

B 4.9.4 Gezonde voeding voor kinderen van 0 – 12 jaar



Dit voedingsbeleid is geschreven voor ouders/verzorgers en pedagogisch medewerkers.

Als organisatie streven wij er naar om naast gezond bewegen, gezonde voeding aan te bieden. Dat betekent een voeding die is samengesteld aan de hand van basisvoeding uit de schijf van 5 en die zoveel mogelijk bestaat uit producten met zo min mogelijk toegevoegde suikers en zout, zonder toegevoegde kleur- en zoetstoffen en geen light producten. Bij het bepalen van gezonde voeding voor kinderen van 0-12 jaar, houdt Quadrant rekening met de adviezen van het Voedingscentrum.

Verder nemen we bij specifieke waarschuwingen m.b.t. voedselonveiligheid in alle gevallen maatregelen na informatie van leveranciers en/of landelijke pers, waarbij acties noodzakelijk zijn.

We streven naar een ruime smaakontwikkeling bij kinderen. In dit kader verzorgen wij kook- en bakactiviteiten en zorgen we voor voldoende variatie tijdens de eet- en drinkmomenten.

Bij het kinderdagverblijf en tijdens de vakantieopvang wordt gewerkt met gevarieerde menu's.

Bij het rekening houden met de gezondheidsrisico's t.a.v. voedselhygiëne houdt Quadrant zich aan de regelgeving van de GGD en de Warenwet. In de Warenwet staat aangegeven waaraan levensmiddelen en andere producten voor consumenten moeten voldoen.

De basis voor een gezond gewicht is:

- een gezonde, gevarieerde basisvoeding;
- een regelmatig eetpatroon met drie hoofdmaaltijden;
- zo min mogelijk toegevoegde suikers en zout in de voeding
- niet te veel calorieën in de voeding (dit geldt ook voor drinken);
- voldoende lichaamsbeweging;
- duidelijke regels die consequent gehanteerd worden.



Voedingsbeleid

Binnen het voedingsbeleid zijn op basis van verschillende voedings- en opvoedkundige aspecten de volgende uitgangspunten geformuleerd:

- De pedagogische medewerkers zorgen voor een prettige eetomgeving waarin kinderen worden uitgedaagd tot proeven, het ontdekken van nieuwe smaken en plezier beleven in samen eten.
- De pedagogisch medewerkers stimuleren gezonde keuzes en begeleiden kinderen hierin.
- De pedagogisch medewerkers stimuleren gewenste tafelmanieren (zie verderop).
- De pedagogisch medewerkers stemmen het aanbod van eten en drinken af op de behoefte en de leeftijd van het kind (zie bijlage 1).
- De pedagogisch medewerkers zorgen voor een gezond en gevarieerd aanbod (zie bijlage 2).
- De pedagogisch medewerkers bieden eten en drinken aan volgens de richtlijnen voor hygiëne.
- De pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldfunctie.
- De pedagogisch medewerkers eten met de kinderen mee en maken hierbij een keuze uit hetzelfde voedingsaanbod als de kinderen. Andere producten nuttigen zij in hun pauze.
- De pedagogisch medewerker wisselt informatie uit met de ouders/verzorgers over het eetgedrag van het kind zodat de gezondheid en het welbevinden wordt bewaakt. Tot de leeftijd van 1 jaar gebeurt dat schriftelijk. Daarna mondeling tijdens o.a. de haal- en brengcontacten.
- De pedagogisch medewerker heeft aandacht voor allergieën, dieetvoorschriften en culturen. Met ouders worden duidelijke afspraken gemaakt wanneer kinderen bepaalde voeding niet mogen. Er worden alternatieven geboden mits deze onder de basisvoeding van de bestellijst valt. In overleg met de ouders wordt gekeken hoe een volwaardige voeding kan worden vastgesteld.
- Kinderen worden gestimuleerd in hun zelfstandigheid door het laten maken van keuzes en door zoveel mogelijk zelf te doen. Bijvoorbeeld zelf smeren, snijden of drinken inschenken.
- De pedagogisch medewerkers ondersteunen de kinderen waar nodig.

Gewenste tafelmanieren

- Handen wassen voor het eten.
- We wachten met eten tot iedereen de eerste ronde voor zich heeft.
- Bij de dagverblijven en peutergroepen wordt een liedje gezongen.
- Daarna kan gestart worden met eten.
- Bij tweede ronde en 8+ hoeft niet op elkaar te worden gewacht.
- We stimuleren eten met bestek.
- We stimuleren kleine hapjes nemen en goed kauwen.
- We praten niet met een volle mond.
- Kinderen worden geattendeerd op smakken en slurpen.
- Aan tafel praten we rustig en wordt niet geschreeuwd.
- Pedagogisch medewerkers zorgen voor rust en geven het goede voorbeeld.
- We stimuleren de kinderen alsjeblieft en dank je wel te zeggen.
- Pas van tafel als iedereen klaar is of met toestemming van de pedagogisch medewerker.



