



# **Voedingsbeleid**

## **Koningskinderen Kinderopvang**

## **Voorwoord**

Kinderen moeten gezond eten om te kunnen groeien. Lichamelijk zijn ze in de groei en ontwikkelen ze zich volop. Een baby heeft nu eenmaal andere voedingsstoffen nodig dan een tweejarige of een schoolkind. Het is bewezen dat een gezonde en verantwoorde voeding in hun jonge jaren de basis legt voor goede gezondheid op latere leeftijd.

Koningskinderen wil daarom haar verantwoording nemen en een bewuste keuze maken welke voedingsmiddelen zij aanbiedt. Op deze manier willen wij onze bijdrage leveren aan een gevarieerd en gezond voedingspatroon.

Naast het bewust omgaan met het aanbieden van voeding zijn de drink- en eetmomenten bij Koningskinderen gezellige, sociale momenten waarbinnen verschillende leermomenten verborgen liggen.

Dit voedingsbeleid geeft duidelijke richtlijnen aan op welke manier Koningskinderen met verantwoorde voeding omgaat en welke keuzes wij hierin maken.

## Inhoud

Voorwoord .....	1
Voedingsaanbod bij Koningskinderen .....	3
Wat bieden wij aan op KDV en BSO? .....	3
Aandachtspunten.....	4
Specifiek voedingsaanbod 0-1 jarigen .....	4
Borstvoeding en flesvoeding .....	4
Fruit .....	4
Brood.....	4
Tussendoortjes.....	5
Rapley-methode .....	5
Potje groente .....	5
Peuters en voeding.....	5
Aandachtspunten.....	6
Algemene uitgangspunten (KDV en BSO) .....	6
Allergie .....	6
Dieet en individuele afspraken .....	6
Pedagogische aspecten bij de lunch .....	6
Voedingsgewoonten .....	7
Bijzondere gelegenheden, feestjes en traktaties .....	7
Eetcafé Jammie!.....	8

# Voedingsaanbod bij Koningskinderen

Koningskinderen biedt een gevarieerde basisvoeding aan op vaste momenten door de dag heen. Naast de vaste momenten (ochtend-, lunch- en middagkring) worden in de regel niet meer dan twee keer een tussendoortje aangeboden. Het voedingsaanbod van Koningskinderen is gebaseerd op de richtlijnen omtrent voeding van het Voedingscentrum en het consultatiebureau.

## Wat bieden wij aan op KDV en BSO?

### Tussendoor

---

#### Fruitaanbod:

Altijd appel, peer en banaan (tot 1 jaar alleen deze fruitsoorten i.v.m. eventuele allergieën). Ter variatie en afhankelijk van het seizoen: mandarijn, druif, aardbei, kiwi, meloen, perzik, nectarine.

Groente ter variatie op fruitbord of bij de lunch zoals: plakjes komkommer, tomaat, wortel, paprika in reepjes of radijsjes.

Rijstwafel, Mariabiscuit / volkoren biscuit, soepstengel, ontbijtkoek, cracker, zoutjes (bijv. Pretzel)

Yoghurt, soms i.c.m. een scheutje vla (KDV)

### Lunch

---

Fijn volkoren brood (BSO), tarwebrood (BSO en KDV) en ter variatie: rijstwafels, crackers, krentenbollen (af en toe).  
Halvarine, lactose- en koemelkvrij.

Voor op het brood (hartig):

- ham, snijworst, boterhamworst
- frisbeleg
- magere smeerkaas
- plakjes jonge kaas
- smeerworst

Voor op het brood (zoet):

- appelstroop
- pindakaas
- jam
- chocopasta (alleen BSO)

### Drinken

---

KDV: water, thee, diksap<sup>1</sup> en roosvicee (bij allergie diksap)

BSO: water, thee, aanmaaklimonade, melk

## Aandachtspunten

- In smeeworst zit veel vitamine A. Een grote hoeveelheid vitamine A per dag is voor jonge kinderen niet gezond. Daarom mogen kinderen op het KDV maar 1 boterham per dag met smeeworst.
- In hazelnoot-/ chocopasta zitten veel verzadigde vetten en suikers. Dit bieden wij dus niet aan op het KDV, maar wel op de BSO, zij het met mate (max. 1 boterham).
- In pindakaas zitten goede vetten, maar ook veel calorieën. Pindakaas wordt daarom dun op de boterham gesmeerd.

