



Voedingsbeleid Espira Kinderopvang



Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE.....	2
INLEIDING	3
1. VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR	4
MELKVOEDING:	4
OVERIG DRINKEN:	4
ETEN (EERSTE) HAPJES:.....	4
2. VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR.....	5
3. ALGEMENE UITGANGSPUNTEN IN VOEDINGSAANBOD.....	5
4. VOEDSELHYGIËNE: BEREIDEN EN BEWAREN VAN VOEDING	6
5. ALLERGIEËN OF ANDERE INDIVIDUELE AFSPRAKEN.....	8
6. VEILIG ETEN EN DRINKEN	8
7. FEESTEN EN SPECIALE GELEGENHEDEN	9
8. VASTE EN RUSTIGE EETMOMENTEN	9
9. HET GOEDE VOORBEELD	10
10. SLOTWOORD	10



Inleiding

Wij bieden binnen onze organisatie Espira een veilige, gezonde, stimulerende, bewuste, duurzame en zorgzame speel-, leer- en leefomgeving aan, voor alle kinderen die onze opvang bezoeken. Wij geloven dat deze basis kan bijdragen in de ontwikkeling tot een gelukkig, bewust, gezond en verantwoordelijk mens. Het uitdragen van een gezonde leefstijl is hier een onderdeel van. Met verse maaltijden en snacks, veel beweging en voldoende ontspanning zorgen we ervoor dat kinderen zich energiek en sterk voelen. In dit voedingsbeleid beschrijven wij hoe we de kinderen ook een gezonde basis qua eet- en drinkgewoonten aanbieden.

Onder het motto: “Jong geleerd is oud gedaan”, stimuleren wij de kinderen tot het proeven en eten/drinken van gezonde voedingsmiddelen, tot het ontwikkelen van tafelmanieren, om veilig te eten en drinken en maken zij kennis met sociale vaardigheden aan de eettafel.

Gezonde en bewuste voeding draagt bij aan een veilige en gezonde ontwikkeling van lichaam en geest. Als we denken aan gezonde voeding dan weten we dat het beperken van zout, suiker, vet en kleurstof wenselijk is. Binnen onze organisatie zijn wij ons hier bewust van en letten we erop dat alle voedingsmiddelen die wij aanbieden gezond, gevarieerd en lekker zijn. Hierbij letten we erop dat de voeding niet of niet te veel van bovengenoemde voedingsstoffen bevat. Alle voedingsmiddelen die worden aangeboden binnen onze organisatie worden hygiënisch bereid en bewaard. Eten en drinken is een sociale aangelegenheid. Binnen onze organisatie worden kinderen gestimuleerd om tijdens het eten het contact aan te gaan met hun tafelgenoten. Dit contactmoment zorgt voor een gevoel van geborgenheid en veiligheid. Hetgeen een basisbehoefte is van elk kind om goed te kunnen ontwikkelen.

“Gezond en veilig eten draagt bij aan een goede ontwikkeling” (Voedingscentrum)



1. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema dat wij zullen volgen in afstemming met de ouder(s)/verzorger(s). Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of kunstvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte voeding aan in fles. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Overig drinken:

Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette thee voor kinderen. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water, zodat deze niet te warm is.

Wij geven uit voorzorg **geen venkel, anijs of kaneelthee aan baby's.**

Van zoethoutthee geef je ze liever niet meer dan één kopje per dag. In deze theesoorten zitten plantengifstoffen. Baby's krijgen daar snel te veel van binnen. Voor oudere kinderen kan dit geen kwaad. Er wordt soms beweerd dat deze theesoorten helpen tegen darmkrampjes, maar volgens het Voedingscentrum klopt dat niet.

Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker of een Munchkin 360 beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

Eten (eerste) hapjes:

- We starten met het geven van de eerste hapjes in overleg met de ouder(s)/verzorger(s). Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg start een kind tussen de 4 en 6 maanden oud met het oefenen van het eten van vaste voeding.
- We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Het gaat hier erom dat het kind oefent met eten, dit kan zich beperken tot enkele lepeltjes eten per keer.
- In overleg met de ouder(s)/verzorger(s) gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen kennismaken met veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groenten en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. Dit is steeds één type groente of fruit tegelijk. Zo leert het kind eerst wennen aan losse smaken en leert hij/zij deze in pure vorm herkennen en waarderen en dat is goed voor zijn/haar smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien



nodig gaargekookt(gestoomd) in een beetje water zonder zout. Of de kinderen krijgen een groentehap potje.

