



# KOM AAN BOORD

KINDERDAGVERBLIJF

## **Voedingsprotocol Kom aan boord**

## Doel van het voedingsprotocol:

Kom aan boord vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en dat zij gezond (leren) eten. Het voedingsprotocol is gebaseerd op adviezen van het Voedingscentrum.

### Inhoud

- Visie en uitgangspunten
- De dagelijkse praktijk 0 – 1 jaar
- De dagelijkse praktijk 1 – 4 jaar
- Aanbevolen voeding op het kinderdagverblijf
- Traktaties
- Allergieën en individuele afspraken

## 1. Visie en uitgangspunten

**Gezonde en evenwichtige voeding vormt de basis voor een goede en sterke gezondheid. Wie zich goed gezond voelt heeft optimale omstandigheden om zich te ontwikkelen.**

Gezondheidsopvoeding betreft het stimuleren van gezond gedrag bij kinderen. Je kunt daarbij denken aan gezonde voeding, beweging, zorg voor en besef van je lichaam en een gezonde omgeving. 'Jong geleerd, oud gedaan' is van toepassing omdat het gaat om het ontwikkelen van gezond gedrag. Onze pedagogisch medewerkers zijn hierin het voorbeeld voor de kinderen.

### Het samen eten:

- beginnen we met een gebed
- doen we met regelmaat
- is een moment van rust op de dag
- doen we aan tafel
- doen we in een goede sfeer
- duurt niet te lang (de intentie is om maximaal 30 minuten te eten)
- is een sociale activiteit
- eindigen we met een Bijbelverhaal en dankliedje

### De tafel:

- wordt (wanneer mogelijk) gedekt en afgeruimd met hulp van de kinderen.

### **De kinderen:**

- beginnen vanaf ongeveer 2 jaar (wanneer zij hier aan toe zijn) met het leren smeren van hun eigen brood. Dit past in het pedagogisch beleid waarin zelfredzaamheid van kinderen belangrijk is (persoonlijke competenties).
- kiezen (uit een beperkte keuze) hun eigen broodbeleg waarbij zij gestimuleerd worden te variëren en dingen te proeven
- krijgen eten en drinken naast elkaar aangeboden
- eten en drinken de aanbevolen hoeveelheid volgens richtlijnen voedingscentrum, wel rekening houdend met hun eigen behoefte (zie schema voedingscentrum).

### **Het eten:**

- is afgestemd op de leeftijd van de kinderen
- ziet er aantrekkelijk uit
- is gevarieerd en vers

### **De pedagogische medewerker:**

- geeft het goede voorbeeld in gezonde eetgewoonten.

### **2. De dagelijkse praktijk 0 – 1 jaar**

Baby's eten en drinken volgens hun individuele schema. Indien de baby borstvoeding krijgt, overlegt de ouder met de pedagogische medewerker op welke tijden de borstvoeding wordt gegeven. Daarnaast ontvangt de ouder de instructie van de pedagogisch medewerker over borstvoeding.

### **Vanaf de leeftijd van 4-6 maanden wordt naast fles- borstvoeding vaak gestart met bijvoeding (er wordt altijd gestart door de ouders thuis):**

De smaakontwikkeling stimuleren is hierin belangrijk. Het wennen aan een smaak duurt tussen de 10 en 15 keer proberen met zo'n drie oefenhapjes. Vanaf dan zou je kunnen concluderen of het kind de smaak lekker of minder lekker vindt. Kies je voor een potje; deze bevat veel meer hapjes en het potje is 2 dagen houdbaar, je kunt de oefenhapjes verdelen en invriezen in een ijsblokeshouder.