<sup>1</sup> Hoewel de etiketten van de Roosvicee flessen beweren minder suiker te bevatten dan diksap, zit in Roosvicee nog steeds toegevoegde geraffineerde suiker. Diksap is afkomstig van natuurlijke suikers die in de vruchten aanwezig zijn, ook wel fructose of vruchtensuiker. In Roosvicee zit nog steeds geraffineerde suiker wat slechter is voor het kind. Koningskinderen biedt bewust diksap aan en geen Roosvicee.

## Specifiek voedingsaanbod 0-1 jarigen

### Borstvoeding en flesvoeding

Wanneer baby's bij Koningskinderen starten zullen wij het voedingsschema van thuis aanhouden. Een baby krijgt bij ons flesvoeding of afgekolfde borstvoeding. Tijdens het kennismakingsgesprek geven ouders dit aan. Flesvoeding wordt door Koningskinderen verstrekt, Nutrilon standaard 1 en 2. Mocht een kind speciale flesvoeding nodig hebben dan dienen ouders dit zelf mee te brengen. Geleidelijk stappen we van het voedingsschema van thuis over op het voedingsschema van het Consultatiebureau (CB). Hierin staan alle richtlijnen en hoeveelheden vermeld die een kind per leeftijd nodig heeft. Voor meer informatie over het bereiden van flesvoeding en borstvoeding zie Werkinstructie Bereiden voeding voor baby's.

### Fruit

Als een baby tussen de 4 en 6 maanden oud is, wordt in overleg met ouders het fruithapje geïntroduceerd. De fruithap wordt iedere dag vers gemaakt van appel, banaan en peer. Stukjes geschild fruit wordt gepureerd met de staafmixer. Ieder kind heeft zijn eigen fruithap met zijn eigen lepel. Restjes fruithap worden weggegooid. Fruithap kan wel voor de hele dag gemaakt worden. Deze wordt dan afgedekt bewaard in de koelkast.

### Brood

Rond de 7 maanden start een baby met het eten van brood. Ouders geven zelf aan, wanneer ze willen starten met brood. In overleg met ouders besmeren wij de boterham dun met plantaardige margarine. Als het kind wat ouder wordt smeren wij er eventueel een dun laagje smeerkaas of appelstroop op. Onder de 1 jaar geven wij kinderen geen pindakaas of zoet beleg. Appelstroop vormt daar een uitzondering op omdat appelstroop uit natuurlijke suikers is gemaakt. Dit is een alternatief mocht een kind om allergische reden of vegetarische reden het eerder genoemde beleg niet mogen.

## **Tussendoortjes**

Vanaf 6 maanden wordt er naast de fruithap een flesje water of sterk verdunde diksap of thee aangeboden. 's Middags krijgen de baby's een rijstwafel en weer wat te drinken. Als een baby brood krijgt, geven wij ook een soepstengel. Eventueel krijgt een baby na het middagslaapje nog yoghurt aangeboden.

## **Rapley-methode**

Koningskinderen is voorstander van de zogenaamde Rapley-methode waarbij oudere baby's zelf van hun stuk fruit of brood happen. Op deze manier geef je een baby de kans om zelf vast te stellen dat er vele soorten voedsel bestaan. En het ontdekken en proeven van deze verschillende soorten voedsel maakt weer onderdeel uit van het gehele ontdekken van de wereld rondom hem. Heel belangrijk is hierbij dat de baby het tempo bepaalt van de maaltijd. De nadruk ligt dus op spelen en onderzoeken in plaats van alleen maar op eten. De overgang naar vast voedsel wordt op deze manier zo natuurlijk mogelijk in gang gezet. Dit omdat het volledig gebaseerd is op hetgeen dat baby's motiveert, namelijk nieuwsgierigheid en niet honger.

Natuurlijk letten wij erop dat een baby zich niet verslikt. Echter gaat de Rapley methode ervan uit dat een baby minder risico op verslikken loopt als hij zelf bepaalt wat er zijn mond ingaat dan wanneer hij gevoerd wordt. Dit komt voornamelijk doordat een baby niet in staat is om bewust voedsel naar de achterkant van zijn keel te verplaatsen totdat hij geleerd heeft om te kauwen. De vaardigheid om te kauwen ontwikkelt zich pas nadat de baby geleerd heeft naar dingen te reiken en deze te pakken. In principe loopt een te jonge baby dus geen gevaar, simpelweg omdat hij het eten niet in zijn mond kan krijgen.

## **Potje groente**

Koningskinderen biedt, als ouders daarom vragen, kinderen tot 1 jaar een potje groente aan. Ouders dienen zelf de groentehap in een nog gesloten potje mee te geven. Koningskinderen biedt na 16.30 uur geen groentehap meer aan. Wij verwachten dat kinderen ouder dan 1 jaar mee kunnen met het groepsritme.