- Wij bieden op sommige locaties een warme maaltijd (potjes) voor de kinderen tot 1 jaar.
- Het brood wordt gesneden met een mes in kleine stukjes, zodat de kinderen het veilig en zelfstandig kunnen eten.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

2. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Wij zorgen voor een gezond voedingsaanbod gebaseerd op de richtlijnen van o.a. het voedingscentrum. Vers fruit, groenten, granen (zoals in brood en crackers) zijn favorieten als het gaat om gezonde voeding. Dit staat concreet uitgewerkt in de boodschappenlijst die op de locaties binnen handbereik ligt voor het bestellen van de boodschappen. We letten niet alleen op wat we de kinderen aanbieden, maar ook op het aanbieden van passende hoeveelheden per kind.

Brood en broodbeleg:

- De kinderen krijgen neutraal volkorenbrood.
- We besmeren het brood met een heel klein beetje zachte ongezoeten roomboter. Dit vanwege het pure en onbewerkte karakter van dit product.
- We kiezen voor zacht en verantwoord broodbeleg.
- Het brood wordt gesneden met een mes in kleine stukjes, zodat de kinderen het veilig en zelfstandig kunnen eten. Of uiteraard als de kinderen groter worden en eraan toe zijn krijgen ze grotere stukken boterham te eten.

Ook bij het drinken dat wij aanbieden maken we gezonde keuzes.

- Wij bieden de kinderen vanaf 6 maanden water aan.
- Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe thee geschikt voor kinderen en halfvolle melk aan.
- Kinderen mogen bij ons ten allen tijden drinken als ze dorst hebben.
- Binnen onze organisatie is er altijd drinken in het zicht van de kinderen. Dit kan door middel van een drinkstation waar kinderen zichzelf kunnen bedienen van drinken. Mocht er nog geen drinkstation aanwezig zijn dan bieden de pedagogisch professionals meerdere malen per dag voldoende drinken aan.
- Of door middel van zichtbare waterkannen waar kinderen naar kunnen wijzen of vragen als ze behoefte hebben aan drinken.

3. Algemene uitgangspunten in voedingsaanbod

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Smeersel:

-Wij bieden kinderen een kleine hoeveelheid ongezoeten roomboter aan. Dit vanwege het pure en onbewerkte karakter van dit product. (Dokter Ellen van der Gaag.
<https://doq.nl/tag/kinderarts-ellen-van-der-gaag/>)



Vooral gezond beleg (voedingsaanbod):

-Als beleg bieden wij vooral pure en zo min mogelijk bewerkte producten aan voor op brood. Wij zorgen ervoor dat het beleg laag matig in vetten, weinig suiker en zout bevat. (Zie voedingsproducten lijst)

Geen (smeer)leverworst:

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.

Geen rauw vlees:

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

Warme maaltijd:

Wij bieden op sommige locaties een warme maaltijd (potjes) voor de kinderen tot 1 jaar. Vanaf 1 jaar kunnen ouders op een aantal van onze locaties een warme avondmaaltijd meegeven. De meegebrachte warme maaltijd is bereid door ouders/verzorgers. Onze organisatie is niet verantwoordelijk voor de samenstelling. Deze maaltijden worden gekoeld bewaard en op verantwoorde wijze opgewarmd.

4. Voedselhygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen en borgen een goede hygiëne bij de bereiding en het bewaren van voeding en dranken. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten op basis van de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Kunstvoeding en borstvoeding:

- Ieder kind heeft per dag of per voeding een eigen fles en speen.
- De keuze van de fles en de verzorging ervan zijn belangrijk. Ouders geven aan welke fles hun kind gewend is. Kook een nieuwe fles voor het eerste gebruik uit. Een fles moet een wijde opening hebben, glad van binnen zijn en moet een goed afleesbare maatverdeling hebben.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- We maken de werkplek schoon en wassen onze handen met water en zeep.

