

Voedingsbeleid “Puur Speelbrug”



Inhoud

Inleiding	3
Aan tafel!	4
Samen bakken en koken	5
Natuurlijke ingrediënten	5
Kookactiviteiten bij de BSO	5
Kinderdagverblijf	6
Baby's eerste hapjes	6
Fruit.....	6
Brood	7
Groente.....	7
Kinderen vanaf één jaar	7
Altijd ontbijten!	8
Fruit.....	8
Warme lunch	8
Broodmaaltijd	8
Drinken	9
Peuters.....	9
Boodschappenlijst van het kinderdagverblijf	10
Buitenschoolse Opvang	11
Voorschoolse opvang	11
Naschoolse opvang	11
Eetmomenten tijdens de schoolweken	11
Eetmomenten tijdens de vakantie- en studiedagen	12
Boodschappenlijst van de buitenschoolse opvang	13

Inleiding

Het voedingsbeleid van De Speelbrug is gericht op het aanbieden van voldoende en gezonde voedingsmiddelen aan alle kinderen.

De filosofie van De Speelbrug op voeding, is dat kinderen met een gezond lichaam meer energie hebben en zich dus beter kunnen ontwikkelen. Hierdoor staan zij open voor nieuwe uitdagingen. Een gezond lichaam krijg je door voldoende bewegen, met voorkeur in de buitenlucht, en uiteraard door gezonde voeding tot je te nemen. Naast onze eigen visie wordt er binnen de Speelbrug rekening gehouden met eventuele diëten, allergieën of andere individuele afspraken met betrekking tot voeding.

Wat verstaan wij onder gezonde voeding?

Gezonde voeding is voeding wat zo dicht mogelijk bij de natuur staat. Hiermee wordt voeding bedoeld zonder overbodige toevoegingen die door de kinderen verwerkt moeten worden.

- Voeding zonder / met weinig suiker
- Voeding waar je energie van krijgt

Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid van Kindercentrum De Speelbrug. Op elke groep is een werkplan aanwezig, waarbij het pedagogisch beleid is toegespitst op de praktijk. Binnen de verschillende opvang vormen zal de voeding anders zijn. Dit heeft te maken met de leeftijd van de kinderen en de tijdsduur op een dag dat de kinderen aanwezig zijn op hun groep. In het voedingsbeleid is reeds onderscheid gemaakt tussen het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang.

Tevens zien wij voeding als meer dan 'een noodzakelijk iets'. Maaltijden moeten gezellig zijn (sociale omgang), leerzaam (tafelmannieren) en voor de kinderen een leuke, positieve ervaring zijn waarvan ze de rest van hun leven profijt hebben (ontwikkeling van smaak).

Met het bereiden en bewaren van voeding volgen wij de richtlijnen van het landelijk hygiëne en veiligheidsbeleid van het Landelijk Centrum voor Hygiëne en Veiligheid (LCHV). Voor het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang zijn aparte beleidsstukken. Op alle groepen is dit LCHV-beleid inzichtelijk voor medewerkers en ouders.

Aan tafel!

De tafel is gedekt, de borden en bekers staan klaar, het broodbeleg en brood ligt op tafel: dit gezellige plaatje is de uitnodiging van een tafelmoment. Met z'n allen aan tafel luisteren naar wat de dag gaat brengen, of wat iedereen tot nu toe al heeft beleefd. De pedagogisch medewerkers zorgen dat de tafelmomenten leuk zijn. Zij geven het goede voorbeeld. Naast dat eten gezellig moet zijn, vinden wij het belangrijk dat de kinderen ook tafelmanieren meekrijgen.

Onder tafelmanieren verstaan we bij De Speelbrug:

- Handen wassen voor het eten.
- Voor we beginnen met eten, wensen we elkaar smakelijk eten. Afhankelijk van de leeftijd kan dit op het kinderdagverblijf ook het zingen van een liedje zijn.
- Alleen praten als je mond leeg is.
- Met messen smeren en snijden we.
- Aan tafel zitten we recht.
- Op boeren en smakken word je aangesproken.
- Vanaf de peutergroep stimuleren we kinderen zelf hun brood te smeren.
- Na het eten brengen de BSO-kinderen zelf hun bord naar de keuken.
- Na het eten handen en mond wassen.
- Kinderen mogen helpen afruimen. Laat dit geen straf zijn maar een gezellige verlenging van het sociale moment.

