tot het einde.

Binnen de BSO wordt er door de pedagogisch medewerker niet getrakteerd. Omdat de Grabbelton het belangrijk vindt om het goede voorbeeld te geven, worden er geen ongezonde producten gegeten in het bijzijn van de kinderen.



## HOOFDSTUK 1 VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN 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.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van 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. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

#### *Ander drinken:*

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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 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 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 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- Fruit krijgen kinderen aangeboden in de vorm van een smoothie. Deze drinken kinderen uit een glas.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- 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, meloen en perzik.

#### Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 6.
- 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.

## HOOFDSTUK 2 VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

#### Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop en minimaal diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

#### Smeersel:

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

#### Vooraf Schijf van Vijf beleg:

Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.
- Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.
- 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.



### Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

#### Tussendoor in de ochtend en in de middag

- Fruit, appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn en sinaasappels;
- Seizoensfruit, druiven, meloen, aardbei
- Groente, worteltjes, komkommer, paprika, tomaatjes, radijs, augurk;
- Volkoren knäckebröd of rijstwafel belegd met margarine, kaas of kipfilet
- Bakje halfvolle yoghurt met fruit, rozijntjes, honing en havervlokken
- Een biscuitje, liga of soepstengel

#### Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, magere yoghurt zonder toegevoegde suikers.

#### Brood en beleg

##### Schijf van Vijf producten

- Tarwebrood.
- Zachte (dieet)margarine
- fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;
- Jong belegen kaas
- Zuivelspread,
- Smeerkaas, (zoutarm)
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
- Jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham en boterhamworst.



### HOOFDSTUK 3 VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

- Wij bieden eenmaal per dag limonadesiroop aan. De overige drinkmomenten bestaan uit water met eventueel bijvoorbeeld een schijfje fruit, munt of groente. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en halfvolle melk aan.

### HOOFDSTUK 4 VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

- Wij bieden eenmaal per dag limonadesiroop aan. De overige drinkmomenten bestaan uit water met eventueel bijvoorbeeld een schijfje fruit, munt of groente. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en halfvolle melk aan.
- 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.
- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over met ouders.

#### Drinken

- Éénmaal per dag limonadesiroop;
- Water met schijfje fruit, groente en/ of munt;
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk/ halfvolle yoghurt

#### Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- Fruit: appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn en sinaasappels;
- Seizoensfruit: druiven, meloen en aardbei;
- Groente: worteltjes, komkommer, paprika, tomaatjes, radijs, augurk;
- Volkoren knäckebröd of rijstwafel belegd met halvarine, kaas of kipfilet
- Bakje halfvolle yoghurt met fruit, rozijntjes, honing en havervlokken
- Een biscuitje of soepstengel

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.



## Brood en beleg

- Vitaal brood, gemaakt van tarwebloem en volkorentarwemeel gevuld met granen en zaden zoals haver, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaad en gierst.
- Halvarine
- Fruit, banaan en appel
- Groente, tomaat, worteltjes en komkommer
- Jong belegen kaas
- Zuivelspread,
- Smeerkaas, (zoutarm)
- Ei;
- Notenpasta
- Jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst,

## HOOFDSTUK 5 ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

De Grabbelton hanteert de volgende uitgangspunten:

- De tafel wordt gedekt.
- Kinderen eten van een bord.
- Kinderen vanaf twee jaar worden gestimuleerd om zelf hun brood te smeren.
- Er worden speciale kindermesjes gebruikt voor het smeren van het brood.
- Het is belangrijk dat kinderen leren kiezen en daarom wordt er geen volgorde van belegkeuze gehanteerd.
- De pedagogisch medewerker draagt zorg voor de afwisseling en variatie.
- De pedagogisch medewerker stimuleert het kind om gevarieerd te kiezen.
- Boterhammen worden dun belegd met producten die verzadigde vetten bevatten Er worden maximaal 4 boterhammen gegeten (afhankelijk van het kind, de geplande activiteit en wensen van ouders, zijn uitzonderingen altijd bespreekbaar).
- Er wordt melk en/of water geserveerd bij de broodmaaltijd.
- Kinderen vanaf ongeveer 8 maanden worden gestimuleerd om uit een beker te drinken.
- Kinderen tot één jaar krijgen, wanneer gewenst, tussen 16.00-17.00u een groentehap aangeboden op de groep.
- Op aanvraag en in overleg met de groep, biedt De Grabbelton kinderen vanaf 1 jaar een warme maaltijd aan. Deze maaltijd wordt, wanneer haalbaar, tussen 16.30-17.00u aangeboden wanneer beide pedagogisch medewerkers aanwezig zijn.
- Om 17.00u wordt er een kan water met bekertjes op tafel gezet zodat kinderen zelf nog water kunnen pakken wanneer ze dorst hebben.
- De pedagogisch medewerker kijkt naar eigen inzicht of kinderen een slabber nodig hebben.
- Er wordt geen snoep meegegeven naar De Grabbelton. Het is de taak van de pedagogisch medewerker om er op toe te zien dat dit niet gebeurt.

