



Beleid gezonde voeding

Inhoudsopgave

	pagina
1. Inleiding	3
2. Smaakontwikkeling	4
3. Bijzonderheden rondom eten en drinken	4
4. Als eten of drinken tijdelijk niet lukt	4
5. Eetmomenten	5
6. Variatie in voedingsmiddelen	6
7. Aan tafel	7
8. Extra aandachtspunten	8
9. Traktaties en extraatjes	9
10. Lijst voedingsmiddelen	10

Inleiding

Gezonde voeding is van belang voor de ontwikkeling van kinderen. Het levert de voedingsstoffen (mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels) die nodig zijn om een lichaam gezond te houden. Elk voedingsmiddel bevat verschillende voedingsstoffen in wisselende hoeveelheden. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat je voldoende van alle voedingsstoffen binnenkrijgt en daardoor minder kans op tekorten hebt.

Gezonde voeding helpt bij het voorkomen van overgewicht. Overgewicht heeft veel gevolgen voor de gezondheid. Vaak zien we dat kinderen met overgewicht ook op latere leeftijd last van overgewicht houden. Het is dan ook van belang om kinderen al jong gezonde voedingsgewoonten aan te leren, want: jong geleerd is oud gedaan.

Bij Simba vinden we het belangrijk om bij te dragen aan de gezonde ontwikkeling van kinderen en het voorkomen van overgewicht. Daarom kiezen we bewust voor gezond & gevarieerd!

Bij het samenstellen van ons voedingsbeleid zijn we uitgegaan van de richtlijnen uit de Schijf van Vijf die door het Voedingscentrum zijn ontwikkeld (www.voedingscentrum.nl). Daarnaast laten we ons adviseren door een voedingsdeskundige.



We bieden zoveel mogelijk voedingsmiddelen* die bijdragen aan een gezonde Voeding. Ook bieden we voedingsmiddelen die niet in de Schijf van vijf staan.

*zie bijlage lijst voedingsmiddelen

2. Smaakontwikkeling* -een aantal belangrijke weetjes-

- Kinderen tot vijf of zes jaar vinden nieuwe voeding vaak “eng”. Een kind kun je helpen door het rustig kennis te laten maken met het nieuwe eten, ze te verleiden het te proeven en niet te dwingen.
- Soms moeten kinderen wel tien keer of vaker met etenswaren in aanraking komen, voordat ze deze lusten en aan de smaak zijn gewend. Wees dus geduldig en begin met kleine porties. Oudere kinderen kun je ook gewoon uitleggen dat iets nieuws eten soms lastig is. Het is een kwestie van oefenen, net als bij voetbal.
- Kinderen zijn vaker bereid nieuwe etenswaren te proberen als ze van huis weg zijn. Vooral als ze zien dat andere kinderen die etenswaren ook eten.
- Oefenen met kauwen/eten is goed voor de mondmotoriek en daarmee voor de spraak- en taalontwikkeling.
- Kinderen zijn gevoelig voor presentatie. Presenteer gezonde voeding / groente en fruit op een leuke manier. Dat nodigt uit tot proeven. Snij een paprika tot ‘frietjes’,
- Kinderen willen graag zelf een keuze hebben. Probeer bij lastige eters of drinkers twee gezonde keuzes te geven: bijvoorbeeld *wil je water of smaakwater, wil jij de rode of blauwe beker?*
- We stimuleren de kinderen op een positieve manier om iets te eten. Lukt het echt niet, dan bieden we op een later tijdstip opnieuw iets aan, maar kinderen worden nooit gedwongen om te eten.

3. Bijzonderheden rondom eten en drinken

Bij de kennismaking op Simba bespreken we met ouders of er sprake is van bijzonderheden rondom het eten en drinken van het kind. Heeft het kind bijvoorbeeld bepaalde allergieën waar we rekening mee moeten houden? Dit kan ook op een later moment in de opvangperiode aan de orde komen. Het hangt af van de soort en de ernst van de allergie of het nodig is om vervangende voedingsmiddelen aan te bieden of van thuis te laten meenemen. Bijzonderheden/allergieën staan beschreven op de ‘noodkaart’ in de groep zodat voor alle medewerkers direct inzichtelijk is welk kind welk product niet mag eten of drinken en waarom niet.

