

# Voedingsbeleid

11-2023



Thuis in  
kinderopvang

Voeding is voor iedereen van wezenlijk belang.

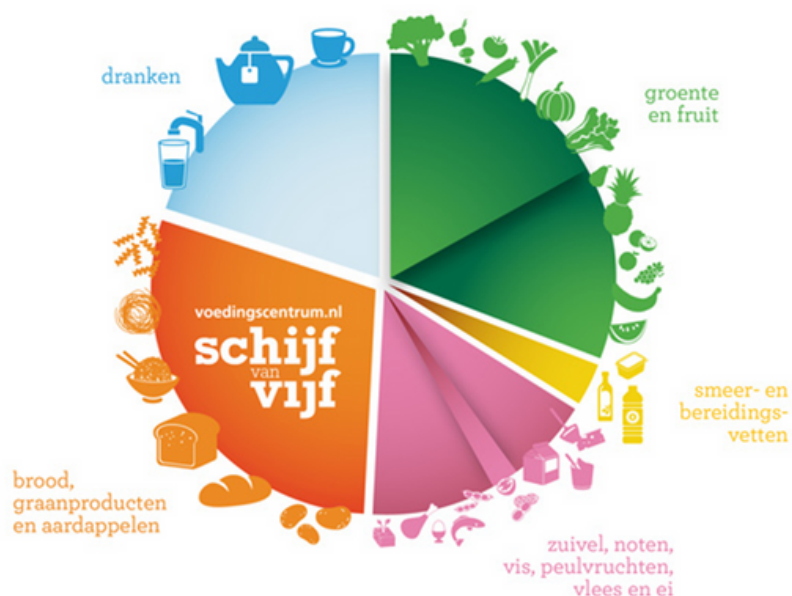
Met name voor de ontwikkeling en het welzijn van kinderen is goede en verantwoorde voeding belangrijk. Bovendien is het voor een gezonde levensstijl van belang om dagelijks zoveel mogelijk te bewegen.

Gezond eten en bewegen betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken.

TIKO Kinderopvang draagt naast de ouders zorg voor de ontwikkeling en opvoeding van kinderen. TIKO wil door middel van dit voedingsbeleid aangeven dat we bewust omgaan met het eten en drinken voor de kinderen en dat we de kinderen daarnaast uitdagen om dagelijks veel in beweging te zijn.

Het voedingsbeleid geldt voor alle groepen van TIKO.

Bij het opstellen van het voedingsbeleid volgt TIKO grotendeels de adviezen van het voedingscentrum en de schijf van vijf voor gezonde keuze voeding.



De belangrijkste aandachtspunten van de schijf van vijf zijn:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet teveel en beweeg
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

In het kort komt het beleid neer op het volgende: voldoende variatie, niet te veel, niet te vet, niet te zout en niet te zoet.

De inkoop voor de groepen van de kinderopvang (KDV/BSO) wordt centraal gedaan. De bestellijst voor de boodschappen is aangepast aan het voedingsbeleid; er wordt bewust gekozen voor zo gezond mogelijke producten. Dat betekent dat we bij TIKO zo veel mogelijk kiezen voor producten die zo min mogelijk suiker, verzadigde vetten, kunstmatige geur-, kleur-, smaak- en zoetstoffen en conserveringsmiddelen bevatten.

In het pedagogisch werkplan wordt uitvoerig beschreven hoe wij aan tafel met elkaar omgaan. Daarbij gaat het om zorg en aandacht, plezier en gezelligheid en hygiëne en kwaliteit.

Voor de uitwerking van deze punten verwijzen we naar het pedagogisch werkplan van de verschillende locaties. Deze liggen op de locaties ter inzage.

U kunt ook een exemplaar opvragen bij de pedagogisch medewerkers.

### **Het kinderdagverblijf**

De pedagogisch medewerkers bieden de kinderen op vaste momenten op de dag eten en drinken aan. De dagindeling verloopt volgens een vast schema omdat dit voor kinderen herkenbaar is en veiligheid en structuur aanbrengt.

