

4P VOEDINGSBELEID



DE KINDERHAVEN

eerlijk over eten Voedingscentrum

Bron: www.voedingscentrum.nl/kinderopvang

Inleiding

- Gezond voedingsaanbod met de schijf van vijf
- Vaste en rustige eetmomenten
- Allergieën en individuele afspraken
- Traktaties en feestje

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

- Drinken
- Eten

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

- Drinken
- Eten
- Gemiddelde hoeveelheden
- Schema eet- en drinkmomenten 1-4 jaar

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

- Drinken
- Eten
- Gemiddelde hoeveelheden
- Schema eet- en drinkmomenten 4-13 jaar (reguliere BSO dag)
- Schema eet- en drinkmomenten 4-13 jaar (studie- of vakantiedag BSO)

4P Voedingsbeleid bij De Kinderhaven		
Kwaliteitshandboek De Kinderhaven	Janneke de Roode	
juli 2024	Versie 5	Pagina 1 van 9

Inleiding

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid 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](#):



Wij zullen in sommige gevallen ook afwijken van de richtlijnen, dit zal dan duidelijk aangegeven worden in dit beleid.

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. Bij De Kinderhaven zorgen we voor een gevarieerd aanbod.

4P Voedingsbeleid bij De Kinderhaven		
Kwaliteitshandboek De Kinderhaven	Janneke de Roode	
juli 2024	Versie 5	Pagina 2 van 9

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden (dagprogramma) en starten met een eetliedje (ritueel). Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, dit doen we bij ieder eetmoment. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijkheid. De kinderen worden ook betrokken bij het dekken van de tafel en het afruimen. 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 daarvan eet. Wij dringen geen eten en/of drinken 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. Dit bespreken we met de ouders tijdens het intakegesprek en noteren we op de bijzonderhedenlijst.

Traktaties en feestje

Binnen De Kinderhaven is er een feestbeleid en worden er geen traktaties door ouders meegegeven. Er worden gezonde tussendoortjes aangeboden tijdens een feestje. Meer informatie hierover is te vinden in het feestbeleid.

4P Voedingsbeleid bij De Kinderhaven		
Kwaliteitshandboek De Kinderhaven	Janneke de Roode	
juli 2024	Versie 5	Pagina 3 van 9

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Kinderen tot 1 jaar volgen wij in hun voedingsbehoefte, dit gaat in overleg met ouders. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

- 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.
- Bij flesvoeding wordt bij De Kinderhaven Nutrilon 1, 2 of 3 aangeboden.
- Dieetvoeding of andere flesvoeding wordt door ouders zelf meegenomen.
- Naast melkvoeding krijgen kinderen vanaf 8 maanden water of lauwe (vruchten)thee . We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) (oefen)beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit of rietje.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken.

Eten

- In overleg met ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen door vaste voeding en water.
- We starten met oefenhapjes. 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 bieden bij dit fruit- of groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten 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. Fruit wordt vers gepureerd, groente wordt vers gestoomd en gepureerd.
- Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan. Het groentehapje kan bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, courgette, bietjes, boontjes of broccoli. Vanaf ongeveer 8 maanden wordt er gestoomde, gepureerde aardappel aan het groentehapje toegevoegd. Ook dit gaat in overleg met ouders.
- Vanaf 8-10 maanden geven we kinderen ook een tussendoortje: bijvoorbeeld komkommer, paprika, tomaat, maisfinger of cracotte.

4P Voedingsbeleid bij De Kinderhaven		
Kwaliteitshandboek De Kinderhaven	Janneke de Roode	
juli 2024	Versie 5	Pagina 4 van 9

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Vanaf 1 jaar gaan kinderen eten en drinken volgens de routine van de groep op vaste momenten. Om het gebit gezond te houden is het belangrijk dat het kind niet meer dan 7 keer op een dag iets eet of drinkt. Daarom combineren we het eten en drinken altijd in één moment. In totaal zijn er 4 tafelmomenten.

Drinken

Wij geven de kinderen zoveel mogelijk water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Eten

Kinderen in de leeftijd van 1 t/m 4 jaar krijgen bij De Kinderhaven een warme maaltijd aangeboden als lunch. Wij bestellen de warme maaltijden bij De Eetkomeet, deze maaltijden voldoen aan de schijf van vijf. Hierbij houden wij rekening met diëten en allergieën.

Naast de warme maaltijd zijn er nog drie eetmomenten waarbij fruit, groente en andere tussendoortjes worden aangeboden.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel (Bron: Voedingscentrum) geeft de gemiddelde gewenste dagvoeding van kinderen tussen 1 en 4 jaar weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-4 jaar
	jongens en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees*	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Schema eet- en drinkmomenten 1-4 jaar

09.00-10.00 uur	Fruitmoment
Drinken	Water of lauwe thee in een beker.
Eten	Vers (seizoens)fruit in stukjes, ieder kind krijgt een eigen bakje/bordje: Bijvoorbeeld stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.

11.30-12.00 uur	Warme maaltijd (De Eetkomeet)
Drinken	Water.
Eten	Warme maaltijd van de Eetkomeet, ieder kind krijgt een eigen bordje met een lepel en/of vork.