Wanneer een kind vanuit een bepaalde levensovertuiging bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten, overleggen we met ouders over een mogelijke vervanging.

Als een kind toe is aan een nieuw voedingsmiddel, vragen wij dat ouders eerst thuis te geven. Bijvoorbeeld de overstap naar andere flesvoeding of de eerste boterham. Ook als een kind een allergie heeft, vragen wij ouders een vervangend product eerst thuis aan te bieden.

4. Als eten of drinken (tijdelijk) niet lukt

Soms hebben kinderen wat meer moeite met eten of drinken. Dan kan incidenteel zijn, of wat langer duren. We proberen het kind op een positieve manier te stimuleren. We laten ze bijvoorbeeld helpen met ‘belangrijke klusjes’ zoals de tafel dekken, iets uitdelen of klaarmaken. Ook bieden we het eten eens anders aan: we snijden bijvoorbeeld de boterham anders dan anders of maken er een leuk gezichtje op. We laten het kind voorzichtig nieuwe dingen proeven en maken het gezellig. Want gezond eten en drinken is ook leuk! Gezond eten is dan ook niet bedoeld als troost, straf of beloning.

5. Eetmomenten

0-1 jaar

Baby's hebben hun eigen voedingsschema. Een baby start met flesvoeding of afgekolfde borstvoeding. In overleg met ouders starten we met een geleidelijke overstap naar vaste voeding zoals fruit en brood. We streven ernaar om kinderen vanaf 1 jaar mee te laten eten in het dagschema van de groep en over te laten stappen op gewone melk. Vanaf die leeftijd heeft het kind geen opvolgmelk (of groeimelk, dreumesmelk of peutermelk) meer nodig. Deze bevatten toegevoegde vitamines en mineralen, maar vaak ook meer calorieën in vergelijking met halfvolle melk. Dreumesen en peuters die gezond eten hebben die extra vitamines en mineralen niet nodig.

1-4 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar zijn er drie vaste eetmomenten: om 9 uur (fruitmoment), 11.30 uur (lunch) en 15.00 uur (crackermoment). Rond deze tijd eten we samen aan tafel. We nemen rustig de tijd (maar blijven ook niet te lang aan tafel) en zorgen voor gezelligheid aan tafel. De vaste eetmomenten geven structuur en duidelijkheid (en rust) aan het kind. Ook leert een kind van vaste eetmomenten om niet onregelmatig en steeds tussendoor te eten. Aan het einde van de dag (rond 17.00 uur) is nog ruimte voor een klein tussendoortje.

Vanaf 4 jaar

Op de BSO zijn er tijdens schoolweken twee eetmomenten: uit school rond 15.30 uur (fruit-rawkost-cracker met beleg) en rond 17.00 uur (klein tussendoortje). Kinderen vanaf 8 jaar kunnen uit school naar behoefte bijvoorbeeld een cracker extra eten.

Op woensdag- en vrijdagmiddag lunchen kinderen die de hele middag vrij zijn rond 12.30 uur bij Simba. In schoolvakanties en op ADV dagen is er ook rond 9.30 uur een 'crackermoment'.

Kinderen die vanuit Simba direct gaan sporten kunnen aan het einde van de middag nog iets extra's eten.

6. Variatie in voedingsmiddelen

Fruit & groente

Lekker en gezond is het eten van fruit en groente. Het bevat vitamines, weinig calorieën, veel water en veel voedingsvezels. De vezels zorgen voor een vol gevoel. Als fruit bieden we appels, peren, bananen (0-4) en met regelmaat ander fruit van het seizoen. Naast fruit bieden we komkommer, paprika, worteltjes of tomaatjes. Lekker als tussendoortje of bij de broodmaaltijd.

Fruithapje voor baby's

De eerste (oefen)hapjes bestaan uit vers fijn gepureerd fruit (appel, peer, banaan). Dit geven we met een klein ondiep plastic lepeltje. Het kind oefent hiermee ook de mondmotoriek. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.