De dagindeling kunt u terugvinden in de pedagogische werkplannen.

We gaan er vanuit dat de kinderen ontbijt hebben gehad als ze worden gebracht.

Ook baby's hebben de eerste (fles)voeding gehad. Ouders geven kinderen geen etenswaren (uitgezonderd dieetvoeding) of snoep mee naar het kindercentrum.

Onze voeding bestaat uit een gezonde basis met af en toe een extraatje, zodat een kind leert kiezen en veel verschillende smaken proeft om de smaakontwikkeling te stimuleren.

Wat en hoeveel we eten verschilt van mens tot mens, van kind tot kind en van dag tot dag.

Het is dan ook heel gewoon dat het ene kind wat meer (of minder) eet dan het andere.

Hierbij is wel belangrijk dat het kind alles binnenkrijgt dat het nodig heeft.

In overleg met ouders kunnen per kind grotere of kleinere hoeveelheden worden afgesproken.

## Baby's

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 vooraf 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.



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.

Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

## Fruit

Dagelijks eten we met de kinderen op onze kinderdagverblijven aan het begin van de morgen vers fruit. Het aanbod is gevarieerd en we gebruiken hiervoor zo veel mogelijk het fruit dat op dat moment rijp is (seizoensfruit).

- Het fruit wordt geschild en in partjes aan de kinderen aangeboden.
- De groepsleidsters pureren voor baby's het fruit.

## Lunch

De lunch is een vast moment op de dag waarop alle kinderen en leiding gezamenlijk aan tafel zitten. Het gaat daarbij niet alleen om het nuttigen van eten en drinken, maar we vinden het ook belangrijk dat er zorg en aandacht voor het eten is, plezier en gezelligheid en hygiëne en kwaliteit.

De verdere uitwerking van deze punten is terug te vinden in het pedagogisch werkplan van de groepen. De pedagogisch medewerker smeert en snijdt voor de kleinsten het brood. Oudere kinderen leren zelf hun brood smeren.

Kinderen krijgen altijd de keuze tussen hartige en zoete producten die binnen ons voedingsbeleid passen en er wordt in principe geen maximum aan het aantal boterhammen gesteld.



## Brood

Bij de lunch staat er volkorenbrood op tafel.

De boterhammen worden besmeerd met margarine.

Naast brood staan er ook (volkoren) crackers en (meergranen/volkoren) cracottes op tafel.

Kinderen onder de 1 jaar krijgen geen volkoren brood/crackers. Bij uitzondering maken we soms een tosti.

## Beleg

In principe bieden we een ruime variatie in beleg: zowel hartig als zoet beleg.

Belangrijk is dat we geen smeerleverworst gebruiken omdat dit veel vitamine A bevat. Teveel vitamine A is schadelijk voor jonge kinderen.

Het voedingscentrum adviseert kinderen van 1-3 jaar wekelijks niet meer dan 2-3 boterhammen met smeerleverworst te geven. Aangezien het op het kindercentrum niet bekend is hoeveel de kinderen thuis hebben gegeten, is er voor gekozen om helemaal geen smeerworst aan te bieden.

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst of carpaccio. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Met het geven van pindakaas wachten we tot na het 1e jaar.

We bieden variatie aan in broodbeleg en zorgen dat kinderen niet alleen voor zoet beleg kiezen. Er is keuze uit o.a. de volgende producten; 30 + kaas, kipfilet, kalkoenfilet, achterham, fricandeau, hummus, groentespread, kidssmeerkaas met minder zout, halvajam/fruitspread, pindakaas (100%), appelstroop, perenstroop. Soms koken we een eitje of maken we een pan met soep.

## Drinken

Bij de lunch geven we de kinderen bij voorkeur halfvolle melk, karnemelk, vruchtenthee (met beetje melk). Voor kinderen die geen melkproducten lusten is er (vruchten)thee of water.

- Voor kinderen in de leeftijd van 1 tot 4 jaar is er halfvolle melk.

## Tussendoor

's Middags geven we de kinderen na de rustperiode drinken en maximaal 1 volkoren koekje.