Rond 15.00	Tussendoortje
Drinken	Water (eventueel met komkommer/munt) of lauwe thee.
Eten	Er wordt een gevarieerd aanbod gegeven van onderstaande producten: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren wraps, volkoren cracottes, mais wafels. • Beleg: Philadelphia bieslook of naturel, hummus, pindakaas, groentespread, vegetarische paté. • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. • Rozijntjes maximaal 2 keer per week een handje, yoghurt.

Rond 17.00 uur	Tussendoortje
Drinken	Water (eventueel met komkommer/munt of fruit) of lauwe thee.
Eten	Er wordt een gevarieerd aanbod gegeven van onderstaande producten: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren wraps, volkoren cracottes, mais wafels. • Beleg: Philadelphia bieslook of naturel, hummus, pindakaas, groentespread, vegetarische paté. • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. • Rozijntjes maximaal 2 keer per week een handje

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar (BSO)

Kinderen eten en drinken op vaste momenten. Om het gebit gezond te houden is het belangrijk dat het kind niet meer dan 7 keer op een dag iets eet of drinkt. Daarom combineren we het eten en drinken altijd in één moment.

Drinken

Wij geven de kinderen zoveel mogelijk water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Eten

Op reguliere BSO dagen (na schooltijd) zijn er twee eetmomenten waarbij fruit, groente en andere tussendoortjes worden aangeboden. Kinderen die hiervoor zijn aangemeld krijgen bij De Kinderhaven een warme maaltijd aangeboden ("De Eetclub"). Wij bestellen de warme maaltijden bij De Eetkomeet, deze maaltijden voldoen aan de schijf van vijf. Hierbij houden wij rekening met diëten en allergieën.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel (Bron: Voedingscentrum) geeft de gemiddelde gewenste dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisjes	jongens	meisjes
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten, ei of vlees	1	1	1
gram ongezoeten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vloeistof	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Schema eet- en drinkmomenten BSO middag (schooldag)

15.45 uur	Tussendoortje na schooltijd
Drinken	Water (eventueel met komkommer/munt) en/of lauwe thee
Eten	Vers (seizoens)fruit, elk kind krijgt 1 stuk fruit. Bijvoorbeeld appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbeien, mandarijn.

17.00 uur	Tussendoortje
Drinken	Water (eventueel met komkommer/munt) en/of lauwe thee
Eten	Er wordt een gevarieerd aanbod gegeven van onderstaande producten: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren- of groentewraps, volkoren cracottes, mais wafels. 2-3 stuks per kind. • Beleg: Philadelphia bieslook of naturel, hummus, pindakaas, groentespread, vegetarische paté. • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. • Rozijntjes maximaal 2 keer per week een handje. • Yoghurt.

Schema eet- en drinkmomenten schoolvakantie/studiedag BSO

09.00-10.00 uur	Tussendoortje in de ochtend
Drinken	Water of lauwe thee.
Eten	Er wordt een gevarieerd aanbod gegeven van onderstaande producten: <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren wraps, volkoren cracottes, mais wafels. 2-3 stuks per kind. • Beleg: Philadelphia bieslook of naturel, hummus, pindakaas, groentespread, vegetarische paté. • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. • Rozijntjes maximaal 2 keer per week een handje. • Yoghurt.

11.30-12.00 uur	Broodmaaltijd
Drinken	Maximaal 1 beker melk of karnemelk (daarna water aanbieden) Water of lauwe thee
Eten	Volkorenbrood of bruinbrood, soms afgewisseld met volkoren knäckebröd of wraps. Maximaal 4 boterhammen per kind. Brood besmeren met halvarine. Beleg: Kipfilet, vegetarische smeerworst, hummus, gewone kaas 30+, Philadelphia, gekookt ei, Milner smeerkaas 20+. Pindakaas, notenpasta, halvajam, appelstroop, vruchtenhagel. Extra: Komkommer, paprika, worteltjes, tomaatje, en fruit zoals banaan of appel. Alle kinderen hebben een eigen bord en mes en smeren zelf hun brood.

15.00-15.30 uur	Tussendoortje in de middag
Drinken	Water (eventueel met komkommer/munt) of lauwe thee.
Eten	Vers (seizoens)fruit, elk kind krijgt 1 stuk fruit. Bijvoorbeeld appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbeien, mandarijn.

17.00 uur	Tussendoortje
Drinken	Water Of lauwe thee
Eten	<p>Er wordt een gevarieerd aanbod gegeven van onderstaande producten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkoren wraps, volkoren cracottes, mais wafels. 2-3 stuks per kind. • Beleg: Philadelphia bieslook of naturel, hummus, pindakaas, groentespread, vegetarische paté. • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes. • Rozijntjes maximaal 2 keer per week een handje. • Yoghurt.

uitstapjes	Eten en drinken
Tussendoortje	Rijstwafel zonder zout of maiswafel, Volkoren cracotte, of rozijntjes.
Drinken	Water (Eventueel met komkommer en munt) Af en toe zal er ook gebruik gemaakt worden van pakjes drinken of bidons met water.