- Fruithapje of stukjes vers fruit (zoveel mogelijk biologisch), beginnen met bijvoorbeeld alleen peer, banaan, meloen en/of appel. Als het kind wat ouder is bijvoorbeeld ook sinaasappel, mandarijn, ontpitte en gehalveerde druiven, bessen en kiwi.
- Potjes fruit worden gegeven aan de kinderen in overleg met de ouder.
- Broodkorst
- Potje warm eten

### Vanaf de leeftijd van ongeveer 8 maanden:

- Volkoren of bruine boterham met plantaardige margarine belegd met een smeerbaar beleg zoals appelstroop, (magere) smeerkaas, biologische fruitspread of biologische kinderchocopasta
- Geen smeerworst, dit bevat veel vitamine A en dit kan voor jonge kinderen schadelijk zijn
- Tussendoortje: liga 1e stap, rijstwafel, soepstengel, volkoren biscuittje, rozijntjes, stukje komkommer
- Drinken: water, diksap, roosvicee, of (rooibos) thee. Vanaf leeftijd van 9 maanden aanbieden in een (tuit)beker.

### 3. De dagelijkse praktijk 1- 4 jaar

Ontbijt:

Ontbijt en warm eten verzorgen wij niet, dit is de verantwoordelijkheid van de ouders.

#### Fruitmoment: rond 9.30 uur:

- *eten:* stukjes vers fruit (waar mogelijk biologisch), we wisselen dit af met de ene keer ieder een eigen schaalpje en de andere op een groot bord dat doorgegeven wordt door de kinderen. De wisseling hangt af van de groepssamenstelling en leeftijd. Het is belangrijk dat kinderen nieuwe smaken leren, we bieden naast het bekende fruit ook steeds een andere fruitsoort aan, bijvoorbeeld het fruit die bij het seizoen past. Ook stukjes rauwe groente kunnen worden aangeboden. We eten fruit samen met de kinderen aan tafel. We laten Kinderen vanaf 2 jaar ook wel zelf het fruit pellen zodat zij ervaren / beleven hoe fruit voelt en ruikt.

*Drinken:* water, diksap, roosvicee, of (rooibos)thee

#### Lunch om 11.30 uur:

- *Eten:* Volkoren of halfvolkoren brood (met korst), maximaal 3 boterhammen (in overleg met de ouders). We besmeren het brood met roomboter. Als beleg kiezen wij: plakjes worst (magere kipfilet), plakjes kaas, biologische appelstroop, biologische fruitspread, zuivelspread, kokosbrood zero of blue band kinderhazelnootpasta. Rauwe groenten los erbij of extra op brood (bijvoorbeeld stukje komkommer op broodje kaas).

De kinderen mogen na het brood eten nog een volkorencracker met beleg naar keuze.

- *Drinken:* biologische karnemelk (eventueel met diksap), biologische melk, (rooibos)thee of water.

om 14.00 uur krijgen de kinderen die niet slapen:

- *Drinken:* bekertje water

### Tussendoor om 15.00 / 15.30uur:

- *Eten:* banaan of soepstengel
- *Drinken:* rooibosthee of water

### Eind van de dag 17.00 uur:

- *Eten:* rauwe groenten (paprikareepjes, wortelreepjes, komkommer,)
- *Drinken:* half bekertje water

Een door ouders meegegeven potje warm eten wordt vanaf één jaar niet gegeven door de pedagogisch medewerkers. Uitzondering hierop gaat altijd in overleg met de leidinggevende van Kom aan boord.

Wordt er getrakteerd dan kan dat ter vervanging van een tussendoortje, afhankelijk van wat de traktatie precies inhoudt. Het fruit wordt niet vervangen door een traktatie, dit kan wel verschoven worden naar de middag.

### Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag volgens het voedingscentrum

Voeding / leeftijd	1 tot en met 3 jaar		
Fruit	1,5 stuks		
Brood	2-3 sneetjes		
Zuivel (kaas, melk)	0,5 plak kaas 300 ml melk		
Margarine	5 gr per sneetje (10-15 gr)		
Dranken	750 ml (inclusief melk)		

Er wordt aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten (onverzadigd) en er wordt minimaal gebruik gemaakt van zout en suiker.

Een korte uitleg waarom wij dit doen.