Brood

We kiezen voor fijn bruin volkoren brood. In bruin brood zitten meer vezels, vitamines en mineralen dan in wit brood. De richtlijn voor het aantal boterhammen voor een kind van 1 tot 4 jaar is 2-3 boterhammen *per dag*. Het laagste getal past meer bij 1 jaar en het hoogste bij 3 jaar. Maar tussen de 1 en 3 jaar kunnen kinderen nogal verschillen in hoe hard ze groeien en hoeveel eetlust ze op een dag hebben. Bij de hoeveelheden gaat het dus echt om een gemiddelde. Bij Simba gaan we uit van een gemiddelde van 1-2 boterhammen bij de dagopvang lunch.

Van 4-12 jaar is de richtlijn 3-5 boterhammen *per dag*. Bij Simba gaan we uit van 2-3 boterhammen bij de BSO lunch.

Broodbeleg

Kinderen van 0-4 jaar smeren hun brood met zachte plantaardige margarine (met de juiste vetten voor de ontwikkeling en groei). Vanaf 4 jaar smeren we met halvarine. We bieden zowel hartig als zoet beleg aan. Gezond hartig beleg is niet persé gezonder dan gezond zoet beleg.

Niet alle soorten beleg staan elke dag op tafel. We bieden dit gevarieerd aan. Per keer kiezen uit bijvoorbeeld twee soorten hartig beleg is ook voldoende voor een kind. Meer keuze maakt het voor een kind soms lastig.

We letten er op dat een kind, als het meerdere boterhammen eet, niet steeds hetzelfde beleg kiest. Variatie is belangrijk voor de smaakontwikkeling. Beleg uit de koelkast zetten we tijdig weer koel.

Crackermoment

Tijdens het crackermoment eten de kinderen bijvoorbeeld iets uit de categorie 'cracker' met gezond beleg. In de verschillende soorten producten zit een verschil in bijvoorbeeld calorieën, vezels, voedingsmiddelen en smaak. Het is daarom belangrijk om dit gevarieerd aan te bieden.

Klein tussendoortje

Rond 17 uur hebben kinderen vaak trek. Een klein tussendoortje kan deze trek stillen, maar zorgt er ook voor dat er nog voldoende ruimte is voor het avondeten.

Volkoren versus wit

Volkoren is met zijn vezels, vitamines en mineralen altijd gezonder dan wit. Dit geldt voor brood, broodjes, maar ook voor crackers, beschuit etc. Daarom kiezen wij in principe voor volkoren. Voor de allerjongsten kan daar een uitzondering op in verband met de structuur van een voedingsmiddel.

Drinken

Voldoende drinken is belangrijk. We bieden de kinderen bij de lunch halfvolle melk aan en leren ze bij de andere eetmomenten op de dag water en 'smaakwater' te drinken. Met 'smaakwater' bedoelen we water met vers fruit, komkommer, munt etc.

Net als voor veel andere dingen geldt voor water drinken: jong geleerd is oud gedaan! Het is belangrijk dat jonge kinderen water leren drinken. Water is overal beschikbaar, een goede dorstlesser en bevat geen calorieën. Aan kinderen die (nog) geen water willen drinken bieden we water met weinig diksap.

Bij warm weer creëren we meer drinkmomenten.

7. Aan tafel

Bij de **dagopvang** zit de pedagogisch medewerker bij de kinderen aan tafel en is ze betrokken bij de maaltijd. We zingen een liedje met elkaar en wensen elkaar smakelijk eten voor het eten. We beginnen met eten als iedereen iets voor zich heeft.

Bij de **BSO** komen kinderen op verschillende tijden uit school. De kinderen eten in verschillende groepjes. We wensen elkaar smakelijk eten voorafgaand aan een broodmaaltijd. De pedagogisch medewerker zit tijdens eetmomenten bij de jongste kinderen aan tafel, de oudere kinderen kunnen ook in groepjes met elkaar eten terwijl de pedagogisch medewerker rondom de tafel bezig is.

Kinderen mogen helpen bij bijvoorbeeld fruit klaarmaken, tafel dekken en drinken inschenken. Na afloop helpen de kinderen met afruimen, de 8plussers zetten hun spullen zelf in de vaatwasser. De BSO maakt afspraken over op welke momenten je van tafel mag als je klaar bent met eten.