## **Peuters en voeding**

Peuters hebben nog een natuurlijk gevoel van honger en verzadiging. Daarom kunnen juist peuters heel goed zelf aangeven wanneer ze genoeg gehad hebben. De ervaring is dat kinderen bij Koningskinderen vaak meer eten dan thuis. Dit doordat ze actief bezig zijn, maar ook hun groepsgenootjes zien eten. Dit betekent niet dat bij Koningskinderen peuters maar mogen blijven eten. Wij bieden peuters (3 jaar) max. 3 boterhammen aan. In de tabel dagelijks gemiddelde hoeveelheden staan de precieze hoeveelheden op leeftijd.

Ouders hebben natuurlijk weer een belangrijke stem aangaande de hoeveelheden die wij hun kind aanbieden. Mochten zij aangeven dat hun kind meer of minder mag eten, met reden bijvoorbeeld dieet, dan kunnen zij hierover in overleg met de pedagogisch medewerker(s).

## Dagelijks gemiddelde hoeveelheden kinderen 1-4 jaar bij Koningskinderen

7 mnd. tot 1 jaar	1-2 jaar	3-4 jaar
Max 1 boterham met korst	Max 1 <sup>1/2</sup> tot 2 boterhammen	Max 3 boterhammen
Fles	Halve beker melk* 100ml	¾ beker melk* 125ml
	Drinken 800 ml (inclusief melk)	Drinken 800 ml (inclusief melk)
	Fruit naar behoefte	Fruit naar behoefte
	Tussendoortje	Tussendoortje

\*Kinderen moeten over de hele dag 300 ml. aan zuivelproducten (melk, yoghurt). Een teveel aan zuivelproducten vermindert de trek in eten. Bij Koningskinderen krijgen de kinderen bij hun boterham melk en bij het middag tussendoortje yoghurt. Met de hoeveelheden zuivel die thuis nog geven worden krijgen kinderen niet te veel binnen. Naast de melk kunnen kinderen nog extra water / sap/ thee drinken mochten zij dorst hebben.

### Aandachtspunten

- Geef jonge kinderen nog niet te veel te eten, een halve boterham of halve rijstwafel om mee te starten of juist de laatste trek mee te stillen, voorkomt dat Koningskinderen onnodig voedsel weggooit.

## Algemene uitgangspunten (KDV en BSO)

### Allergie

Het kan zijn dat een kind allergisch reageert op bepaalde voedingsmiddelen. Koningskinderen houdt hier rekening mee. Pedagogisch medewerkers zullen dit onderwerp met regelmaat bespreken met ouders. Het kan zijn dat ouders zelf bepaalde voedingsmiddelen mee moeten geven omdat Koningskinderen dit niet standaard in huis heeft. Op de Allergielijst, die elke groep standaard aan de binnenkant van de keukenkast heeft hangen, staan alle kinderen van een locatie die een allergie hebben.

### Dieet en individuele afspraken

Binnen Koningskinderen is voldoende ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het om welke reden dan ook van belang is af te wijken van dit voedingsbeleid. Dit is van toepassing wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een dieet. Wij gaan graag met ouders in overleg over de hoeveelheden die geschikt zijn voor hun kind. Ook in geval van geloofsovertuiging of een vegetarische leefwijze houdt Koningskinderen rekening met de wensen van ouders.

### Pedagogische aspecten bij de lunch

Binnen Koningskinderen speelt het dagritme een belangrijke rol. Ook de momenten van samen eten en samen drinken geeft structuur en duidelijkheid aan de kinderen. Zowel op de dagopvang als bij Eetcafé Jammie! beginnen en eindigen we samen. Deze vaste rituelen geven de kinderen een vertrouwd gevoel.

Binnen Koningskinderen begeleiden pedagogisch medewerkers de lunches. Zo vervullen zij o.a. een voorbeeldrol m.b.t. tot de tafelmanieren. Dus niet praten met volle mond, dank je wel zeggen als je iets aangereikt krijgt, niet het mes aflikken, niet smakken, etc. De eisen die we hierin stellen zijn afhankelijk van het kind en zijn leeftijd. Op deze manier leren we kinderen op een speelse manier wat goede tafelmanieren zijn. Daarnaast is de pedagogisch medewerker verantwoordelijk voor

een rustige en gezellige sfeer aan tafel. Er is aandacht voor elkaar, we stimuleren kinderen elkaar te helpen door bijvoorbeeld een pot appelstroop aan te reiken. Voor meer informatie over het pedagogische aspect, verwijzen we graag naar het Pedagogisch beleid.

