

Voedingsbeleid

Kinderopvang Zazou



Inleiding

In dit beleid wordt uitleg gegeven over wat er op Zazou wordt gegeten en gedronken en waarom. Zazou hanteert de richtlijnen van het voedingscentrum als adviserend en heeft daarbij ook advies ingewonnen van een voedingsdeskundige. Ook wordt ingegaan op een aantal praktische zaken zoals hoe aan te bieden, de pedagogische visie van Emmi Pikler en hygiëne.

Iedere twee jaar wordt in samenwerking met directie, leidinggevenden en pedagogisch medewerkers het beleid geëvalueerd. Begin 2016 jaar is het voedingsbeleid geëvalueerd en hieruit zijn een aantal verbeterpunten naar voren gekomen.

De belangrijkste verbeterpunten die meegenomen zijn in het herschrijven van dit beleid:

- advies omtrent het eten van rijstproducten
- het belang van langzame koolhydraten
- het toevoegen van yoghurt en muesli aan het menu
- bewuste keuze voor producten m.b.t. toevoegingen en suikers
- behoefte van kinderen, krijgen zij voldoende binnen
- advies vanuit WHO

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Toelichting voedingsbeleid Zazou
 - 1.1 Vaste eet- en drinkmomenten op Zazou
 - 1.2 Drinken
 - 1.3 Bewuste keuze van producten
 - 1.4 Eten naar behoefte

2. Schema kinderopvang
 - 2.1 Fruit/rauwkost
 - 2.2 Warme maaltijd
 - 2.3 Brood
 - 2.4 Tussendoortje

3. Regels medewerkers

Bronvermelding

1. Toelichting voedingsbeleid Zazou

1.1 Vaste eet- en drinkmomenten op Zazou

Op Zazou hebben we vaste eetmomenten. Door op vaste momenten te eten, leert het kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Van de drie hoofdmaaltijden wordt de lunch op Zazou aangeboden. Verwacht wordt dat thuis wordt ontbeten en ook 's avonds thuis wordt gegeten. De kinderen van ouders die extra opvang afnemen, krijgen na half 18:30 uur een boterham aangeboden en wat te drinken. Naast de lunch zijn er drie momenten voor een tussendoortje. Om 9:15 uur, 15:00 uur en 17.00 uur.

In het voedingsschema is te zien wat er op Zazou gegeten wordt en op welk tijdstip.

1.2 Drinken

Het is belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnen krijgen. Door het voedingscentrum wordt geadviseerd om ongeveer 1 liter vocht per dag te geven aan een kind. Dit is inclusief de borst- of flesvoeding. Op Zazou wordt er water, thee en diksap (zonder toegevoegd suiker) aangeboden. Drinken wordt aangeboden uit een gewone beker. Kinderen, ook op jonge leeftijd, leren zo een goede slikbeweging.

1.3 Bewuste keuze van producten

Langzame koolhydraten

In langzame koolhydraten zitten veel vezels. Vezels verminderen niet alleen de bloedsuikerpieken, maar ze geven ook snel en lang een verzadigd gevoel. Voorbeelden van langzame koolhydraten die op Zazou worden aangeboden zijn volkorenbrood, appels, yoghurt volkorencracottes en speltwafels.

Minder toevoegingen

Zazou maakt een bewuste keuze voor het gebruik van bepaalde producten. Hierbij wordt gelet op zo min mogelijk toevoegingen zoals suikers en zout.

Rijstproducten

Rijst bevat kleine hoeveelheden van het giftige metaal arsenicum. Voor jonge kinderen die veel rijst(producten) eten, kan dat misschien te veel worden. Arsenicum is een metaal dat van nature voorkomt in gesteente, de bodem en grondwater. Voor de mens is het een potentieel giftige stof, waar je niet te veel van moet binnen krijgen. In onze voeding komt het van nature in heel kleine hoeveelheden voor, het meest in granen, rijst, zuivelproducten en drinkwater. Rijst is het product dat van nature de hoogste hoeveelheid arsenicum bevat. Jonge kinderen krijgen door hun lage lichaamsgewicht al te snel te veel binnen. Zazou heeft daarom gekozen om zo min mogelijk rijstproducten aan te bieden.