Tips om het gezellig aan tafel te hebben:

- Zorg dat de tafel leuk gedekt is.
- Kinderen mogen kiezen wat ze op brood willen.
- Om de beurt mogen de kinderen iets vertellen.
- Stimuleer de kinderen spelenderwijs om andere dingen te proeven.
- Verbouw in de groentetuin met de kinderen hun eigen groenten en eet dit tijdens één van de tafelmomenten op.
- Laat de kinderen tijdens het eten hun eigen baksels (van een kookactiviteit) eten.
- Zorg voor variatie: dek de tafel eens met servetten of geef de kinderen een rietje om uit te drinken.



Samen bakken en koken

Ook bij de kookactiviteiten houden we onze visie vast door zoveel mogelijk natuurlijke ingrediënten te gebruiken.

Natuurlijke ingrediënten

Als we cakejes bakken, zullen wij geen kant-en-klare mix gebruiken waarbij alleen water toegevoegd hoeft te worden maar leren wij de kinderen wat er allemaal in gaat. Hiermee zien de kinderen zelf wat er allemaal in cakejes gaat en leren ze dat heel veel producten samen bereid een ander product kan worden. Naast dit leermoment hebben kookactiviteiten nog meer leerzame elementen voor kinderen. Denk daarbij aan het tellen van de eieren, het wegen van boter, het gebruik van een weegschaal, zelf slagroom kloppen om de cakejes te versieren en ga zo maar door.

Kookactiviteiten bij de BSO

Bij de BSO worden wekelijks kookactiviteiten aangeboden op de diverse locaties. De meeste kinderen vinden het leuk om te helpen met koken. Bij de opvang maken we meer recepten dan alleen de standaard dingen. Ze leren de diverse ingrediënten kennen, leren hoe ze ingrediënten moeten bereiden en maken een heerlijke maaltijd. Als samen wordt gekookt, zijn kinderen ook sneller geneigd voor hen onbekend voedsel te eten. Hierdoor maken zij kennis met zeer diverse voeding. Zo is het ook leuk om een 'helpende kok' uit te kiezen die samen met de leiding bepaald wat er voor lekkers wordt gekookt. De helpende kok heeft de keuze uit de recepten die in het receptenboekje staan. Nieuwe ideeën zijn natuurlijk welkom, maar wel in het belang van het voedingsbeleid.



Kinderdagverblijf

Tijdens het intake gesprek voordat een kind voor de eerste keer ons kinderdagverblijf bezoekt wordt met de ouders/verzorgers besproken wat de wensen zijn met betrekking tot voeding. Uiteraard wordt het ritme van thuis overgenomen en de keuze van flessen of borstvoeding. Met de bereiding van de fles- en borstvoeding houden we de richtlijnen aan van het landelijke hygiëne en veiligheidsbeleid.

Baby's eerste hapjes

De eerste maanden heeft een baby voldoende aan fles- of borstvoeding. Vanaf vier maanden kan worden begonnen met het geven van oefenhapjes. Het Voedingscentrum adviseert om vanaf zes maanden de fles- of borstvoeding aan te vullen met vaste voeding. Eet het kind al goed vaste voeding, dan kan vanaf acht maanden de fles- of borstvoeding langzaam worden afgebouwd. Met de eerste hapjes van de baby volgen wij het ritme van thuis: alles gebeurt in nauw overleg met de ouders. De Speelbrug vervult hierin een adviserende rol. De hapjes tot acht maanden worden ook wel 'oefenhapjes' genoemd.

- Door oefenhapjes leert de baby van een lepel te eten.
- Het happen van een lepel is een goede oefening voor de mondspieren.
- Door tussen vier en zes maanden met oefenhapjes te beginnen, wordt mogelijk de kans op voedselovergevoeligheid kleiner gemaakt.
- Als de baby net met oefenhapjes begint, zijn drie a vier lepels voldoende om aan de smaak te wennen en om te leren van een lepel te happen. Dit wordt langzaam opgebouwd.

Fruit

Rond vier a zes maanden starten de meeste ouders met het geven van een fruithapje. Op het kinderdagverblijf nemen wij dit over.

- Het fruithapje wordt iedere dag vers gemaakt.
- Er wordt bijgehouden met welk fruitsoort het kind is begonnen. Voor de smaakontwikkeling is het belangrijk losse smaken aan te bieden en dit meerdere dagen achter elkaar. Daarom wordt met ouders overlegd welk fruitsoort het kind aangeboden krijgt. Fruitsoorten om mee te beginnen zijn banaan en peer (perzik en meloen ook, maar dat hebben wij slechts incidenteel op het kinderdagverblijf). Als het kind aan de losse smaken gewend is, kan ook met andere fruitsoorten en gemengd fruit worden begonnen.
- In verband met veelvoorkomende allergieën wordt kiwi en aardbei alleen aangeboden na overleg met de ouders.
- Fruithapjes worden bereid met een staafmixer en bestaat alleen uit vers fruit. Om het eventueel te verdunnen wordt alleen water gebruikt en geen andere toevoegingen.
- Met het bereiden en bewaren van de fruithap volgen wij de richtlijnen van het landelijk hygiëne en veiligheidsbeleid.