Voeding in het eerste jaar

Een baby heeft tijdens de eerste zes maanden genoeg aan borst- of flesvoeding. Bij het voeden van de baby hanteren we het voedingsschema zoals aangegeven door ouders/verzorgers. Ouders/verzorgers zijn verplicht afgekolfd melk gekoeld in een koeltas aan te leveren. Een aantal merken flesvoeding heeft Quadrant altijd op voorraad, maar er kan met speciale wensen van ouders rekening gehouden worden.

Bijvoeding

Vanaf 4 tot 6 maanden mag een kind ook ander soort voedsel krijgen dan alleen borst- of flesvoeding. In overleg met ouders/verzorgers zal worden afgestemd of het kind toe is aan bijvoeding. De eerste bijvoeding bestaat uit gepureerde groente en/of fruit. Vanuit Quadrant worden altijd verse fruithapjes gegeven. Een borst- of flesvoeding kan in overleg eventueel vervangen worden door bijvoorbeeld een papvoeding. Tot de leeftijd van 6 maanden worden borst- of flesvoedingen nooit vervangen door bijvoeding, maar dient bijvoeding als extra eetmoment. Als ouders dit willen en zelf meenemen, kan aan een kind ook een potje groente gegeven worden. Dit wordt gedaan tot het kind met de broodmaaltijd mee gaat eten.

Vanaf 6 maanden mag in overleg met ouders begonnen worden met het oefenen van kleine stukjes brood. Eerder mag er geen brood gegeven worden in verband met gluten.

Voeding vanaf 1 jaar

Zeven eetmomenten

Het aantal keren dat een kind iets eet, heeft invloed op de kans op overgewicht en tandbederf. Een goede regel is: drie maaltijden per dag en niet vaker dan vier keer iets tussendoor.

Het dagritme van het kinderdagverblijf kent 1 maaltijdmoment (lunch) en drie tussendoor momenten; verlengde kinderdagopvang kent nog 1 maaltijdmoment (diner). Bij de buitenschoolse opvang kent het dagritme twee tussendoor momenten. Bij verlengde buitenschoolse opvang en vakantieopvang is dit een lunchmoment en drie tussendoor momenten.

Eerste eetmoment

Een ontbijt is belangrijk voor het concentratievermogen en levert belangrijke voedingsstoffen. We gaan er vanuit dat de kinderen, voordat ze 's ochtends gebracht worden, gegeten hebben.

Lunch

Tussen de middag krijgen de kinderen een broodmaaltijd (volkoren of bruin brood) met diverse soorten gezond beleg, zoals jam of kipfilet. Alle boterhammen worden standaard besmeerd met halvarine/margarine. Het maximaal aantal boterhammen voor 1-3 jarigen is 2 in de middag tenzij door ouders anders aangegeven. Voor kinderen tussen de 4-13 jaar is dit maximaal 3 boterhammen. Ook hier kan in overleg met de ouders van afgeweken worden. Tijdens de broodmaaltijd krijgen de kinderen een melkproduct zoals melk/karnemelk/yoghurt. Het Centrum voor Jeugd en Gezin adviseert de opvolgmelk tot 1 jaar. Mochten ouders voorkeur hebben voor het langer verstrekken van groeimelk, dan bieden wij die mogelijkheid.

Bij de buitenschoolse opvang kunnen kinderen tijdens de lunch ook kiezen voor water of aanmaaklimonade in plaats van een melkproduct. We stimuleren de variatie op de boterham, dit in verband met de smaakontwikkeling. Zoet of hartig stimuleren we niet, omdat de producten die we zowel zoet als hartig aanbieden verantwoord zijn.

Zie bijlage 2 voor de voorkeursproductenlijst met verantwoorde belegsoorten.

Bij het aanbieden van verschillende belegsoorten uit de voorkeursproductenlijst wordt rekening gehouden met een aantal punten, namelijk:

- Wij maken gebruik van Kindersmeerkaas, deze bevat minder zout. Kinderen krijgen dan niet teveel zout binnen. Wij bieden kinderen tussen 1-4 (anders dan richtlijnen Voedingscentrum) wel Kindersmeerkaas aan, wij beperken het gebruik van smeerkaas door dit met mate aan te bieden.
- Wij geven minder vette belegsoorten, zoals 20/30+ smeerkaas en magere vleeswaren zoals kipfilet. Kinderen krijgen dan niet teveel vet binnen.
- We bieden 48+ plakjes kaas aan om gevarieerd eten te stimuleren.



