

3. De dagelijkse praktijk 1 - 2 jaar (Dreumesgroep 'op Dreef')

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

Fruitmoment (rond 09:15uur):

- *Eten:* stukjes vers fruit. 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. (Voor de jongste kinderen die eventueel nog geen stukjes kunnen eten wordt het fruit nog geprakt of gepureerd). 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.
- *Drinken:* water, (rooibos)thee of speciale koude thee met een smaakje

Lunch rond 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 plantaardige margarine. Als beleg kiezen wij: magere kipfilet, appelstroop, biologische fruitspread. De kinderen mogen na het brood, nog een volkorencracker met beleg naar keuze.
- *Drinken:* biologische melk, (rooibos)thee of water.

Tussendoortje rond 14.30/15.00 uur:

- *Eten:* Gezond hapje zoals bijv; halve banaan, volkoren cracker, gestoomde groente, of speltwafel.
- *Drinken:* rooibos thee of water

Eind van de dag 17.30 uur:

- *Eten:* Er kan voor kinderen die langer blijven geen warm eten worden aangeboden. Er is wel ruimte voor bijv. een cracotte om de tijd tot het warme eten thuis te overbruggen.
- *Drinken:* water

Uitzonderingen: Alleen bij individuele kinderen die echt te weinig drinken op een dag, kan sterk aangelengde diksap worden gegeven.

4. De dagelijkse praktijk 2 - 4 jaar (Peutergroep 'In zicht' en 'de Haven')

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

Fruitmoment (rond 09.15 uur):

- *Eten:* stukjes vers fruit. 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. We vinden het 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 (waar mogelijk) 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 plantaardige margarine. Als beleg kiezen wij: plakjes worst (magere kipfilet), plakjes kaas, biologische appelstroop, (halva)jam, biologische fruitspread, zuivelspread. 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 melk, (rooibos)thee of water.

Tussendoor rond 15.00 uur

- *Eten:* Een mix van verschillende soorten gezonde hapjes bijv; Groentewraps met kruidenboter of roomkaas / reepjes paprika en komkommer, Rozijntjes, Soepstengels, Losse stukjes komkommer
- *Drinken:* (rooibos)thee of water

Eind van de dag 17.30 uur:

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

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 = 2 bekers
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

Bij een verjaardag is er de mogelijkheid dat kinderen mogen trakteren. 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). Wordt er getrakteerd dan kan dit 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.

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. Voorbeelden hiervan zijn: waterijsjes, krentenbollen, poffertjes, pannenkoeken, knakworstjes, patat, tosti's of pizza.

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

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 duurzaam kadootje bijv. stoepkrijt etc.