

VOEDINGSBELEID



Op Eigen Wijs vinden we het belangrijk dat kinderen gezond opgroeien. Daar hoort **gezonde voeding en veel bewegen** bij. Voor een verantwoorde voeding letten we extra op geringe inname van zout, vetten en suikers. Hiertoe volgen wij zoveel mogelijk de adviezen en richtlijnen van CJG, het Voedingscentrum en de diëtiste.

Er zijn bij ons verschillende eetmomenten op de dag. Dit doen we zoveel mogelijk gezellig in **groepsverband**. We eten meestal binnen aan tafel. Zodra het weer het toelaat gaan de peutergroepen buiten aan de picknicktafels eten en kan een baby buiten zijn flesje krijgen terwijl de andere dreumesen buiten spelen. Soms wordt er tijdens uitjes wat eten meegenomen, denk aan een soepstengel voor tussendoor of een picknick op de hei.

Welke tijden krijgen kinderen te eten?

Ons dagritme bestaat uit **3 tafelmomenten**; in de ochtend rond 9.30 uur eten we vers fruit/groente, bij de lunch vanaf 11.30 uur belegde volkoren boterhammen en in de middag om 15.30 uur weer vers fruit/groente, maar dan aangevuld met cracottes of rijstwafel.

Als kinderen wakker zijn tussen de middag, krijgen ze een extra bekertje drinken met een **verantwoord tussendoortje** zoals rozijntjes of soepstengel.

Op de **babygroepen** wordt voor de allerkleinsten afgeweken van het dagritme en krijgen de kinderen **voedingen naar behoefte** en in overleg met ouders. Speciaal voor de babygroepen hebben we ook maissticks als tussendoortje.

Wat eten kinderen op Eigen Wijs?

Fruit/groente: appels, peren, banaan, citrusvruchten, tomaten, komkommer, aangevuld met seizoensproducten.

Lunch: volkorenbrood met broodbeleg: smeerkaas, Goudse kaas, kalkoenfilet, boterhammenworst, margarine, appelstroop en pindakaas.

Tussendoortjes: korstje brood, soepstengel, rozijntjes.

Drinken: water, thee (evt. met theelepeltje honing), diksap en halfvolle melk (bij de lunch).

Regelmatig worden er tosti's gegeten en knakworsten of bladerdeeghapjes nadat ze als bakactiviteit zijn aangeboden.

Allergieën

Het komt geregeld voor dat kinderen intolerant zijn voor voedingsmiddelen of zelfs allergisch. Onze pedagogische medewerkers zijn er om met ouders samen alert te zijn op verschijnselen en voeding aan te passen. Op de babygroepen kan dit al bij flesvoedingen voorkomen, maar ook bij de eerste stappen naar vast voedsel. Bij de peutergroepen zien we geregeld kinderen met een lactose- of glutenintolerantie.

Als mogelijk, dan bieden we binnen ons aanbod **alternatieven** aan (b.v. rozijntjes als tussendoortje ipv een soepstengel). Hebben kinderen iets anders nodig, zoals glutenvrij brood, dan wordt dit van huis meegebracht.

Op de babygroep (0-1,5 jaar)

Op de babygroepen volgen we voor de allerkleinsten het eetpatroon dat ouders doorgeven. Dit begint met vertrouwde flesvoedingen op aangegeven tijden en wordt uitgebreid met eerste fruithapjes en stukjes brood. Hierbij handelen we kindvolgend en altijd **in overleg met ouders** over wat wel en nog niet gegeten mag worden i.v.m. mogelijke allergieën.

Als kinderen eraan toe zijn gaan ze mee in het dagritme en tafelmomenten van de groep.


Borstvoeding

Borstvoeding wordt zowel **vloeibaar als bevroren** meegenomen. We kunnen zakjes langere tijd bewaren in onze diepvries of gedurende de dag (vanuit de koelkast) aanbieden. Het is handig om tijdig met je kindje te **oefenen met het drinken uit een fles**, zodat drinken ook vertrouwd is op de opvang.

Babyvoeding

We hebben gekozen voor Kruidvat flesvoeding zuigelingenvoeding 1 en opvolgmelk 2. Als je andere flesvoeding of borstvoeding geeft, dan kun je dat meegeven. Baby's en dreumesen gebruiken op Eigen Wijs een **fles of (tuit-)beker van thuis**, aangezien ze daar het allerbeste uit drinken. Verder maken we **fruihapjes vers**, maar warmen **meegebrachte groentehapjes** op.