**Vetten:** (gezond) vet is een voedingsstof is die vooral jonge kinderen nodig hebben. Volle melk en margarine zijn geen probleem. Zonder voldoende vet in de voeding van een peuter bestaat de kans dat deze te weinig vet gebruikt. Een peuter heeft vet nodig omdat zijn lichaam hieruit energie haalt om te groeien, te spelen en zich te ontwikkelen. Tevens zit in deze vette producten vitamine D wat ook belangrijk is voor peuters.

**Zout:** zout zit van nature in een heleboel voedingsmiddelen of is toegevoegd door de fabrikant. Het is bewezen dat een overmatig natrium gebruik (vooral door zelf strooien en producten gebruiken waar de fabrikant veel zout aan toe heeft gevoegd) de kans op hoge bloeddruk verhoogd. Dit geldt ook voor jonge kinderen.

**Suiker:** suiker is toegevoegd aan bepaalde producten om de smaak te verbeteren. Als het kind op jonge leeftijd went aan suiker, zal het er later ook meer behoefte aan hebben. Het gevolg hiervan is een grotere kans op gewichtsproblemen of tandbederf. Als je het geven van zoetheid zo lang mogelijk uitstelt, krijgt het kind de kans om een voorkeur voor andere smaken te ontwikkelen. Verder bevat geraffineerde (witte) suiker geen enkele voedingswaarde. Er zijn steeds meer producten te koop die zijn gezout met suikervervangers zoals sorbitol en aspartaam. Over het effect van gebruik op de lange termijn is nog maar weinig bekend. Het is in ieder geval verstandiger om het kind te laten wennen aan minder zoete smaken.

Bij feestjes en bijzondere gebeurtenissen kunnen wij afwijken van ons reguliere voedingsprotocol. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, is altijd een bewuste keuze en zullen tot een minimum beperkt blijven.

### **Allergieën en individuele afspraken:**

In onze voeding houden wij rekening met de culturele achtergrond van kinderen en met diëten en allergieën. Bij diëten en allergieën geven ouders/verzorgers de voeding voor hun kind mee. Individuele afspraken over de voeding van een kind wordt door de pedagogisch medewerkster genoteerd op de kindkaart en in de overdrachtsmap voor de PM-ers onderling en komt ook op het dagrooster achter de naam van het kindje te staan.

### **Traktaties:**

**Incidenteel, bij feestelijke gelegenheden bieden we iets extra's aan als: waterijsjes, luxe broodjes, krentenbollen, poffertjes, pannenkoeken, knakworstjes, patat, tosti's of pizza.**

We wijzen ouders erop dat wij graag traktaties willen die niet te groot zijn en weinig calorieën bevatten (zie voor ideeën onderstaande lijst voor gezondere traktaties).

Op het kinderdagverblijf wordt alleen incidenteel snoep aangeboden (bijvoorbeeld tijdens het Sinterklaasfeest). Bij snoeptraktaties geven we de kinderen 1 snoepje en indien er meerdere snoepjes in de traktatie zitten, geven we de rest via de bakjes naar huis. Ouders kunnen op die manier zelf beslissen of zij hun kind het snoep willen laten op eten.

### **Gezondere traktaties:**

**Enkele suggesties voor kinderen tot ongeveer 1,5 jaar:**

- liga babykoekje
- klein bakje kwark met fruitmoes
- rozijntjes
- mini rijstwafel
- fruit- of groentespiesje

**Enkele suggesties voor kinderen vanaf ongeveer 1,5 jaar:**

- rozijntjes in een (versierd) doosje
- mini cervelaat worst
- pakje kinderkoekjes

- mandarijn met feestparasol erop
- klein zakje of bekertje popcorn
- versierd bakje fruit van het seizoen
- zoutstokjes in een puntzakje / bekertje
- ketting van zoutjes
- waterijsje
- fruit- of groentespiesje
- klein cadeautje zoals bellenblaas, fluitje, stoepkrijt etc.