Brood

Ook brood kan worden aangeboden als oefenhapje. Indien na overleg met de ouders wordt besloten om de baby brood te geven, wordt begonnen met lichtbruin brood. Zo kunnen de darmen van de baby rustig wennen aan vezelrijke voeding.

- Brood besmeren wij met een dun laagje roomboter.
- Broodbeleg wordt gegeven na overleg met ouders.
- Om te leren kauwen mogen baby's vanaf zeven maanden brood met korst. Ook als de baby nog geen tanden heeft, bijt en sabbelt hij/zij met de kaken. Dit is goed voor de mondspieren.
- Kinderen jonger dan één jaar krijgen geen honing. Dit is slecht voor de darmen.

Groente

Vanaf vier maanden mogen baby's ook groente eten. Ouders kiezen er voor om eerst fruit of groente te geven, en het daarna pas allebei te doen. Het Voedingscentrum adviseert om uiterlijk met zes maanden te beginnen met groente. Zo leren de baby's diverse smaken en structuren kennen. Wanneer ouders aangeven dat hun kind groente mag eten, nemen wij dit ritme over.

- Tot één jaar mogen ouders de groente/ warme maaltijd van thuis meegeven.
- Het dagritme van de baby qua eten wordt van thuis overgenomen. De ene baby zal dus om 15.00 uur warm eten terwijl de andere baby om 17.00 uur aan de groente begint.
- Indien nodig kan de geprakte groente met water worden verdund.



Kinderen vanaf één jaar

Vanaf één jaar mogen kinderen met de pot mee eten. Een dreumes of peuter mag in principe alles eten wat volwassenen ook eten, alleen dan in kleinere porties.

Altijd ontbijten!

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag: na een nacht slapen hebben kinderen het ontbijt hard nodig. Door alle hectiek die de ochtend met zich meebrengt is het thuis vaak niet mogelijk om rustig aan tafel te ontbijten. Daarom serveren wij een ontbijtje op de groep. Gezellig met alle kinderen aan een echte ontbijttafel, leren hoe je een broodje moet smeren en snijden en met een vork te eten. En... dit in alle rust. Zo beginnen de kinderen hun dag goed. Tenslotte is gezonde, uitgebalanceerde voeding de beste basis voor een gezonde groei en een goede geestelijke en lichamelijke ontwikkeling. Ook wordt in de kinderjaren het fundament gelegd voor de voedingsgewoonten op latere leeftijd. Hierbij is een ontbijt een belangrijk begin.

Fruit

Op het kinderdagverblijf hebben wij standaard banaan, appel en peer. Ook wordt seizoensfruit aan de kinderen aangeboden, zoals meloen, aardbei of mandarijn. Zowel 's morgens als 's middags wordt fruit aangeboden. 's Morgens krijgen de kinderen een verse fruitsmoothie.

- De fruitsmoothie wordt elke ochtend vers bereid.
- Voor de fruitsmoothie wordt divers, vers fruit gebruikt.
- Het gemengde fruit wordt aangelengd met volle yoghurt.
- Fruitsmoothies worden bereid met een blender. Tijdens het bereiden en bewaren van de fruitsmoothie worden de LCHV-richtlijnen gehanteerd.

Warme lunch

Op het kinderdagverblijf eten we met de kindjes een warme maaltijd als lunch. Deze wordt dagelijks vers bereid door de plaatselijke groenteboer.

Waarom een warme maaltijd? Vitaminerijk warm eten is essentieel voor kinderen in de groei. Aan het einde van de dag zijn de kleintjes vaak erg moe. Er wordt minder gegeten en gezellig aan tafel is het hierdoor ook niet altijd. Daarom hebben we bij De Speelbrug dit belangrijke eetmoment naar voren gehaald.

Zien eten doet eten. Door een gevarieerd menu te bieden leren kinderen alles te eten. Uit verschillende onderzoeken én uit eigen ervaring bij de warme maaltijden die wij nu aan de kinderen serveren komt dit naar voren. Thuis niet heel veel meer dan appelmoes, aardappel en een knakworst, maar bij De Speelbrug van nasi tot zuurkool; iedereen eet zijn bordje leeg. Om 's avonds toch gezellig samen aan tafel te kunnen, laten we aan de ouder de keus om nog een boterham mee te eten aan het einde van de dag. Op deze manier eten kinderen een gezonde en gevarieerde warme maaltijd én kan 's avonds thuis nog gezellig samen aan tafel verder gegeten worden! Uiteraard zullen de kinderen die tot 19.00 uur blijven, standaard een boterham mee eten aan het einde van de dag.