Ook hier is weer keuze uit water, (vruchten)thee eventueel met melk.

Voor kinderen ouder dan 1 jaar is er ook siroop zonder toegevoegde suikers en kleurstoffen. We bieden maximaal 1 glas per dag aan en zorgen voor keuze tussen siroop en water.

- Daarnaast bieden we de kinderen een gezond tussendoortje aan zoals bijvoorbeeld een volkoren biscuitje (max 1 per dag), een soepstengel, cracottes, volkoren cracker, maiswafel maar ook eventueel fruit en 'knabbelgroente' zoals snackaugurkjes, tomaatjes, komkommer, worteltjes, paprika, etc.
- Bij warm weer geven we de kinderen af en toe een waterijsje.

## De Buitenschoolse Opvang

Ook de BSO kent een vaste dagindeling. Daarbij kan onderscheid gemaakt worden in schooldagen (lang en kort dagdeel) en vakantiedagen.

### Schooldagen: lang dagdeel/kort dagdeel

Uit school krijgen de kinderen drinken.

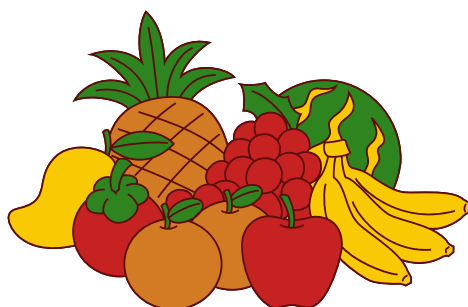
Kinderen kunnen kiezen uit siroop zonder toegevoegde suikers (max. 1 glas per dag) en thee/water (met smaakje).

Als tussendoortje kiezen de pedagogisch medewerkers uit de mogelijkheden, beschreven in de werkafspraken, behorende bij dit voedingsbeleid.

Dit is bijv. een cracotte, soepstengel of een volkoren cracker met beleg passend bij ons voedingsbeleid. Ook snoepgroente is een passend tussendoortje.

Vers fruit staat standaard op tafel, de kinderen kunnen zelf het fruit pakken of hulp vragen bij het schillen of snijden.

- Op de BSO wordt fruit aangeboden op alle middagen en in de vakantie.
- Op lange dagdelen is er een extra ronde met 'gezonde tussendoortjes' en/of fruit.



### BSO vakantiedagen:

Ook tijdens vakanties en schoolvrije dagen zijn er vaste tijdstippen voor eten en drinken.

We kiezen hierbij voor dezelfde producten als bij de kinderdagverblijven.

Bij uitzondering kan in vakanties, bij vieringen of bij thema's de broodmaaltijd of een tussendoortje worden vervangen door iets anders: bijvoorbeeld tosti's, pannenkoeken, koekjes of pepernoten, pizza of patat. Dit kan ook samenvallen met een activiteit: samen picknicken of samen pannenkoeken/koekjes bakken.

We zijn kritisch op deze uitzonderingen, een reguliere broodmaaltijd is de norm.

Op de BSO werken wij met activiteitenprogramma DoenKids; een activiteitenprogramma. Hier horen ook kook/bakactiviteiten bij. Hierbij kiezen we zo veel mogelijk voor recepten met gezonde ingrediënten.

Kinderen kunnen vanaf 4 jaar voor een groot deel zelf aangeven hoeveel zij willen eten. Wel is het belangrijk dat het kind over het algemeen gezonde voedingsmiddelen eet en dat de hoeveelheid voedsel zoveel mogelijk binnen de grenzen blijft.

### **Peuteropvang**

Op de peuteropvang krijgen de kinderen water of (vruchten)thee te drinken.

Ouders geven de kinderen een tussendoortje mee.

We vinden het belangrijk dat dit een gezond tussendoortje is, te denken valt aan: fruit, een doosje rozijntjes, stukje brood met gezond beleg, mini-krentenbolletje, etc.

### **Traktaties**

Bij speciale gelegenheden zoals verjaardagen wordt er op het kinderdagverblijf en de peuteropvang getrakteerd.