Gezellige sfeer

We draaien geen muziek tijdens het eten, maar praten gezellig met de kinderen over wat ons bezighoudt en zorgen voor een gezellige sfeer. Kinderen krijgen de ruimte en worden gestimuleerd om met elkaar en met de pedagogisch medewerker te praten. We geven kinderen uitleg over wat voor (gezonde) dingen we eten, maar praten verder vooral over andere dingen dan het eten. Als er niet teveel nadruk op eten gelegd wordt, eten kinderen vaak makkelijker.

Tijdsduur

Wanneer je iets eet, duurt het ongeveer 15 tot 20 minuten voordat je hersenen het signaal doorgeven dat je voldoende hebt gegeten. Kinderen die heel snel eten, eten daarom vaak teveel. Er zijn kinderen die wel door kunnen blijven eten, omdat ze te laat voelen dat ze eigenlijk vol zitten. Ook eten kinderen soms te veel als ze onrustig zijn. We zorgen daarom voor rust aan tafel en leren de kinderen rustig te eten en goed te kauwen. We laten de maaltijd niet te lang duren (tussen de 20 en 30 minuten). Hierbij kijken we naar de behoefte van het kind en zorgen voor een balans tussen kinderen die langer de tijd nodig hebben en kinderen die sneller klaar zijn (en daardoor lang moeten wachten).

'Tafelmanieren'

We leren de kinderen al vanaf jongs af aan 'tafelmanieren':

- We ruimen op en wassen onze handen voordat we aan tafel gaan.
- Waar nodig gebruiken we een slab tijdens het eten en na het eten poetsen we onze toetjes en handen.
- We kauwen met onze mondjes dicht (tenminste dat proberen we☺), we zitten op onze billen en blijven aan tafel tot de maaltijd klaar is.
- We leren kinderen vanaf ongeveer 8 maanden een vorkje gebruiken met eten, dit is goed voor de ontwikkeling van de fijne motoriek. De eerste boterham eten we met een vorkje, de 2^e mag met de handjes.
- Vanaf 8 maanden oefenen kinderen met het drinken uit een 'gewone' beker (belangrijk voor de mondmotoriek).
- Vanaf 3 jaar leren kinderen stapje voor stapje zelf hun boterham smeren. De kinderen mogen ook helpen bij het dekken en afruimen van de tafel. Bij de BSO smeren kinderen tijdens de lunch hun eigen brood.
- We eten van een bordje, bakje, beker, servetje of placemat.

Het goede voorbeeld

De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld door in het bijzijn van de kinderen gezonde producten te eten en te drinken en bij een feestje voor gezonde traktaties voor de kinderen te zorgen.

8. Extra aandachtspunten

Veiligheid

- We snijden druiven en cherrytomaatjes in stukjes zodat kinderen zich niet verslikken.
- We geven jonge kinderen geen opgerolde pannenkoek/wrap: deze kan uitrollen in de mond en zorgen voor verslikking.
- We halveren plakje (rondje) banaan. Een kleiner stukje verkleint de kans op verslikking.
- Let extra op bij kinderen met een voedingsallergie.
- Een gekookt ei moet goed gekookt zijn. Tot 1 jaar ei in kleine hoeveelheden aanbieden. Bij gevoeligheid voor allergieën geen ei aanbieden.
- Warme dranken houden we uit de buurt van kinderen.

Voedingsmiddelen die we bewust niet aanbieden

We kiezen bewust **niet** voor:

- (smeer)leverworst, hierin zit veel vitamine A en teveel hiervan is niet gezond;
- producten van rauw vlees (bv. filet américain, ossenworst, carpaccio);
- 'gewone' smeerkaas, hierin zit teveel zout (niet goed voor nieren van jonge kinderen);
- pindakaas (i.v.m. notenallergie waarop sommige kinderen heftig kunnen reageren);
- honing voor kinderen tot 1 jaar omdat honing besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden. Na het 1^e jaar zijn de ingewanden voldoende ontwikkeld om de groei van deze bacterie te voorkomen.
- chocolade pasta, chocolade hagelslag en chocolade vlokken, hierin zitten veel verkeerde vetten en veel calorieën

Voldoende fruit en groente

Door het aanbieden van fruit en rauwkost in bijvoorbeeld een eigen bakje kun je goed zien wat een kind gegeten heeft. Bij het meerdere keren met een bord rondgaan, kan het voorkomen dat een kind dat langzamer eet minder fruit binnenkrijgt dan je zou willen.