Klaarmaken kunstvoeding:

- We maken de flesvoeding per fles klaar op het moment dat het kind gevoed gaat worden. Bereide flesvoeding verwarmen we au bain-Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Bij verwarming van het water voor de flesvoeding in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als melkpoeder is toegevoegd en het water op temperatuur is. We zwenken de fles en schudden niet. Dit



ter voorkoming van luchtbelletjes in de voeding waarvan de baby krampjes kan krijgen.

- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.
- Wij warmen de voeding niet een tweede keer op.

Klaarmaken borstvoeding:

- We maken de flesvoeding per fles klaar op het moment dat het kind gevoed gaat worden.
- Bereide afgekolfde moedermelk verwarmen we au bain-Marie, in een flessenwarmer.
- Je kunt je borstvoeding beter niet in de magnetron opwarmen. De warmte wordt door een magnetron vaak niet gelijkmatig verdeeld, waardoor de fles aan de buitenkant nog koud aanvoelt terwijl je melk heet is. Door de vetbolletjes in je melk (die heter worden dan de andere bestanddelen) kunnen er 'hotspots' in de melk komen, waaraan je baby zich kan branden. Ook kunnen de stralingen en ongelijkmatigheid van verwarmen de goede voedingsstoffen in de melk kapotmaken. Afweerstoffen en vitamine gaan verloren Bron; Borstvoeding organisatie La Leche League
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.
- Wij warmen de voeding niet een tweede keer op.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 60°C.
- Flessen en fopspeen worden 1x in de week uitgekookt in onze speciale flessen uitkoker. Of in de magnetron.
- De fles en speen laten we ondersteboven drogen op een droogrek voor flessen.
- Lees ook ons protocol voedselveiligheid.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder en achterin in de koelkast. We bewaren deze maximaal 2 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 3 maanden in de vriezer.
- Ontdooide moedermelk kan 24 uur bewaard blijven in de koelkast en kan niet opnieuw ingevroren worden.
- Flesvoeding: indien flesvoeding om een specifieke reden toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Klaarmaken van warme maaltijden:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.



- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Meegegeven maaltijden verwarmen wij op verantwoorde wijze op.
- Maaltijden in potjes verwarmen wij op verantwoorde wijze op. Lees de instructies op de potjes en controleer de voeding dat het goed verwarmd is.

Bewaren:

- We coderen door de datum waarop het product geopend is te vermelden op de verpakking. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot 'datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 30 minuten in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groenten/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15 °C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet. Alle producten die aangebroken(gecodeerd) zijn en op vrijdagmiddag nog in de koelkast staan worden weggegooid. Alleen onaangebroken verpakkingen kunnen op maandag gebruikt worden.

5. Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of vanuit een bepaalde (geloof)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast. Daarnaast wordt deze informatie opgenomen in Bitcare onder bijzonderheden. Zo is het voor alle medewerkers direct zichtbaar als een kind iets niet mag eten of drinken.

Mocht een kind alleen andere voedingsmiddelen verdragen dan kunnen ouders dit meegeven en worden er afspraken gemaakt over hoe het betreffende kind veilig kan eten en drinken op de opvang.

6. Veilig eten en drinken

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding. Kinderen mogen niet lopend eten en drinken i.v.m. verslikkingsgevaar. Medewerkers zorgen voor een goed handhygiëne (lees ons protocol Handhygiëne).

Let goed op! Voedingsmiddelen waar een kind in kan stikken!

We hebben hier ook in het veiligheid en gezondheidsbeleid een stuk over geschreven. We zijn allemaal bekend met het verstikkingsgevaar bij druiven, maar naast de druif is er nog meer voeding dat gevaarlijk kan zijn voor kinderen. De luchtweg van kleine kinderen is ongeveer de breedte van je pink en daardoor ligt stikgevaar op de loer.

Snijd het voedsel zodanig dat dit gevaar kleiner wordt, en let extra op met de volgende etenswaren:



- **Druiven in vieren snijden**

Om ze veilig te laten eten door jonge kinderen.