- Wij bieden geen honing voor kinderen onder 1 jaar in verband met een bacterie in honing waar zij ernstig ziek van kunnen worden.
- Wij bieden geen belegsoorten als chocoladepasta en-hagelslag aan, dit in verband met veel vet.
- Wij bieden geen smeerleverworst aan, dit in verband met een hoog vitamine A gehalte.
- Pindakaas is een vet belegsoort, maar bevat goede vetten. Daarom is deze in het assortiment opgenomen.
- Sandwichspread valt onder verantwoorde belegsoorten. Wel dient er gelet te worden op de hoeveelheid zout. Sandwichspread tuinkruiden en tomaat lente-ui bevatten weinig zout.
- Er is geen regel voor eerst hartig dan zoet. Beide belegsoorten bevatten verantwoorde varianten die opgenomen zijn in de lijst.
- Groente en fruit worden als aanvulling aangeboden zoals: komkommer, tomaat, waspeen en plakjes banaan.

Ketchup, mayonaise en / of mosterd zien wij als een extraatje dat alleen op tafel komen tijdens bijzondere gelegenheden.

Kinderen van 1-3 jaar hebben, wat zuivel betreft, genoeg aan twee bekertjes melk (300 ml). Kinderen van 4-8 jaar mogen 400 ml per dag aan melkproducten, voor kinderen van 9-13 jaar is dit 600ml per dag. Onder melkproducten worden ook vla en yoghurt verstaan. Op zowel het kinderdagverblijf als de buitenschoolse opvang wordt alleen bij de broodmaaltijd een zuivelproduct aangeboden, omdat kinderen vaak thuis ook al melkproducten krijgen.

Tussendoortjes eten

Het kinderdagverblijf kent 3 tussendoortjes, de buitenschoolse opvang 2 tussendoortjes. De verlengde buitenschoolse opvang en vakantieopvang hebben wel 3 tussendoortjes.

Bij elke vorm van opvang wordt 1 keer per dag diverse soorten vers fruit aangeboden. De kinderen krijgen ongeveer 1 stuk fruit. Bij de andere tussendoortjes wordt één van de volgende producten aangeboden: cracker, rijstewafel, rozijntjes, soepstengel, sultana, evergreen, biscuitje, ontbijtkoek en bij warm weer als extraatje een waterijsje. Er afwisseling kan ook een stukje groente worden gegeven (bv. komkommer, tomaatjes, wortel etc.). Bij elk tussendoortje worden maximaal 2 rondes aangeboden. De kinderen mogen kiezen uit een gevarieerd aanbod. Pedagogisch medewerkers bewaken de hoeveelheden. *Een traktatie vervangt altijd de cracker e.d., nooit het fruit.*

Tussendoortjes drinken

Naast drinken bij de lunch wordt standaard nog 3 keer op een dag drinken aangeboden. Op de buitenschoolse opvang is het soms wat minder, afhankelijk van de lengte van de dag.

Het drinken dat Quadrant aanbiedt is: water, (kinder)thee (geen zoethoutthee i.v.m. het verhogen van de bloeddruk), diksap (kinderdagverblijf/peutergroep) en aanmaaklimonade (op de buitenschoolse opvang) met toegevoegd vitamine C. Maximaal 2 keer per dag worden suikerhoudende dranken aangeboden (bij 2 drinkmomenten wordt maximaal 1 keer een suikerhoudende drank aangeboden) Er wordt bij het aanbieden van een suikerhoudende drank maximaal 1 keer ingeschonken, de volgende beker bevat water of thee.

Zie bijlage 2 voor de voorkeursproducten.

Water mag altijd op alle tijden dat een kind aangeeft iets extra's te willen drinken.