Roomboter

Kinderen onder 1 jaar en de kinderen die gebruik maken van de verlate opvang krijgen op Zazou brood aangeboden. Op brood wordt naast beleg ook roomboter gesmeerd. Roomboter bevat gezonde vetten en is rijk aan vitamines A, D, E en K2. Verder heeft roomboter een voordeel dat het de bloedsuikerspiegel minder snel laat stijgen.

1.4 Eten naar behoefte *'We geven de kinderen wat ze nodig hebben'*

Een kind dat erop kan vertrouwen dat hij krijgt wat hij nodig heeft, ontwikkelt een vertrouwen in de mensen om hem heen en kan daardoor ook later gezonde relaties aangaan met anderen. We noemen dit ook wel een veilige hechting. Wil een kind zich goed kunnen ontwikkelen, dan is het van belang dat er in bepaalde behoeftes wordt voorzien. Abraham Maslow heeft een ordening aangebracht van diverse behoeftes van de mens en deze verwerkt in een piramide. Pas als aan de onderste laag wordt voldaan, kan een mens toekomen aan de bevrediging van de behoeftes uit de laag daarboven.

Allereerst zijn daar, in de onderste laag, fysieke behoeftes als slaap, eten en drinken, maar ook warmte (kleding) en een schone luier. Vervolgens is er de behoefte aan veiligheid en zekerheid. Daarna volgt de behoefte aan sociaal contact. Hierop volgt de behoefte aan waardering en erkenning en tot slot is daar de behoefte aan zelfontplooiing.

Wij kijken naar deze behoeftes als dingen die kinderen *nodig hebben*. Kinderen geven wat ze nodig hebben betekent niet hetzelfde als kinderen geven wat ze willen. Een kind heeft eten nodig, maar geen chips of chocolade. Een kind heeft iets nodig om mee te spelen, maar niet per sé die dure trein. Een kind heeft drinken nodig, maar geen cola of warme chocomel. De kunst is dus om hier onderscheid in te maken.

Op het moment dat verschillende kinderen op hetzelfde moment verschillende behoeftes hebben, helpt het om de piramide van Maslow aan te houden als richtlijn voor wie je als eerst gaat helpen. Een kind dat honger heeft gaat voor op een kind dat wil knutselen. Een kind dat behoefte heeft aan aandacht gaat voor op een kind dat uitgedaagd wil worden. Hebben kinderen dezelfde behoefte en kun je die niet in één keer vervullen (bijvoorbeeld door met zijn allen iets te gaan drinken of een activiteit te gaan doen), dan bepaalt de leeftijd van de kinderen in welke volgorde je ze tegemoet gaat komen in hun behoeftes. Hierbij geldt: het jongste kind eerst.

Hoe gaan we om met kinderen die niet willen eten?

De kinderen bij Zazou, zowel op het kinderdagverblijf als op de buitenschoolse opvang, worden nooit gedwongen iets te eten, de medewerkers zullen de kinderen positief stimuleren. Mocht het kind alsnog niets willen eten dan zal de medewerker ervoor kiezen het kind op een later tijdstip eventueel alsnog iets aan te bieden.

2. Schema Kinderopvang

2.1 Fruit/rauwkost

Zazou biedt kinderen rond 9:15 uur fruit en rauwkost aan als tussendoortje. De kinderen krijgen naar behoefte fruit en rauwkost aangeboden, waarbij we wel letten op de hoeveelheid fruit die een kind binnenkrijgt. Fruit bevat fructose. Als een kind hier veel van binnenkrijgt verhoogt dat de suikerspiegel. Dit is uiteindelijk weer ongezond en kan diarree veroorzaken. Als je ongeveer 1 stuks fruit per kind aanhoudt is het nooit teveel.

Fruit en rauwkost wordt tijdens het tafelmoment aan tafel gesneden. Op deze manier kan er goed worden ingespeeld op de behoefte van het kind. Tevens wordt zo onnodig teveel of te weinig gesneden. Tomaatjes worden te allen tijde in kleine stukjes gesneden i.v.m. verstikkingsgevaar. Ook het andere fruit wordt aangeboden in stukjes.

