

Versiedatum	13-02-2020
Datum laatste wijziging	21-06-2022
Evaluatiedatum	13-02-2023
Proceseigenaar	Afdeling kwaliteit



## Voedingsbeleid

Bij Blosse vinden we het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnenkrijgen in het belang van het gezond opgroeien van het kind. In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding bij Blosse opvang. We volgen de adviezen en tips van het voedingscentrum. Bij Blosse onderwijs nemen de kinderen zelf eten en drinken mee naar school. Wat Blosse aan de kinderen aanbiedt qua voeding, voldoet aan hetgeen beschreven staat in dit voedingsbeleid.

De wijze waarop we voedsel bereiden en bewaren hebben we beschreven in de procedure voedselveiligheid.

### 1. Visie en uitgangspunten

#### 1.1 Visie

Goede voeding bevordert een goede conditie van een kind. Het eten en drinken moet op een veilige, verantwoorde en hygiënische manier worden ingekocht, bewaard en bereid. Eten en drinken is, ook binnen de kinderopvang, meer dan alleen een noodzakelijke behoefte. Het is een sociaal gebeuren. Aan tafel is er aandacht voor elkaar. Pedagogisch medewerkers eten met de kinderen aan tafel mee. Voor hen gelden dezelfde richtlijnen als voor de kinderen.

De pedagogisch medewerkers bepalen middels het dagritme en de behoefte van het kind wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het eet. Wij dwingen geen eten op, maar stimuleren en zorgen dat de kinderen gevarieerd eten. We maken bewuste keuze maar niet star. Bij feestelijke gelegenheden worden er uitzonderingen gemaakt.

#### 1.2 Allergieën

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Wanneer ouders op de hoogte zijn van een allergie bij hun kind(eren), is het belangrijk dat zij deze allergie kenbaar maken bij de pedagogisch medewerkers. In eerste instantie wordt hiernaar gevraagd bij het plaatsingsgesprek, maar wanneer een allergie later wordt ontdekt is het belangrijk dat ouders ons hiervan op de hoogte stellen. In overleg met de ouders willen we waar mogelijk tegemoetkomen in het verstrekken van alle voedingsmiddelen die een kind op een dag bij ons aangeboden krijgt. Het kan echter zo zijn dat het ons niet helemaal lukt om aan alle wensen te voldoen. In overleg met de ouders kan worden besproken hoe wij hier mee om kunnen gaan en in hoeverre ouders hier zelf ook aan kunnen bijdragen, bijvoorbeeld door het zelf meenemen van bepaalde voedingsmiddelen. Wanneer zij zelf alternatieve voedingsmiddelen meenemen voor de verschillende voedingsmomenten, zullen wij deze gedurende de dag aan het kind aanbieden. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast en noteren we in de kind notities in het ouderportaal Konnect.

Hoewel wij geen gebruik maken van brood waarin noten verwerkt zijn, kunnen wij niet garanderen dat er geen sporen van noten in het brood aanwezig zijn. Hetzelfde geldt voor veel tussendoortjes die wij de kinderen aanbieden. Wanneer ouders willen uitsluiten dat hun kind sporen van noten (of sporen van andere allergenen zoals melk, ei en soja) kan binnenkrijgen tijdens de opvang, kunnen wij samen met hen de voedingsmiddelen die wij gebruiken bekijken en zo nodig kunnen zij zelf alternatieven voor de verschillende eetmomenten voor hun kind meenemen naar de opvang.

### **1.3 Religieuze/ culturele gebruiken**

Voedingspatronen en eetgewoonten kunnen verschillen onder invloed van culturele en/of religieuze gebruiken. Om kinderen (en ouders) een veilig en vertrouwd gevoel te geven is het belangrijk om binnen het kindcentrum bekend te zijn met de bestaande verschillen, deze te respecteren en daar zoveel mogelijk rekening mee te houden. Dit geldt zowel voor het al dan niet eten van bepaalde voedingsmiddelen volgens geloof of levensovertuiging (bijvoorbeeld op basis van islamitisch of joods geloof geen varkensvlees, of als vegetariër helemaal geen vlees) als regels omtrent eten zoals bijvoorbeeld even stilte om te bidden of bepaalde bereidingsmethoden. Zo nodig wordt gevraagd om de levensmiddelen zelf mee te geven. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast en noteren we in de kindnotities van het kind in ouderportaal Konnect.