Op de BSO trakteren de kinderen niet als zij jarig zijn, de reden hiervoor is dat kinderen in de schoolgaande leeftijd op school al voldoende traktaties krijgen aangeboden.

Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.



Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden, bijvoorbeeld:

- een klein cadeautje;
- een doosje rozijnen, soepstengel, mandarijn, popcorn, fruitspiesje, waterijsje.

Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen.

Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website

[www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) en de traktaties met fruit en/of groente van de website <http://www.gezondtrakteren.nl>.

Natuurlijk kunt u ook altijd even overleggen met de groepsleidster.

Pedagogisch medewerkers een traktatie aanbieden is niet nodig.

- Wanneer er veel getrakteerd wordt krijgen de kinderen één traktatie en de rest gaat in de tas, zodat ouders thuis zelf kunnen bepalen of en wanneer het opgegeten mag worden.
- Ongezonde traktaties gaan in de tassen, zodat ouders zelf kunnen bepalen wanneer/of kinderen het op mogen eten.
- Als een pedagogisch medewerker jarig is of afscheid neemt, dan trakteert zij gezond (ook voor de collega's).
- Jaarlijks is er een aantal vaste momenten waarbij lekkernijen hoog in het vaandel staan: Sinterklaas, Kerst en Pasen. Bijvoorbeeld met Sinterklaas krijgen de kinderen pepernoten en taai taai. In de week van de feestdag(en) wordt er een uitzondering gemaakt en natuurlijk doen we dit met mate.
- Bij de geboorte van een broertje of een zusje mogen de kinderen trakteren op beschuit met muisjes of een andere feestelijke traktatie.

### Speciale voeding

Als uw kind vanwege levensovertuiging, religie of gezondheidsoverwegingen bepaalde producten niet eet, dan kunt u in overleg met de pedagogisch medewerkers afspreken welke producten worden aangeboden.

In het intakegesprek komt dit aan de orde. We zullen zoveel mogelijk rekening houden met uw wensen.

Bij allergieën of dieetwensen nemen ouders zelf speciale voeding mee.

### Houding van de pedagogisch medewerkers

Pedagogisch medewerkers eten hetzelfde als de kinderen. De voorbeeldfunctie die zij hebben geldt niet alleen ten aanzien van het eten, drinken, maar ook voor hygiëne, etc. Wanneer de pedagogisch medewerker ervoor kiest om andere voedingsmiddelen te eten dan de kinderen dan kan zij dat elders (in de eigen pauze) nuttigen.



## Beweging

Bewegen is een ander onderdeel van een gezonde levensstijl maar minstens even belangrijk.

Er is een tendens dat ook jongere kinderen te zwaar worden in onze maatschappij. Vandaar dat naast gezonde en gevarieerde voeding bewegen binnen de dagopvang en de peuteropvang ook een belangrijk onderdeel van het activiteiten aanbod is. Er zijn speelse activiteiten voor de allerkleinsten maar ook leuke bal-, loop- en behendigheidsspelletjes voor de dreumesen en peuters. Lekker buiten spelen, ook al is het weer wat minder hoort hier ook bij.



Ook op de BSO groepen besteden we volop aandacht aan bewegen; de leidsters zorgen voor een gevarieerd aanbod van spelmaterialen en activiteiten.

We streven er naar om, zowel op de dagopvang, peuteropvang als de BSO, iedere dag met de kinderen naar buiten te gaan en naast het vrije spel ook een buitenactiviteit aan te bieden.

Kinderen moeten niet, maar kunnen hieraan meedoen.

Natuurlijk hangt dat af van de weersomstandigheden, maar het is ook heerlijk om met harde wind, met sneeuw of in de vrieskou buiten te spelen. Zowel binnen als buiten bieden we de kinderen gevarieerde spelletjes of sporten aan en proberen hen te motiveren mee te doen en te genieten van het bewegen.

In onze visie mogen kinderen vies worden en we adviseren ouders dan ook om hun kinderen niet de mooiste kleren aan te trekken, of reservekleren mee te geven.