Broodmaaltijd

Een dreumes of peuter eet gemiddeld twee tot drie boterhammen per dag, verspreid over het ontbijt en de avondmaaltijd. Met het ontbijt en 's avonds om 17.00 uur krijgen de kinderen desgewenst een broodmaaltijd aangeboden. Op de babygroep starten de kinderen met

lichtbruin brood. Na overleg met ouders wordt overgegaan op volkoren brood. Dit brood wordt standaard aangeboden op onze peutergroepen.

- Brood besmeren wij met een dun laagje roomboter.
- In verband met veelvoorkomende allergieën en de grote hoeveelheid zout bieden wij op ons kinderdagverblijf geen pindakaas aan.
- Het broodbeleg varieert van hartig tot zoet.
- Op de peutergroepen stimuleren wij kinderen zelf hun brood te smeren.

Drinken

Elke dag heeft een kind ongeveer vijf bekertjes (750 mL) drinken nodig. Water is de beste dorstlesser, dit wordt dan ook elk drinkmoment aan de kinderen aangeboden. 's Morgens bij het ontbijt kunnen kinderen ook kiezen uit lichte thee zonder suiker of water. Wij gebruiken hiervoor thee zonder cafeïne en theïne. Bij de broodmaaltijd aan het eind van de dag mogen kinderen kiezen voor een bekertje halfvolle melk. Zo komen de kinderen samen met de fruit smoothie aan de aangeraden 300cc zuivel per dag. Daarnaast hebben wij diksap op het kinderdagverblijf. Af en toe mogen kinderen een bekertje sterk aangelengde diksap. Sommige kinderen zijn erg gewend aan zoet drinken. In dit geval bieden wij diksap aan, die we stap voor stap meer verdunnen met water. Zo leert het kind de neutrale smaak van water of lichte thee steeds meer waarderen.



Peuters

Een peuter voelt zelf heel goed aan wanneer hij voldoende gegeten heeft. Hij heeft namelijk nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Bovendien kan hij op sommige dagen minder trek hebben dan op andere, bijvoorbeeld omdat hij dan minder actief is. Sommige kinderen zullen op de kinderdagopvang veel meer eten dan thuis. Rem "eten voor de gezelligheid" af. Wij bieden de kinderen maximaal drie boterhammen aan. Indien ouders, door bijvoorbeeld overgewicht of ondergewicht van hun kind, aangeven dat hun kind minder/meer mag dan de richtlijn, kan dit bij de pedagogisch medewerkers worden aangegeven. Binnen het beleid van het kinderdagverblijf is voldoende ruimte om individuele afspraken te maken. Dit is van toepassing wanneer bijvoorbeeld sprake is van een dieet. Graag gaan wij in overleg met ouders over de hoeveelheden die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van de richtlijn.

Boodschappenlijst van het kinderdagverblijf

- Halfvolle melk
- Karnemelk
- Volle yoghurt (voor de fruitsmoothie)
- Water
- Thee
- Ham
- Kipfilet
- Appelstroop
- Rozijntjes
- Jam
- eieren
- Kaas
- Roomboter
- Fruit
- Rauwkost
- Volkoren crackers
- Volkoren beschuit
- Lichtbruin brood
- Volkoren brood
- Soepstengels
- Verse warme maaltijden bestaande uit groente, aardappel/pasta/rijst en vlees/vis/ei/kaas

Buitenschoolse Opvang

Bij de BSO vangen wij kinderen op van vier jaar tot ze de basisschool verlaten. In het dagritme qua voeding wordt onderscheid gemaakt tussen voorschoolse en naschoolse opvang. Op warme dagen krijgen de kinderen meer drinken aangeboden.

Voorschoolse opvang

Kinderen die gebruik maken van de voorschoolse opvang, kunnen hier ook ontbijten. Dit ontbijt bestaat uit volkoren brood met als beleg keuze uit:

- Roomboter
- Kipfilet
- Ham
- Pindakaas
- Appelstroop
- honing
- Jam
- Kaas
- Pure chocolade hagelslag
- Gekookt eitje

Of yoghurt met zelfgekozen fruit en eventueel kaneel, honing en rozijntjes

Ze kunnen kiezen uit een glas:

- Halfvolle melk
- karnemelk
- Water
- Thee (hiervoor gebruiken we speciale thee zonder toevoegingen)

Naschoolse opvang

De voedingsrichtlijnen op de naschoolse opvang wordt uitgesplitst in eetmomenten tijdens de schoolweken en eetmomenten tijdens vakantie- en studiedagen.