Menu's

Om zoveel mogelijk variatie te bieden in de voeding werkt Quadrant bij de kinderdagopvang en de vakantieopvang met een 'vier seizoenen menu' (voorjaar, zomer, herfst en winter) voor de lunch en tussendoortjes, zodat rekening gehouden wordt met hetgeen het seizoen te bieden heeft. Denk hierbij aan aardbeien, pruimen, perziken. Maar ook aan groentesoorten zoals komkommer, tomaatjes, radijsjes etc. Ieder seizoen bestaat weer uit weekmenu's waarin iedere dag leuke variaties aangebracht zijn en tenslotte hebben we een Paasmenu, Sintmenu en Kerstmenu. De bedoeling van de verschillende menu's is dat met elkaar eten een bijzonderheid blijft. Het werken met menu's is budgettair goed haalbaar. *Ouders kunnen de pedagogisch medewerkers vragen naar voorbeelden van weekmenu's*

Goed om te weten

- Bij de maaltijden wordt rekening gehouden met speciale diëten en wensen van ouders (bijv. geen varkensvlees).
- Wij bieden geen light producten aan en mijden kleurstoffen en vervangende zoetstoffen.
- De kinderen worden gestimuleerd zo snel mogelijk uit een beker te drinken. Vanaf 9 maanden worden kinderen gestimuleerd uit een tuitbeker te drinken en vanaf 1 jaar uit een beker. Een zuigfles of tuitbeker belemmert de kauw- en spraakontwikkeling en werkt tandbederf in de hand.

Hoe gaan wij om met voedselovergevoeligheid

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoelighedsreacties op voedsel zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid (intolerantie). Het is niet eenvoudig om vast te stellen of er sprake is van voedselovergevoeligheid. De klachten kunnen heel divers zijn en verschillen van kind tot kind. Het komt ook vaak voor dat er een andere oorzaak is voor het ontstaan van de klachten. Om zeker te weten of iemand overgevoelig reageert op voedsel, is onderzoek nodig.

Bij Quadrant wordt, in geval van een voedselallergie of een niet-allergische voedselovergevoeligheid, altijd het advies gevolgd dat de ouders/verzorgers hebben gekregen van de consultatiebureauarts, huisarts, specialist of diëtist. Dit onderwerp zal gedurende de hele periode dat het kind in de opvang is constant onder de aandacht zijn en regelmatig met ouders/verzorgers worden besproken.

(verkorte versie) Werkwijze m.b.t. voedselovergevoeligheid

- De mentor van een kind zal, tijdens het intake gesprek met de ouders, vragen of het kind een voedselovergevoeligheid heeft.
- Veranderingen in de voedselovergevoeligheid, of wanneer een kind pas in de loop van de tijd last krijgt van voedselovergevoeligheid, moet door de ouders z.s.m. gemeld worden bij de mentor of de andere pedagogisch medewerkers op de groep van het kind.
- Van de aandachtspunten, m.b.t. de voedselovergevoeligheid, wordt een registratie gemaakt en deze wordt up-to-date gehouden en voorin de werkmap op de groep bewaard.
- Een kopie van de registratie is ook te vinden achter de kindgegevens en in de voedingsmap in de keuken.

Er is een werkinstructie (W 4.9.4.1) en protocol (H 4.22.2.3) ontwikkeld voor kinderen waarbij een voedselovergevoeligheid geconstateerd. Het protocol dient door de ouders te worden ingevuld indien er sprake kan zijn van een heftige allergische reactie. De registraties en het protocol worden op de groep bewaard in de kindmap.

Dieet/geloofsovertuiging

Wanneer kinderen bepaalde voeding vanwege dieetvoorschriften of geloofsovertuiging niet mogen, wordt hierover met de ouders duidelijke afspraken gemaakt.



Trakteren

- Traktaties kunnen tijdens de tussendoortjes gegeven worden of tijdens de lunch (indien van toepassing) de traktatie vervangt de cracker, soepstengel o.i.d., nooit het fruit
- Een traktatie is alleen bedoeld voor de kinderen die er die dag zijn en moet genuttigd kunnen worden op de eigen groep. Dus geen eetbare traktatie voor mee naar huis, ook niet voor kinderen die er die dag niet zijn.
- Wanneer de traktatie, na beoordeling van de pedagogisch medewerkers, niet past binnen het voedingsbeleid moet deze aan de kinderen naar huis worden meegegeven. Het is dan aan de ouders om hierover te besluiten.
- Indien een traktatie niet past binnen en voedingsbeleid wordt de betreffende ouder hiervan op de hoogte gesteld door de pedagogisch medewerker van de groep.
- Bij afscheid van een groep op de dagopvang/buitenschoolse opvang wordt op dezelfde manier getrakteerd als hierboven beschreven. Ouders mogen als aandenken aan alle kinderen van de groep iets meegeven, mits het geen snoepgoed of iets anders eetbaars is.
- Per dag mag maximaal één kind per groep trakteren.
- Pedagogische medewerkers geven het goede voorbeeld wanneer zij trakteren.