Ook is het handig om bij vies of nat weer een paar laarzen aan uw kind mee te geven. Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding!

In het bewegingsbeleid staat ons beleid rondom bewegen uitgebreider omschreven.

## Bijlage bij voedingsbeleid TIKO

Hieronder wordt beschreven wat wij belangrijk vinden bij ervaringen rondom het eten.

De tekst is terug te vinden in de pedagogische werkplannen van de locaties.

### Organisatie rondom eten

Belangrijk is:

- zorg, aandacht
- plezier, gezelligheid
- hygiëne, kwaliteit.

#### Zorg, aandacht

Eten is een belangrijk terugkerend aspect in ons dagelijks leven.

Daarom vinden we het nodig dat een maaltijd met aandacht genuttigd wordt.

Om dat met een grote groep kinderen, met verschillende gewoontes van huis uit, goed te laten verlopen hanteren we een aantal basisregels die kinderen duidelijk maken wat er verwacht wordt:

- We eten aan tafel, allemaal tegelijk. (natuurlijk picknicken we ook wel eens, gezellig samen buiten)
- We schrokken niet, we gebruiken een bord om het eten op te leggen, soms al bestek. We proberen op te eten wat we op ons bord hebben genomen, we storen anderen zo min mogelijk bij het eten. Pedagogisch medewerkers scheppen hiervoor individuele voorwaarden (een kind van 1,5 jr heeft niet het bordje van een ander kind binnen handbereik, een "propper" krijgt één stukje tegelijk, etc.).

#### Plezierig, gezellig

- Kinderen worden niet gedwongen om bepaalde dingen of hoeveelheden te eten.
- Kinderen krijgen keuzemogelijkheid in wat ze eten.
- Pedagogisch medewerkers zorgen dat ze de tijd hebben, voorkomen stress rondom eten.
- Positieve benadering van de kinderen met hun eigen eetgedrag.
- De maaltijd hoeft niet vlug, maar duurt ook niet te lang.
- Het begin van de maaltijd wordt gemarkeerd met een liedje.
- Er wordt gekeken naar wat een kind naar zijn aard kan opbrengen m.b.t. aan tafel zitten. Een hyperactief kind te laten wachten op een treuzelaar kan te moeilijk zijn.
- Kinderen bepalen zelf, leren zelf inschatten wat ze op kunnen. Of het nu twee of drie stukjes zijn maakt niet uit. Het kind leert zo luisteren naar zijn lichaam.

## Hygiëne, kwaliteit

- Kinderen en pedagogisch medewerkers wassen hun handen voor en na het eten.
- Wat op de grond is gevallen wordt niet meer opgegeten.
- Ieder kind eet van zijn eigen bord, drinkt uit zijn eigen beker, likt niet aan het mes.
- We geven kwalitatief goede voeding: bruin brood, vers fruit, beperkt suikers en vet.
- We houden rekening met individuele diëten en principes, zolang het hanteerbaar is in een groep. Ouders kunnen altijd eventueel noodzakelijke dieetvoeding meegeven.

We stimuleren kinderen die dat al kunnen te helpen met tafeldekken en afruimen.

De maaltijden voorbereiden gebeurt uiteraard volgens de vastgestelde richtlijnen qua hygiëne.

## **Baby's voeden**

Ook hierbij volgen we bij de bereiding de regels rondom veiligheid en hygiëne. We verwarmen de flesvoeding in de magnetron, gekolfde borstvoeding in de flessenwarmer.

Voor het voeden (en voeding klaarmaken) wassen we de handen.

Tijdens het voeden van de baby's hebben we lichamelijk contact, oogcontact en onverdeelde aandacht. De omgeving is zo rustig mogelijk.

Er is een goede schriftelijke en mondelinge communicatie met de ouders over de wensen rondom voeding (tijden, hoeveelheden, etc.) Aantekeningen over wat en wanneer een baby heeft gegeten worden in het schriftje gezet.

Ook bestaat de mogelijkheid voor moeders om zelf op de locatie borstvoeding te geven.