Eetmomenten tijdens de schoolweken

Na schooltijd krijgen de kinderen een tussendoortje aangeboden. De pedagogisch medewerkers presenteren op een leuke manier deze gezonde tussendoortjes. het fruit eten we gezellig met zijn allen aan tafel met een verhaaltje van de kinderen of de leiding. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat ieder voldoende heeft gegeten.

Om de dorst te lessen kunnen de kinderen kiezen uit:

- Thee
- Water (eventueel zelf met op smaak gemaakt met fruit of munt van eigen teelt)
- Eventueel kan af en toe gekozen worden voor limonade.

Om 17.00 gaan de kinderen aan tafel voor het avondeten. Er zijn kinderen die een warme maaltijd eten (van Groente- en Speciaalzaak Van Kesteren) en kinderen die een boterham eten. Aan de ouders wordt gevraagd of de kinderen mee eten. De kinderen die niet mee eten mogen nog wat drinken en een cracker of een soepstengel.

Een warme maaltijd bestaat uit een portie groente aardappelen vlees/vis, maar kan ook variëren met pasta of rijst of een heerlijke stampot met bijvoorbeeld spekjes. Alles is dagvers bereid en wordt verwarmd bezorgd zodat de pedagogisch medewerkers het alleen hoeven uit te serveren.

De boterhammen kunnen belegd worden met roomboter, ham, kip of kaas eventueel aangevuld met nog wat rauwkost denkend aan komkommer en tomaat.

Ook al eten niet alle kinderen mee, de tafel wordt toch gedekt en het eten op een gezellige manier gepresenteerd.

Op woensdag en vrijdag houden we vanaf 12.00 uur het ritme van een vakantie- of studiedag aan. De kinderen die vanaf deze tijd door ons worden opgevangen, krijgen dus hun broodmaaltijd van ons. Meer lees je hieronder bij 'eetmomenten tijdens de vakantie- en studiedagen'.

Eetmomenten tijdens de vakantie- en studiedagen

Tijdens een vakantie- of studiedag zijn op de BSO vijf eetmomenten.

Ontbijt

Kinderen die naar de voorschoolse opvang komen, krijgen tot 08.00 uur ontbijt aangeboden. Meer hierover staat bij 'voorschoolse opvang'.

Tussendoortje in de ochtend

Rond 10.00 uur krijgen de kinderen de keuze uit een soepstengel of een volkoren cracker, met eventueel wat erop belegd. Als drinken wordt thee of water aangeboden.

Lunch

Om 12.30 uur gaan we aan tafel voor de lunch. Bij het eten wordt water, karnemelk of halfvolle melk gedronken. Ook thee behoort tot de mogelijkheden. We kiezen voor volkoren producten bij brood. Volkoren brood is beter om dat het meer vezels, vitamines en mineralen bevat dan witbrood. Standaard gebruiken we roomboter.

De kinderen hebben ook de keuze om een lekker bakje yoghurt te lunchen. Met eventueel fruit erin met rozijntjes, honing en kaneel.

Tussendoortje in de middag

Om 14.45 uur is het tijd voor een tussendoortje. Deze bestaat uit rauwkost en fruit. De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen om van alles wat te proberen. Bij het eten wordt limonade of water gedronken. Ook wordt thee gezet waar de kinderen eventueel verse munt of citroen in kunnen doen.

Om 17.00 uur is het tijd voor een cracker of een soepstengel.

Warme maaltijd/ broodmaaltijd

Om 17.00 uur kunnen de kinderen desgewenst een warme maaltijd eten (van Groente- en Speciaalzaak Van Kesteren) of een volkoren boterham. Meer hierover staat bij 'eetmomenten tijdens de schoolweken'.

Boodschappenlijst van de buitenschoolse opvang

- Halfvolle melk
- Karnemelk
- Yoghurt
- Limonade (zonder kunstmatige toevoegingen E-nummers)
- Thee (zonder theïne en cafeïne)
- Ham
- Kipfilet
- Appelstroop
- 2 verschillende soorten Jam
- Pindakaas
- Honing
- Pure hagelslag
- Smeerkaas
- Kaas
- Roomboter
- Fruit
- Rauwkost
- Eieren
- Rozijntjes
- Kaneel
- Volkoren crackers
- Soepstengels
- Volkoren beschuit
- Verse munt
- Citroenen
- IJsklontjes zakjes
- Verse warme maaltijden bestaande uit groente, aardappel/pasta/rijst en vlees/vis/ei/kaas