Het fruit wordt twee maal per week ingekocht en wordt koel en droog bewaard. De fruithapjes voor de kinderen worden dagelijks vers gemaakt.

Fruithap

De overgang van vloeibare naar vaste voeding begint rond de leeftijd van 5 à 6 maanden. Louter voedingskundig gezien hoeft de borst- of flesvoeding pas te worden aangevuld met ander voedsel als het kind 6 maanden oud is. Voor de ontwikkeling van de mond- en darmfunctie kan het verstandig zijn eerder te experimenteren met vast voedsel. Op Zazou volgen wij hierin de keuze van de ouder.

Wanneer de ouders thuis starten met een fruithap of groentehap, kan deze ook op Zazou worden aangeboden aan het kind. Zazou volgt het eetschema van het kind thuis. Dit geldt ook voor de soorten fruit die worden aangeboden voor een fruithap; de ouders geven het thuis eerst. Indien ouders willen dat hun kind op Zazou een groentehap eet, moeten zij deze zelf meenemen. We houden 1 jaar het schema van thuis aan.

Een fruithap wordt aangeboden aan kinderen die nog geen stukjes fruit kunnen eten. Als het kind net begint met hapjes eten worden er nog geen combinaties van verschillende fruitsoorten gegeven, omdat het kind moet wennen aan de losse smaken. Zo leert het de smaak beter herkennen en waarderen en dat is goed voor de smaakontwikkeling.

Aanbieden

Fruithappen worden op schoot aangeboden met een plastic lepel of uit een gewone beker (in de vorm van een waterdunne fruithap die gedronken kan worden, zoals de methode van Emmi Pikler beschrijft).

Een kind moet 10 tot 15 keer iets proeven voor het de smaak kan waarderen.

2.2 Warme maaltijd

De lunch op Zazou is een warme maaltijd. Deze maaltijden worden dagelijks op de locatie bereid, volgens een menu dat per kwartaal wordt samengesteld. Het samengestelde menu bestaan wekelijks uit 2 maal een gerecht met vlees, 2 maal een gerecht met vis en 1 vegetarisch gerecht. Er wordt rekening gehouden met kinderen die vanwege een allergie of levens- of geloofsovertuiging andere eetgewoontes hebben.

Bereiding

De bereiding van de maaltijden vindt plaats in de oven. Vijf à tien minuten voor de bereiding van start gaat, wordt de oven aangezet. De (componenten van de) maaltijd worden verdeeld over metalen ovenschalen die vervolgens direct in de oven worden geplaatst. Afhankelijk van de bereidingstijd gaan verschillende componenten op verschillende momenten de oven in. Sommige gerechten moet tussentijds worden omgeschept. Met behulp van een thermometer wordt gecontroleerd of het voedsel aan het einde van de bereidingstijd de juiste temperatuur (80°C) heeft bereikt.

Veiligheid

Nadat het eten verwarmd is, wordt het in schalen geschept die op tafel worden gezet. Dankzij het deksel, blijft de inhoud op temperatuur. De hete schalen uit de oven blijven in de keuken, waardoor kinderen en medewerkers zich er niet aan kunnen branden.

Hygiëne

Voordat de kinderen aan tafel gaan worden hun handen gewassen. Ook medewerkers wassen hun handen. Dit handen wassen gebeurt zoveel mogelijk aan de kraan. Als dit niet haalbaar is dan krijgt ieder kind een eigen doekje dat hiervoor geschikt is (bijvoorbeeld van badstof of katoen).

Hygiëne: voedsel bewaren

De (componenten van de) maaltijden worden wekelijks diepgevroren aangeleverd en op de locatie direct in de diepvries gelegd. Het verschilt per maaltijd hoe lang deze mag worden bewaard. Vanaf levering is dit minimaal 1 jaar. Voedsel dat bereid is of ontdooid wordt weggegooid.

Aan tafel

Op de groep wordt wederom de temperatuur gemeten. Deze moet dan 60°C zijn. De medewerkers geven ieder kind een gepaste portie. Kinderen die minder eten, krijgen een klein beetje. Grote eters krijgen iets meer. Voor kinderen die hun bord leeg hebben en nog meer willen, schept de medewerker nogmaals op.