Verspilling tegengaan

We houden bij het aanbieden van voedingsmiddelen vooraf rekening met de leeftijd en behoefte van het kind en passen hier de hoeveelheid op aan. Op die manier hoeft er niet onnodig voeding weggegooid te worden.

9. Traktaties en extraatjes

Dagopvang

Kinderen van 0-4 jaar mogen trakteren als ze jarig zijn en als ze afscheid nemen op een groep. We wijzen ouders erop dat we een gezonde traktatie verwachten die niet te groot zijn en weinig calorieën bevatten. Het kind kan hierbij als hulpmiddel een 'Slimme Smulkaart' kiezen met daarop een idee voor een gezonde traktatie. Ouders kunnen ook kiezen voor een niet-eetbare traktatie. Ongezonde traktaties worden niet op de groep gegeten, maar mee naar huis gegeven. Een gezonde traktatie kan op Simba het extraatje op de dag vervangen, maar niet het fruitmoment.

BSO

Bij de BSO is één keer per jaar 'iedereen jarig'! In die week staat alles in het teken van alle verjaardagen! De groepen zijn versierd en er zijn elke dag leuke verjaardagsactiviteiten waar de kinderen uit kunnen kiezen. Op hun echte verjaardag trakteren de kinderen niet meer bij Simba (dit doen ze tenslotte ook al op school). Mocht een kind willen trakteren als afscheid van de BSO, dan verwachten we een gezonde traktatie.

Schoolvakanties en feestdagen

In vakanties en op feestelijke dagen kan er bij de BSO voor wat extra's gekozen worden. Denk hierbij aan door de kinderen zelfgemaakte hapjes, een paaseitje met Pasen, kruidnootjes met Sinterklaas, kerststol met kerst.

Het is gezellig en leerzaam om samen met de kinderen te koken. We letten hierbij op een variatie aan ingrediënten (vet, suiker, zout, kleurstoffen) en kiezen zoveel mogelijk voor gezond.

Bij het maken van het BSO vakantieprogramma houden we er rekening mee dat er voldoende gezonde hapjes op het menu staan.

Simba feestjes

Bij Simba feestjes (zomerfeest, disco, carnaval etc.) kiezen we zoveel mogelijk het serveren voor gezonde hapjes. Alleen incidenteel is er 'snoepgoed' op Simba.

Lijst gevarieerd aanbod voedingsmiddelen per categorie

Categorie	Kan standaard aangeboden worden	Kan incidenteel aangeboden worden
Drinken	Water Smaakwater (fruit/komkommer/munt) Water met diksap Halfvolle melk Baby's: Nutrilon 1 & 2 en Hero 1 & 2 Thee (0-4 afgekoeld)	
Brood	Volkoren brood	Volkoren broodjes
Crackermoment	Volkoren cracker Volkoren beschuit Volkoren Cracotte	Stukje volkoren ontbijtkoek Stukje volkoren eierkoek
Boter	Zachte plantaardige margarine (0-4) Halvarine (4-12)	
Zoet beleg	Aardbeienjam Abrikozenjam Appelstroop Vers fruit (bv plakjes aardbei, banaan, geraspte appel Fruitspread (abrikozen, pompoen)	Vruchtenhagel Gestampde muisjes
Hartig beleg	Zoutarme Kids smeerkaas Kipfilet Achter- of schouderham Vegetarische smeerworst Plakje kaas 30+ (light) Zuivelspread Humus Groentespread Rauwkost	Sandwichspread (diverse varianten) Tosti ham kaas Zelfgemaakte eiersalade
Fruit	appel peer banaan (0-4 jaar) fruit van het seizoen	
Groente	Rauwkost zoals: komkommer, worteltjes tomaatjes, paprika Groenterecepten (bijvoorbeeld smoothie, goentespread o.i.d.)	
Klein tussendoortje	Rozijntjes Stukjes rauwkost Soepstengel (voor baby's geen volkoren in verband met de structuur). Volkoren biscuitje Knappertje/Maria kaakje Lange vinger Kaneelbeschuitje	Café noir Speculaasje
'Snoepgoed'		Speciale dagen+ afhankelijk van leeftijd kruidnootjes, waterijsje, paaseitje, zoute stengels, nibbits.