## Voedingsgewoonten

Naast het zorg dragen voor gezonde voeding, zijn ook voedingsgewoonten bij Koningskinderen belangrijk. Wat doen we voor we aan tafel gaan en wat doen we als we aan tafel zitten. Koningskinderen heeft daarom dezelfde regels voor zowel de kinderen als de pedagogisch medewerker(s):

- Handsen wassen voordat we aan tafel gaan;
- Pedagogisch medewerkers eten mee met de kinderen;
- Voordat we beginnen te eten zingen we gezamenlijk een liedje (KDV) of steken we even onze hand omhoog en houden onze mond, even een moment van stilte voordat we gaan eten (BSO);
- De kinderen krijgen een beker melk, thee, sap, water bij hun boterham;
- De 1<sup>e</sup> boterham wordt besmeerd met een hartig beleg, de volgende boterhammen zijn naar keuze (max. 1 met chocopasta-BSO).
- We stimuleren de zelfstandigheid van kinderen door als ze rond de 2 jaar zijn zelf hun boterham te laten smeren met een kindermesje;
- We wachten tot iedereen klaar is met eten en eindigen de maaltijd gezamenlijk door 1,2,3 klaar! te zeggen (KDV);
- Daarna worden handen en het gezicht schoongemaakt, of doen de kinderen dit zelf.

### Bijzondere gelegenheden, feestjes en traktaties

Een feestje hoort erbij. Ook binnen onze dagverblijven en de BSO's. Bij speciale gelegenheden zoals Sinterklaas of een dag in de vakantie, krijgen de kinderen wat extra's. Dit kan zijn: een waterijsje, krentenbollen, knakworstjes, pannenkoeken, poffertjes, soep, frietjes of een maaltijd die gezamenlijk gekookt is. Uitzonderingen worden daarbij geen regel.

Als een kind zijn of haar verjaardag bij ons viert gaat dit meestal gepaard met een traktatie. Koningskinderen geeft als advies mee aan ouders de traktatie zo gezond mogelijk te houden, geen snoep en niet te groot. Op de site van het Voedingscentrum zijn veel gezonde traktatie tips te vinden. Pedagogisch medewerkers kunnen ouders ook voorzien van ideeën. Mocht er wel snoep uitgedeeld worden dan wordt dit meegegeven naar huis zodat ouders zelf kunnen kiezen of hun kind wel of niet de traktatie mag opeten. Mocht er op een groep een traktatie zijn dan vervangt deze het tussendoortje. Fruit wordt echter wel altijd naast de traktatie aangeboden.

Binnen Koningskinderen wordt er weinig gesnoept. Koningskinderen biedt op het kinderdagverblijf alleen tijdens Pasen, Sinterklaas en Kerst zoetigheden aan. Dit gaat echter veelal mee naar huis zodat ouders zelf de keus kunnen maken of hun kind ervan snoept of niet. Tijdens de schoolvakanties bieden we op de BSO weleens een snoepje aan.



## Eetcafé Jammie!

Koningskinderen verzorgt al jaren de tussenschoolse opvang (TSO). Kinderen schuiven aan een gedekte tafel om tussen de middag een lekker broodje te eten. De kinderen kunnen kiezen uit tarwe- en volkoren boterhammen en kunnen kiezen uit melk, sap, thee of water bij hun boterham. De kinderen smeren op hun eerste boterham iets hartigs, daarna mogen ze kiezen.

Tijdens Jammie! wordt kinderen altijd iets extra's naast de boterham aangeboden. Dit kan een beker soep zijn, maar ook een tosti, een plakje ontbijtkoek, fruit of een cracker. Hierbij wordt altijd gekeken of het aangeboden niet te vet of te zout is en weinig tot geen toegevoegde geur-, kleur-, en smaakstoffen bevat.

### Dagelijks gemiddelde hoeveelheden kinderen 4 t/m 12 jaar

<b>4 – 8 jaar</b>	<b>8 -12 jaar</b>
Max 4 boterhammen	Max 4 boterhammen
1 grote beker melk, thee, sap tijdens lunch	1-2 grote bekens melk, sap, thee tijdens lunch
Drinken 1 liter (incl. melk)	Drinken 1-1½ liter (incl. melk)
½ plak kaas, 1 plak vleeswaren	1 plak kaas, 1 plak vleeswaren