- **Appels**

Appeltjes zijn gezond, maar het kan zijn dat kinderen onder de vier jaar oud appels moeilijk weggrijpen. Het kauwen, maar ook inslikken kan problemen veroorzaken. Appels daarom snijden in stukjes die niet te klein zijn, maar ook niet te groot.

- **Rauwe wortels**

Uiteraard is het van belang om kinderen te voorzien van groentes. Maar pas op met rauwe wortelen. Mocht je deze rauw willen geven, snijd ze dan in de lengte en dus niet in rondjes.

- **Blauwe bessen**

Blauwe bessen zijn precies het formaatje gevaarlijk-voor-de-kleintjes, dus snijdt ze in de lengte door de helft.

- **Cherrytomaten**

Kinderen kunnen makkelijk stikken wanneer ze de ronde tomaatjes als geheel inslikken. Snijd ze om die reden altijd in kwarten, dat is de meest veilige vorm om cherrytomaten aan te bieden.

- **Knakworsten**

Als knakworsten al gegeven worden, bijvoorbeeld bij een feest. Dan kun je beter de knakworsten **niet** 'gewoon' in plakjes snijden. Deze kunnen namelijk vast komen te zitten in de luchtpijp. Net als bij druiven kun je deze het best door de lengte snijden en in stukjes van maximaal één centimeter.

- **Popcorn**

Geen Popcorn voor kinderen onder de vier. Ook niet met een feestje. Het formaat is vaak precies zo dat het vast kan komen te zitten in de luchtpijp, en omdat het erg droog is (of plakkerig wanneer nat) kan het lastig zijn dit uit te hoesten.

- **Marshmallows**

Geen marshmallows/ spekjes. Ook niet met een feestje. De structuur en het formaat van marshmallows maakt dat kleine kinderen erin kunnen stikken. Veilige leeftijd om dit te geven is ongeveer 5 jaar.

- **Banaan**

Zorg ervoor dat de banaan in kleine stukken gesneden is.

7. Feesten en speciale gelegenheden

Gedurende het hele jaar hanteren we een bewust voedingsbeleid. Tijdens feesten en speciale gelegenheden wijken wij hier af en toe van af. Zo zal er op een beperkt aantal momenten in het jaar iets extra's aan de kinderen worden aangeboden.

8. Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. De tafel wordt gezellig gedekt met een bord en beker. Het brood wordt gesmeerd en gesneden met een mes. De zelfredzaamheid van de kinderen wordt gestimuleerd door ze vanaf 2 jaar zelf te laten smeren met een mes speciaal voor kinderen. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.



9. Het goede voorbeeld

Wij geven het goede voorbeeld qua eetgedrag en voedingskeuzes aan alle kinderen in de opvang.

Wij sturen en stimuleren gewenst gedrag en nemen hierin een voorbeeldrol. Dit doen wij door een boterham mee te eten met de kinderen, en ze laten zien dat gezond eten ook lekker is. “*Zien eten, doet eten*”. Indien nodig corrigeren wij de kinderen positief en respectvol. Zo waarborgen wij een ontspannen en gezellig eet- en leermoment.

- Snijden en smeren brood met een mes.
- We nemen kleine hapjes.
- Wij kauwen goed.
- Wij praten niet met volle mond.
- Wij wachten op onze beurt.
- Medewerkers eten en bereiden binnen het zicht van kinderen alleen producten die de kinderen ook krijgen, met uitzondering van koffie.

10. Slotwoord

Het is begrijpelijk dat iedereen een eigen visie heeft op voeding en het gebruik daarvan. Dit voedingsbeleid is samengesteld om alle kinderen veilig, gezond, en plezierig met eten en drinken om te laten gaan binnen onze organisatie.

De wijze waarop de pedagogisch medewerkers gezonde voeding aanbieden, zorgt ervoor dat de kinderen gezonde producten ook lekker vinden of gaan vinden.

Bronnen:

Adviezen en teksten uit dit voedingsbeleid zijn afkomstig van het voedingscentrum en uit onderzoek van DR. ELLEN VAN DER GAAG (KINDERARTS, ZIEKENHUISGROEP TWENTE)