De richtlijnen voor het bereiden en bewaren van flesvoeding (poedermelk en borstvoeding) zijn vastgelegd in ons Protocol Flesvoeding. In dit protocol delen we de flyer voor ouders:



Protocol Flesvoeding

Binnenkort gaat uw kindje starten op één van onze babygroepen Tinkel of Tuba en krijgt flesvoeding. Er zijn drie mogelijkheden:

- uw kindje krijgt flesvoeding van Eigen Wijs; Kruidvat Volledige Zuigelingenvoeding 1 of Opvolgmelk 2,
- uw kindje krijgt moedermelk en deze brengt u mee,
- of we bereiden meegebrachte poedermelk.

Voor het bereiden en bewaren van poeder- en moedermelk volgen we de richtlijnen van het Voedingscentrum. Daarnaast nemen we voor de bereiding van flesvoeding van Eigen Wijs hierbij ook de instructies van Kruidvat Volledige Zuigelingenvoeding en Opvolgmelk 2 in acht.

Aangezien we bij het bewaren en bereiding van meegebrachte poeder- en moedermelk samen verantwoordelijk zijn, delen we de geldende richtlijnen. Mocht u willen afwijken van deze richtlijnen, dan kunt u dit bespreken met onze pm-ers op de groep.

Zuigelingenvoeding 1 én moedermelk:

- * bereide voeding **binnen 1 uur** gebruiken,
- * restjes voeding weggooien, nooit bewaren of opnieuw opwarmen.

Opvolgmelk 2:

- * bereide voeding **binnen 2 uur** gebruiken,
- * restjes voeding weggooien, nooit bewaren of opnieuw opwarmen.

Bewaaradvies poeder voor flesvoeding:

Over het algemeen is de poeder voor flesvoeding max. 4 weken houdbaar. Zorgt u ervoor dat de meegebrachte poedertorentjes binnen de houdbaarheid zijn?

Bewaaradvies moedermelk:

- * Bewaar melk achterin de koelkast (daar blijft het beste gekoeld) op 4 °C,
- * of max. 6 maanden in de vriezer mits deze max. -18°C is,
- * en gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur.

Flesvoeding bereid met poeder zal in de regel verwarmd worden in de magnetron. Moedermelk zal uitsluitend verwarmd worden in een flessenwarmer met een temp van 30 tot 35 °C.

Traktaties

Gedurende het jaar zijn er verschillende feestmomenten op Eigen Wijs. Denk aan verjaardagen op de groepen, maar ook b.v. met Carnaval, Pasen of Kerst vieren we feest. Op deze dagen draait het vooral om een gezellige sfeer, maar iets ongezonder eten hoort daar met mate ook bij.

Voor feestmomenten wegen we opties af en proberen **bewuste keuzes** te maken bij onze inkoop. Denk aan mini-eierkoeken, mini-krentenbollen, ontbijtkoek, biscuitje, maisstick, waterijsje, vruchtensap of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Als kinderen willen trakteren met hun verjaardag, dan verwijzen we naar ons traktatiebeleid. Samen zorgen we voor zo gezond mogelijke voeding.

Traktatiebeleid



Wat leuk, je kindje is bijna jarig!

Je ontvangt deze flyer omdat jullie willen trakteren op Eigen Wijs. Doordat er veel feestjes zijn op onze groepen, bestaat er een grote kans dat kinderen bij ongezonde traktaties te veel suikers en vetten binnen krijgen. Daarnaast verdwijnen kleine cadeautjes helaas vaak snel in de prullenbak.

WIJ WILLEN ALS GROENE KINDEROPVANG AANDACHT BESTEDEN AAN GEZONDE VOEDING EN DUURZAME KEUZES STIMULEREN

Een verjaardag is voor een kind een belangrijke gebeurtenis, daarom zorgen onze pm-ers er met de groep voor dat een kind een feestdag heeft!

Dit doen we op Eigen Wijs met slingers, een feestmuts, liedjes en een cadeautje. Bij een feestje hoort vaak een traktatie, alhoewel dit absoluut geen verplichting is. De verjaardagviering wordt veelal gekoppeld aan het tafelmoment in de ochtend of middag, dus krijgen de kinderen aansluitend al wat te eten.

Voor kinderen is de sfeer vaak belangrijker dan de traktatie.

Wil je toch trakteren? Doe het dan gezond!

Houd traktaties klein en zo gezond mogelijk.
Ongezonde traktaties zullen niet uitgedeeld worden, maar meegegeven in de tas. Dan kunnen ouders zelf bepalen of en wanneer ze deze willen geven.

Op internet zijn er meerdere sites te vinden met inspiratie voor gezonde traktaties!



Oudercommissie 't Refrein

Uitgave: OC 't Refrein en
Kinderdagverblijf Eigen Wijs
April 2024 2023

Dit traktatiebeleid is in samenwerking met de Oudercommissie opgesteld.