Medewerkers proberen kinderen te motiveren om te eten en nieuwe dingen te proeven. Zo kunnen ze het eten door elkaar prakken, in kleine stukjes snijden, erover vertellen enz. Voor het eten wordt een liedje gezongen, waarna het bestek wordt uitgedeeld. De kinderen krijgen een lepel en een vork. Hierna mogen de kinderen beginnen met eten. Na het eten en drinken krijgen de kinderen een eigen natte washand om hun gezicht en handen mee schoon te maken.

Drinken

Bij de lunch krijgen de kinderen water te drinken. De medewerkers zorgen ervoor dat de kinderen voldoende kunnen drinken en op het moment dat zij daar behoefte aan hebben.

2.3 Brood

De kinderen onder 1 jaar krijgen een broodmaaltijd als lunch aangeboden. Het brood wat wordt aangeboden is volkorenbrood. Meer beleg dan wat roomboter hoeft nog niet, maar kan wel. Dit kan bijvoorbeeld een beetje fruithap zijn. Met beleg kan ongeveer rond het eerste jaar worden begonnen omdat kinderen dan meestal alles mogen mee eten met het gezin. Als jonge kinderen meer dan 1 boterham mogen, krijgen ze op één boterham verantwoord beleg (zie *Lijst keuzes verantwoord beleg) en op de tweede roomboter.

Let op

Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie
Honing mag alleen worden gebruikt voor kinderen vanaf 1 jaar

Verlate opvang en broodmaaltijd.

Kinderen waarvan ouders verlate opvang hebben aangevraagd krijgen na 18:30 een broodmaaltijd aangeboden. Er wordt eerst een boterham gegeten met verantwoord beleg (zie *Lijst keuzes broodbeleg). Kinderen die een tweede boterham eten mogen een boterham belegd met minder verantwoord beleg (zie* Lijst keuzes minder verantwoord beleg). Naast het beleg wordt ook hier de boterham eerst met roomboter besmeerd tenzij een kind dit niet lust.

Hygiëne

Bij het smeren van het broodbeleg worden aparte messen gebruikt per soort broodbeleg. Hierdoor is de kans klein dat een kind met een allergie per ongeluk toch iets verkeers binnen krijgt.

Het hartige beleg wordt in de koelkast bewaard. Geopende verpakkingen worden verpakt in aluminiumfolie, of in een daarvoor bestemde bewaardoos en maximaal 48 uur in de koelkast bewaard. Ook jam wordt in de koelkast bewaard. Het overige zoete beleg wordt in afsluitbare potten bewaard.

Hygiëne: brood bewaren

Indien op de locatie een vriezer beschikbaar is voor brood, wordt dit voor een hele week ingekocht. Het brood mag maximaal een maand in de vriezer worden bewaard. Op de locaties waar dit niet mogelijk is wordt dagelijks vers brood gehaald. Het brood dat in de vriezer ligt wordt 's morgens uit de vriezer gehaald om te ontdooien. Het brood wordt bewaard in broodzakken en zo ook vervoerd naar de groepen. Het brood dat na de maaltijd over is mag 1 dag worden bewaard.

De eerste broodstukjes

Een kind kan met 6 à 7 maanden beginnen met kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen van het kind rustig aan vezels in de voeding. Oefenen met een broodkorstje kan ook om zo aan de nieuwe smaak te wennen. Zo leert het kind kauwen, ook als het nog geen tanden en kiezen heeft. Het kind bijt en sabbelt met z'n kaken en dat is goed voor z'n mondspieren.

2.4 Tussendoortje

Yoghurt (muesli)

Om 15:00 uur krijgen de kinderen een bekertje yoghurt. De kinderen vanaf 1 jaar krijgen door de yoghurt (als zij dit willen) een beetje muesli. Yoghurt bevat veel eiwitten. De muesli levert veel energie door de langzame koolhydraten die erin zitten.

Speltwafel/cracotte

Voor de allerkleinste kinderen die in de middag nog geen yoghurt krijgen worden er speltwafels of volkorencracottes aangeboden als tussendoortje.

17.00 uur

Om 17:00 uur krijgen de kinderen een volkorenkoekje en een beker water.

