



Voedingsprotocol Kom aan boord

Versie november 2021

Doel van het voedingsprotocol

Kom aan boord is een 'Gezonde kinderopvang'. Dit betekent dat we ervoor kiezen structureel de gezondheid en gezonde levensstijl van kinderen te bevorderen. Een belangrijk onderdeel hiervan is o.a. dat wij gezonde voeding willen aanbieden. In dit protocol is beschreven hoe wij dit binnen Kom aan Boord vorm geven. Het voedingsprotocol is gebaseerd op adviezen van het Voedingscentrum.

Inhoud

1. Visie en uitgangspunten	3
2. De dagelijkse praktijk 0 tot +/-1 jaar (Aan dek).....	4
3. De dagelijkse praktijk 1 - 2,5 jaar (Op dreef).....	5
4. De dagelijkse praktijk 2,5 - 4 jaar (In zicht).....	6
5. Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag volgens het voedingscentrum	7
6. Allergieën en individuele afspraken	7
7. Traktaties	8

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 30-40 minuten te eten)
- is een sociale activiteit
- eindigen we met een dankliedje (en een (bijbel)verhaal als de concentratie dit toelaat)

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 bij de persoonlijke competenties van het Pedagogisch beleid waarmee we de zelfredzaamheid van kinderen helpen stimuleren.
- kiezen (uit een beperkte keuze) hun eigen broodbeleg waarbij zij gestimuleerd worden te variëren en dingen te proeven.
- krijgen eten en drinken na 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 tot +/-1 jaar (Aan dek)

Binnen Kom aan Boord werken we volgens ons borstvoeding- en flesprotocol. Bij de intake wordt hier uitleg over gegeven en hoe we omgaan met kunst- en borstvoeding. Onze Pedagogisch Medewerker zijn altijd beschikbaar voor eventuele verdere vragen hierover. Baby's eten en drinken verder volgens hun individuele schema. De Pedagogische Medewerkers overleggen altijd met de ouders op welke tijden de borst- of kunstvoeding wordt gegeven. Mochten er hier dingen in veranderen of iets niet goed werken dan wordt dit altijd in onderling contact besproken.

Vanaf de leeftijd van 4-6 maanden wordt naast kunst/ borstvoeding vaak gestart met bijvoeding. Hierbij geldt dat er altijd eerst gestart wordt 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.

Afhankelijk van de leeftijd krijgen de kinderen bij Kom aan Boord het volgende aan bijvoeding aangeboden;

Van 4 tot +/- 6 maanden;

- Gepureerd vers fruit: bijvoorbeeld peer, banaan, appel en mango

Vanaf +/- 8 maanden:

- Stukjes vers fruit; bijvoorbeeld peer, banaan, appel.
- (fijn)volkoren boterham met roomboter, belegd met een smeerbaar beleg zoals zuivelspread. Geen smearworst, dit bevat veel vitamine A en dit kan voor jonge kinderen schadelijk zijn.
- Tussendoortje: maisvinger, soepstengel, cracotte cracker
- Drinken: water of biologische thee. Diksap wordt in principe niet aangeboden, soms zijn er echter specifieke uitzonderingen. Vanaf leeftijd van 9 maanden bieden wij het drinken in een rietjesbeker aan.
- Een potje warm eten

Een door ouders meegegeven potje warm eten wordt gegeven totdat een kindje overgaat naar Op dreef. Hier wordt dit niet meer aangeboden (specifieke uitzonderingen zijn in overleg met leidinggevende).

3. De dagelijkse praktijk 1 - 2,5 jaar (Op dreef)

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

Fruitmoment (rond 09:30 uur):

- *Eten:* stukjes vers fruit (waar mogelijk biologisch). Het fruit wordt van tevoren door een leidster gesneden en in speciale vakkenschaal gelegd. Als de kinderen aan tafel zitten wordt dit bord doorgegeven aan de kinderen, waarbij ze om de beurt iedere keer zelf een stukje fruit mogen pakken. We vinden het ook belangrijk dat kinderen nieuwe smaken proberen. We bieden daarom naast het bekende fruit ook regelmatig een andere fruitsoort aan, bijvoorbeeld het fruit dat bij het seizoen past. Ook stukjes rauwe groente kunnen worden aangeboden. We laten kinderen vanaf 2 jaar (waar mogelijk) soms ook zelf het fruit pellen zodat zij ervaren / beleven hoe fruit voelt en ruikt.
- *Drinken:* water, (rooibos)thee of speciale koude thee met een smaakje

Lunch om 11.30 uur:

- *Eten:* Volkoren of halfvolkoren brood (met korst), in principe worden er max. 3 boterhammen aangeboden (uitzonderingen in overleg met 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, biologische melk, (rooibos)thee of water.

Tussendoor om 14.30/15.00 uur:

- *Eten:* banaan, groentewrap, rauwkorst of soepstengel
- *Drinken:* rooibosthee of water

Eind van de dag 17.00 uur:

- *Eten:* gezond tussendoortje (maisvinger, komkommer etc)
- *Drinken:* water

4. De dagelijkse praktijk 2,5 - 4 jaar (In zicht)

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

Fruitmoment (rond 09.30 uur):

- *Eten:* stukjes vers fruit (waar mogelijk biologisch). Terwijl de kinderen aan tafel zitten staat er een grote fruitschaal op tafel. De kinderen mogen kiezen welk fruit ze willen en krijgen dit in hun eigen bakje om op te eten. We vinden het ook belangrijk dat kinderen nieuwe smaken proberen. We bieden daarom naast het bekende fruit ook regelmatig een andere fruitsoort aan, bijvoorbeeld het fruit dat bij het seizoen past. Ook stukjes rauwe groente kunnen worden aangeboden. We laten kinderen vanaf 2 jaar ook zelf het fruit pellen zodat zij ervaren / beleven hoe fruit voelt en ruikt.
- *Drinken:* water, (rooibos)thee of speciale koude thee met een smaakje

Lunch (rond 11.30 uur):

- *Eten:* Volkoren of half volkoren brood (met korst), in principe worden er max. 3 boterhammen aangeboden (uitzonderingen in overleg met 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. Daarnaast hebben we soms 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, biologische melk, (rooibos)thee of water.

Tussendoor rond 15.00 uur

- *Eten:* Groentewraps met kruidenboter of roomkaas / reepjes paprika en komkommer of een soepstengel
- *Drinken:* (rooibos)thee of water

Eind van de dag 17.30 uur:

- *Drinken:* half bekertje water
- *Eten:* de kinderen die trek hebben krijgen een cracker/soepstengel

5. 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
Boter	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. 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.

6. Allergieën en individuele afspraken

Tijdens het intakegesprek wordt er gevraagd of er sprake is van diëten, allergieën en of we rekening moeten houden met een specifieke culturele achtergrond. Is dat het geval dan stemmen wij hierin voortdurend met u af. Bij diëten en allergieën geven ouders/verzorgers (waar nodig) de voeding voor hun kind mee. Individuele afspraken over de voeding van een kind wordt door de PM'ers 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.

Vanwege het hogere risico op ernstige gevolgen bij een pinda-allergie hebben wij er binnen Kom aan Boord voor gekozen om helemaal geen pindakaas aan te bieden of in huis te hebben.

7. Traktaties

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.

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

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. 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:

- klein bakje kwark
- knijpzakje fruitmoes
- rozijntjes
- mini rijstwafel
- klein cadeautje zoals bellenblaas

Enkele suggesties voor kinderen vanaf ongeveer 1,5 jaar:

- rozijntjes in een (versierd) doosje
- 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.