Trakteren bij Quadrant

(info ouders)

Een traktatie is een extraatje bij het vieren van een feestelijk moment zoals een verjaardag. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd. Daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is, niet te veel calorieën bevat en zo min mogelijk zoetstoffen en kleurstoffen. Bij de verschillende ideeën voor traktaties dient hier rekening mee gehouden te worden.

Onder gezonde traktaties verstaan wij:

- alle soorten groente en fruit;
- mini eierkoek, mini krentenbol, ontbijtkoek;
- rijstwafel of Snack a Jack;
- soepstengel, kaasstengel of zoute stokjes;
- rozijnen en gedroogd fruit;
- gezonde bladerdeeghapjes;
- waterijsjes, bijvoorbeeld Festini of Raket;
- non- food: bijvoorbeeld een klein speelgoedje (let op geschiktheid voor leeftijd)
- uw eigen 'gezonde' creativiteit.

Algemene traktatietips:

- trakteren is niet verplicht;
- de traktatie is niet te groot en niet te calorierijk;
- een traktatie moet veilig te consumeren zijn (dus geen lolly's bij 0-4)
- traktaties altijd in overleg met de pedagogisch medewerkers;
- de traktatie bevat niet te veel suiker en/of vet en/of zout en bij voorkeur zo min mogelijk zoet- en kleurstoffen;
- een zelfbereide traktatie moet, indien van toepassing, gekoeld aangeleverd worden;

Wie trakteer ik?

Op een kindercentrum met meer groepen wordt getrakteerd op de groep waar het kind deel van uitmaakt. Op een kinderdagverblijf bestaat een groep voor kinderen tot één jaar uit maximaal 12 kinderen, voor de leeftijd tot en met drie jaar zijn er maximaal 16 kinderen op een groep aanwezig. Een stamgroep op een buitenschoolse opvang voor kinderen van 4 – 7 jaar bestaat uit maximaal 20 kinderen, voor de leeftijd van 7 – 12 jaar uit maximaal 30 kinderen. Informeer bij een van de pedagogisch medewerkers hoe groot de groep daadwerkelijk is.

Bijlage 1: Basisvoeding: gemiddeld aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag (richtlijnen Voedingscentrum, 2016)


Product	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	50-100 g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 aardappelen/ opscheplepels	100-150 g 2-3 aardappelen/ opscheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/ opscheplepels
Melk (producten)	300 ml	400 ml	600 ml
Kaas	Geen	1 plak(20g)	1 plak (20g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	50-60 g	60-80 g	80-100 g
Halvarine/margarine	10-15 g 5 g/ sneetje	15-20 g 5 g /sneetje	20-25 g 5 g/ sneetje
Bereidingsvetten	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken	¾ liter (incl. melk)	1 liter (incl. melk)	1-1 ½ liter (incl. melk)

Deze tabel is een gemiddelde van de dagelijkse behoefte van kinderen. Deze voeding voorziet in ongeveer 75% van de energiebehoefte. Er is daarnaast ruimte voor gezonde en lekkere voedingsmiddelen zoals een extra stuk fruit of een snoepje in het weekend. Er wordt geen onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. De groeisput die optreedt op 5-6 jarige leeftijd en 11-13 jarige leeftijd is verwerkt in deze hoeveelheden.



Bijlage 2: Voorkeursproductenlijst (verkorte versie)

Variatie	productgroep
Brood	<ul style="list-style-type: none"> • licht volkoren brood • donker volkorenbrood • bruin brood • volkoren knäckebröd • volkoren mueslibrood (vanaf 4 jaar)
Smeer- en bereidingsvetten	<ul style="list-style-type: none"> • zachte margarine • halvarine uit kuipje
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none"> • kipfilet (gebraden, gerookt) • kipgehakt • schouderham/ achterham • cervelaat (incidenteel) • gebraden gehakt (incidenteel) • vegetarische smeerleverworst
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • Kindersmeerkaas • 20/30+ smeerkaas • 48+ kaas (plakjes) • hüttenkäse • ligt zuivelspread
Hartig beleg overig	<ul style="list-style-type: none"> • sandwichspread • hummus
Zoet beleg	<ul style="list-style-type: none"> • jam • appelstroop • vruchtenhagel • gestampde muisjes • honing • pindakaas
Tussendoortjes	<ul style="list-style-type: none"> • vers fruit • groente (komkommer, tomaat) • soepstengel • volkoren cracker • rijstwafel • biscuitje • ontbijtkoek • gedroogd fruit

N.B.: zie overige producten in Standaard Bestellijst