2.5 Traktaties

Kinderen die jarig zijn mogen trakteren op de groep. Wij stellen het zeer op prijs wanneer ouders bij het kiezen van de traktatie rekening houden met ons voedingbeleid.

Eetschema KDV

| Leeftijd kind | Tijd | Aangeboden voeding |
|---------------------|-------------|---|
| Vanaf 5 à 6 maanden | 08:30-09:30 | <p><i>Fruithap</i> Wij volgen hierin de ouder.</p> <p><i>Aan vaste voeding bieden wij verder aan:</i> Broodkorstje/brood met roomboter en eventueel een beetje beleg. Voor deze leeftijd mag ook een beetje fruithap op brood worden gegeven.</p> <p>Speltwafel of cracotte Drinken: water en diksap</p> <p>Voor deze leeftijd houden wij het eetschema van het kind aan dat de ouders thuis volgen. Eventueel mag er een extra groetenhap worden gegeven, als dit te organiseren is in de planning.</p> <p><i>Borstvoeding of flesvoeding</i> Wij volgen hierin het eetschema van het kind, dat de ouders thuis aanhouden.</p> |
| 1 jaar | 9:15 | <p>Eten: fruit en rauwkost naar behoefte Drinken: lauwwarme thee</p> |
| | 11:30 | <p>Eten: warme maaltijd Alternatief: 1-2 boterhammen met roomboter in stukjes Belegd met boter en beleg uit de categorie verantwoord beleg *</p> <p>Drinken: water</p> |
| | 15:00 | <p>Yoghurt (met muesli)</p> <p>Drinken: diksap</p> |
| | 17:00 | <p>Eten: koekje</p> <p>Drinken: water</p> |
| Leeftijd kind | Tijd | Aangeboden voeding |
| 2-4 jaar | 9:15 | <p>Eten: fruit en rauwkost naar behoefte</p> <p>Drinken: lauwwarme thee</p> |
| | 11:30 | <p>Eten: warme maaltijd Alternatief: 1-3 boterhammen met roomboter en in stukjes, waarvan: 1-2 boterhammen belegd met categorie verantwoord beleg * 1 boterham belegd met categorie minder verantwoord beleg *</p> <p>Drinken: water</p> |
| | 15:00 | <p>Eten: Bekertje yoghurt (met muesli)</p> <p>Drinken: diksap</p> |
| | 17:00 | <p>Eten: koekje</p> <p>Drinken: water</p> |

*Lijst keuzes broodbeleg

| Verantwoord beleg | Minder verantwoord beleg |
|--|--|
| Appelstroop Kipfilet Jonge kaas (half plakje per dag) Smeerkaas (Slankie 20+) Hüttenkäse of hummus | Jam Gehakt Boterhamworst Ham Pindakaas (Calvé) Honing |

Let op:

- Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie
- Calvé pindakaas bevat de minste toevoegingen
- Honing mag alleen worden gebruikt voor kinderen vanaf 1 jaar

**Lijst keuzes rauwkost

| |
|---|
| Tomaatjes Komkommer Wortels Rode en gele paprika |
|---|

***Lijst keuzes fruit

| |
|--|
| Appel Banaan Peer Sinaasappel Kiwi Mandarijn (seizoensgebonden) Perzik (seizoensgebonden) Meloen (seizoensgebonden) |
|--|

3. Regels medewerkers

- Medewerkers mogen gedurende de dag zelf meegebrachte voeding eten/drinken, als dit maar 'verantwoord' is en niet ten koste gaat van het werk (je moet kunnen ingrijpen als er iets gebeurt).
- Medewerkers mogen 'niet verantwoorde' voeding alleen tijdens hun pauze eten en drinken.

Bronvermelding

De informatie is gebaseerd op de volgende bronnen:

- * Het Voedingscentrum
- * Het consultatiebureau
- * Lactatiedeskundige Berney Gerestein- van Os
- * Voedingsdeskundige Francisca van den Berg, Anumi Vita

De brochures van het voedingscentrum:

'Babyvoeding 0 -12 maanden', GGD

'Eerste hapjes' voedingscentrum

'flesvoeding' voedingscentrum

'borstvoeding' voedingscentrum

www.voedingscentrum.nl

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

Boek: 'Voedingsadvies bij jonge kinderen' van Donkers, Douwes