### **1.4 Eet en drinkmomenten**

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 tussendoormomenten. 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 te lang. 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. Wij dringen geen eten op. Kinderen mogen altijd om water vragen als er behoefte aan is.

Op het kinderdagverblijf zijn een aantal vaste eet- en drinkmomenten per dag:

- In de ochtend krijgen de kinderen een tussendoortje (fruit en drinken)
- Rond 11.30 uur wordt met de kinderen geluncht
- In de middag zijn twee momenten voor een tussendoortje: rond 15.00/15.30 uur en rond 17.00 uur.

Bij de buitenschoolse opvang

- Als de kinderen uit school komen is er een rust moment (vaak aan tafel) waarin wat gegeten en gedronken kan worden.
- Als de kinderen de gehele dag aanwezig zijn is op de ochtend ook een moment voor een tussendoortje en krijgen zij tijdens lunchtijd een broodmaaltijd.

## 2. Voeding voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Dit wordt met de ouders afgestemd. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### Drinken

Melkvoeding:

- Afhankelijk van de keuze van de ouders krijgt een kind zuigelingenvoeding of moedermelk.
- Bij moedermelk geven ouders ingevroren of gekoelde moedermelk mee die ontdooid kan worden<sup>1</sup>. Ook kan moeder in het kindcentrum haar baby de borst komen geven. In overleg worden dan afspraken gemaakt over waar de moeder haar kind kan voeden. Het kan belangrijk zijn voor onvoorziene omstandigheden af te spreken wat de pedagogisch medewerker aan de hongerige baby kan geven als de moeder niet direct of op tijd kan komen.
- Bij zuigelingenvoeding geven ouders de flesvoeding (in poedervorm) mee. Ouders leveren geen 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 krijgen kinderen opvolgmelk. Dit wordt door de ouders meegegeven (in poedervorm). Dit wordt volgens een voedingsschema van de ouders aangeboden. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk stimuleren wij kinderen water of lauwe thee te drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Als kinderen dit niet lusten krijgen zij lichte vruchtenmix.
- Een kind hoeft bij ons de fles/beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de fles/beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.
- We houden het drinkgedrag in de gaten en overleg eventueel met de ouders over extra flesvoeding of water.

### Eten

Eerste hapjes:

- Tot 6 maanden heeft een kind in principe voldoende aan borstvoeding of volledige zuigelingenvoeding.
- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met ouders. Dit is tussen de 4 en de 6 maanden.
- Het is voor kinderen belangrijk langzaam aan een andere manier van eten of aan een nieuwe smaak te wennen. Een fruithapje wordt van vers fruit gemaakt. In het begin krijgt een kind één soort fruit per keer. Het aanbod van fruit is afhankelijk van het seizoen. In het begin moet het fruithapje heel fijn worden gemaakt (eventueel aangelengd met wat water) en mag geen vezels bevatten. We beginnen met bijvoorbeeld peer, banaan, appel, meloen en perzik.

---

<sup>1</sup> Zie voor bereiding, bewaren en vervoer van voeding de procedure voedselveiligheid.

Ander eten:

- In overleg met ouders wordt vanaf 6 maanden de melkvoeding steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar krijgen fijn volkoren brood.
- We besmeren brood enkel met een beetje margarine. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
- 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.
- Kinderen kunnen vanaf 6 maanden de volgende tussendoortjes krijgen: rijstwafel/maiswafel, stukje brood, cracker of volkoren cracotte, biscuitje. Kinderen onder 1 jaar krijgen geen producten die pinda's bevatten (dus ook geen soepstengels omdat deze sporen van pinda's bevatten)!

### 3. Voeding voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Kinderen jonger dan 1,5 jaar eten in het algemeen naar behoefte. Ze eten nog niet voor de gezelligheid of om iets te vieren. De behoefte aan energie neemt bij peuters in de loop van het tweede jaar af, hun eetpatroon gaat veranderen. Peuters hebben in het algemeen een ingebouwde maatstaf voor de hoeveelheid eten die ze nodig hebben. De ene dag is het wat meer dan de andere dag, afhankelijk van onder andere hun spelactiviteiten. Niet alleen hun behoefte aan energie neemt af, ze krijgen een duidelijke voorkeur voor bepaalde voedingsmiddelen. Voor een goede smaakontwikkeling is het belangrijk, dat voeding niet wordt gemengd. Bedenk dat een kind langzaam aan een nieuwe smaak went.

#### Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en lichte vruchtenmix aan.
- Water en thee worden gestimuleerd. Wanneer kinderen dit echt niet lusten, kunnen zij een beker vruchtenmix krijgen.
- Bij de lunch bieden we ook halfvolle melk of karnemelk aan.

#### Tussendoortjes

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes
- Het fruit en groente wordt in kleine stukjes gesneden!
- Rijstwafel/maiswafel, volkoren knäckebröd, krentenbol
- Ontbijtkoek, speculaasje, biscuitje

#### Lunch

- Fijn volkorenbrood
- Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën. Op het etiket kun je zien hoeveel vet een kuipje zachte margarine of halvarine bevat. Kies voor kinderen tot 4 jaar voor die met het meeste vet.
- Beleg het brood met een kleine hoeveelheid broodbeleg. Het belangrijkste is dat de maaltijd gevarieerd is.
- Kies voor mager hartig beleg en beperk de zoetheid. Kies bijvoorbeeld zuivelspread of cottage cheese, hummus, ei, notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker, sandwichspread,

komkommersalade. Minder vette en minder zoute vleeswaren zijn bijvoorbeeld kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.

- Let op met pindakaas: wanneer er op een dag kinderen aanwezig zijn met pinda-/notenallergie, wordt er geen pindakaas gebruikt op die groep en gebruik een speciaal mes voor pindakaas en gebruik deze niet voor andere soorten beleg of boter.
- Wissel hartig broodbeleg af met zoet beleg. Veel soorten zoet beleg bevatten minder calorieën en minder verzadigd vet dan hartig beleg. Jam, vruchtenhagel, (appel)stroop, zuivelspread en honing zijn calorie-armer.
- Beperk het aantal keuzes zodat de kinderen zelf kunnen kiezen wat ze op hun brood willen.
- Wij bieden **geen** (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.
- Wij bieden **geen** gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Alternatief is smeerkaas met minder zout, zuivelspread of hüttenkäse.
- Wij geven kinderen **geen producten** van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar.

#### 4. Voeding voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Schoolkinderen groeien flink en hebben dan ook voldoende goede voeding nodig. Op deze leeftijd wordt het eetgedrag niet alleen door ouders en volwassenen beïnvloed, maar ook door leeftijdsgenootjes. De hoeveelheid die een kind eet, kan per dag wisselen afhankelijk van vermoeidheid, emoties en activiteiten.

##### Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en lichte vruchtenmix aan.
- Water en thee worden gestimuleerd. Wanneer kinderen dit echt niet lusten, kunnen zij een beker vruchtenmix krijgen.
- Bij de lunch bieden we ook halfvolle melk of karnemelk aan.

##### Tussendoortjes

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes
- Het fruit en groente wordt in kleine stukjes gesneden (minimaal 4 stukjes)!
- Rijstwafel, volkoren knäckebröd, krentenbol
- Ontbijtkoek, speculaasje, biscuitje
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen
- Eventueel kleine zoutjes geven bij heel warm weer om wat vocht vast te houden

##### Lunch

- Fijn volkorenbrood
- Een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten.
- Beleg het brood met een kleine hoeveelheid broodbeleg. Het belangrijkste is dat de maaltijd gevarieerd is.
- Kies voor mager hartig beleg en beperk de zoetheid. Kies bijvoorbeeld zuivelspread of cottage cheese, hummus, ei, notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker, sandwichspread,

komkommersalade. Minder vette en minder zoute vleeswaren zijn bijvoorbeeld kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet

- Let op met pindakaas: wanneer er op een dag kinderen aanwezig zijn met pinda-/notenallergie, wordt er geen pindakaas gebruikt op die groep en gebruik een speciaal mes voor pindakaas en gebruik deze niet voor andere soorten beleg of boter.
- Wissel hartig broodbeleg af met zoet beleg. Veel soorten zoet beleg bevatten minder calorieën en minder verzadigd vet dan hartig beleg. Jam, vruchtenhagel, (appel)stroop, zuivelspread en honing zijn calorie-artermer.
- Na het brood mogen de kinderen als ze dat willen nog een cracker, volkoren cracottes, rijstwafel/maiswafel of ontbijtkoek.
- Beperk het aantal keuzes zodat de kinderen zelf kunnen kiezen wat ze op hun brood willen.
- Wij bieden **geen** (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.
- Wij bieden **geen** gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Alternatief is smeerkaas met minder zout, zuivelspread of hüttenkäse.
- Wij geven kinderen **geen producten** van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar.

## 5. Voeding bij bijzondere gelegenheden

Vaak worden bijzondere gelegenheden gevierd met iets bijzonders te eten. Te denken valt aan traktaties op verjaardagen en bijzondere maaltijden op speciale dagen, bijvoorbeeld een paasontbijt, een keer pannenkoeken of knakworstjes (let op: knakworstjes worden in stukjes gesneden, in de lengte) in de vakantie. Wij willen zo veel mogelijk zorgen voor een zo goed en gezond mogelijke voeding voor de kinderen die gedurende de dag bij ons zijn. Daarnaast vinden we het ook leuk om bij feestelijke aangelegenheden ruimte te laten om een keer iets bijzonders te eten.

### Trakteren

De verjaardag van een kind is vaak niet compleet zonder te trakteren. Wij bieden dan ook de mogelijkheid dat kinderen trakteren op hun eigen groep als zij jarig zijn (en bij de geboorte van een broertje of zusje). Het is overigens ook prima wanneer een kind niet trakteert, ouders en kinderen hoeven zich hier zeker niet verplicht toe te voelen. Pedagogisch medewerkers geven aan bij ouders dat wanneer hun kind gaat trakteren, het fijn zou zijn als de traktatie gezond is. Bij grote en/of ongezonde traktaties kiezen we iets lekkers uit om op te eten en de rest wordt in de mandjes gelegd om mee naar huis te nemen. De traktatie wordt in plaats van een tussendoortje gegeten. We zorgen er voor dat het fruit dan op een ander moment gegeten wordt. Bij uitzondering kan hiervan worden afgeweken.

### Feestdagen en vakanties

Sommige dagen in het jaar willen we wat speciaals doen met de voeding. Op deze bijzondere dagen kunnen de kinderen bijvoorbeeld chipjes, een stukje kaas of worst, snoepjes, chocolademelk of iets dergelijks aangeboden krijgen. Op bepaalde dagen horen bepaalde voedingsmiddelen of lekkernijen er echt bij. Zo valt bij het sinterklaasfeest te denken aan kruidnootjes, schuimpjes en taaitaai bijvoorbeeld. Natuurlijk wordt wel in de gaten gehouden dat kinderen niet te veel kunnen snoepen. Wanneer we op een feestdag afwijken van ons dagelijkse voedingsschema, houden we hierbij in de gaten dat de kinderen toch zo veel mogelijk van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen binnenkrijgen en niet te veel ongezonde voedingsmiddelen tot zich nemen. Zo worden lekkernijen niet vlak voor het eten gegeten en letten we erop dat kinderen niet vaker dan één

keer per dag iets ongezonds te eten krijgen. Wanneer op een dag bijvoorbeeld getrakteerd wordt, zal er niet daarnaast nog een ongezond tussendoortje worden aangeboden.

Op dagen dat we bijvoorbeeld pannenkoeken of knakworstjes (let op: knakworstje worden in stukjes gesneden, in de lengte) als lunch eten, wordt voor het tussendoortje op die dag ook een gezondere variant.

## **6. Warme maaltijden**

Op enkele locaties bieden we warme maaltijden aan. Deze maaltijden bestellen wij Madaga. Voor de allerkleinsten (4 tot 12 maanden) koken zij 100% biologisch. Vanaf de 12 maanden biedt Madaga 3 verschillende menu's. Ouders kunnen kiezen uit 3 verschillende menu's en de pedagogisch medewerkers geven de bestelling door via een online bestelsysteem.

Aan de hand van de richtlijnen van Madaga worden de maaltijden bewaard en verwarmt in de magnetron.