



# Voedingsbeleid

Spelerwijs

2023

## Het gezonde voedingsbeleid

We willen allemaal het beste voor ieder kind! Dit in de breedste zin van het woord. Wij willen dat kinderen zichzelf mogen zijn en mogen opgroeien in een fijne, gezonde, veilige en vertrouwde omgeving. Bij Spelerwijs mogen kinderen spelenderwijs leren van-, door-, en met elkaar. Onze goed gekwalificeerde medewerkers begeleiden de kinderen daar waar nodig. Ook bieden zij een dagritme aan passend bij de ontwikkeling van het kind.

Tijdens de opvangtijd zijn er ook momenten waarbij er gegeten en gedronken wordt. In dit beleid is er te lezen hoe wij binnen Spelerwijs hiermee omgaan. We hanteren hierbij de Schijf van 5 en Het Voedingscentrum.

In dit gezonde beleidsplan laten wij zien hoe we dit op de werkvloer vormgeven. Dit plan is een leidraad voor alle medewerkers binnen Spelerwijs. Samen streven wij naar een eenduidige visie waarin de ontwikkeling van het kind centraal staat.

Het plan is bedoeld voor iedereen die zich bij ons betrokken voelt: leidsters, ouders, de gemeente, externe contacten en andere belangstellenden. Daarnaast is het plan kort samengevat in een poster, deze posters hangen op onze opvanggroepen. *Daarnaast is het een dynamisch plan wat wordt aangepast naar veranderde inzichten en opvattingen. Aanspreekpunt met betrekking tot het voedingsbeleid zijn Mar-José Duinkerken en Irene Koopman.*



# Inhoudsopgave

	Pagina
Eten en drinken tijdens de kinderdagopvang	4
Eten en drinken tijdens de peuteropvang	6
Eten en drinken tijdens de buitenschoolse opvang	7
Feest-/speciale gelegenheden	8
Boodschappenlijst	9

## Eten en drinken tijdens de kinderdagopvang

### *0-1 jaar*

In de eerste zes maanden krijgt een baby voldoende vocht door melkvoeding. Extra water is dan in principe niet nodig. Melkvoeding wordt aangeboden in de vorm van borstvoeding (meegegeven vanuit huis) of kunstvoeding, aangemengd met opgewarmd kraanwater, wat aanwezig is op de groep. Vervolgens wordt de temperatuur van de fles getest door een druppel op de binnenkant van de pols. Indien deze druppel nauwelijks tot niet voelbaar is, is de temperatuur goed. Vanaf ongeveer zes maanden wordt er geleidelijk vast voedsel geïntroduceerd. Daarnaast bieden wij vanaf dat moment ook water aan. We bieden dit aan in de 360 graden beker. De mentor van het kind stemt het ritme en het voedingsschema van thuis af, met ouders/verzorgers.

Ook de fruithap en eventuele warme hap stemmen we af met het ritme van thuis. Bij Spelerwijs pureren wij fruit totdat een kind het slikken onder controle heeft. Vervolgens gaan we over naar geprakt fruit en gaandeweg introduceren we stukjes fruit. Ook bestaat er de mogelijkheid om kinderen een stuk fruit te geven waar zij zelf stukjes van af happen. Een warme maaltijd is ook mogelijk voor kinderen tot één jaar. Dit bieden wij aan in afstemming met ouders/verzorgers die na 17.30 uur in de gelegenheid zijn hun kind te halen. Afhankelijk van de ontwikkeling van het kind, bieden we de groente in gepureerde, geprakte of vaste vorm aan. Tevens bieden wij in overleg, met ouders, kinderen tijdens de lunch een korst of een stukje brood aan.

### *1-2 jaar*

Na de overgangsfase van melkvoeding naar volledig vast voedsel, bieden wij kinderen water aan. Zodra een kind zelfstandig kan drinken, krijgt een kind dit aangeboden in een gewone beker. Voor het éne kind is dit op een ander moment dan het andere. En dat mag! Immers, ieder kind is uniek en ontwikkelt zich in zijn of haar eigen tempo.

Bij onze kinderdagopvang bieden wij kinderen verschillende soorten fruit aan. Hierin proberen wij te variëren. Uiteraard zit er altijd iets bekends bij voor het kind. Denk aan: appel, peer en/of banaan. Kinderen mogen kiezen wat zij graag willen eten. Zij krijgen 1,5 stuks fruit aangeboden per dag. Tussen de middag krijgen de kinderen een lunch aangeboden met minimaal één sneetje volkorenbrood met halvarine of margarine. Kinderen mogen zelf kiezen, welk hartig beleg zij willen. De keuze bestaat uit: kaas, vegetarische smearworst, zuivelspread, kipfilet, humus of een groente/fruitspread. Mocht een kind nog één sneetje volkorenbrood willen, dan mag het kind ook zoet beleg kiezen. Denk aan: vruchtenhagel, pure hagelslag of bijvoorbeeld appelstroop. Dit mag, maar hoeft natuurlijk niet. Vervolgens krijgen de kinderen melk of water aangeboden. Kinderen mogen kiezen tussen halfvolle melk en karnemelk. Wanneer het kind minimaal één snee brood heeft gegeten mag het kind kiezen voor een cracker. Op een cracker mag hartig beleg en boter, of er mag gekozen worden voor een kale cracker. Wij kiezen voor tarwe/volkoren luchtige crackers.

Rond 15.00 uur bieden wij de kinderen een groentemoment aan. Dit kan bestaan uit rauwe groente, zoals wortel en komkommer, maar ook uit gekookte groente, zoals broccoli en boontjes. Naast het groentemoment bieden wij een beker water en eventueel een soepstengel/cracker aan.

## 2- 4 jaar

Vanaf twee jaar mag een kind in principe alles eten en gaan alle kinderen mee in het ritme van de groep. Zo bieden wij rond 10.00 uur een fruitmoment aan, dat bestaat uit keuzes als een appel, peer of banaan, maar ook seizoensfruit zoals: aardbeien, druiven of meloen.

Tussen de middag krijgen de kinderen een lunch. Dit bestaat uit max. drie sneetjes volkorenbrood met margarine of halvarine, eventueel aangevuld met max. twee volkoren crackers. Ook hier geldt dat de kinderen zelf hun beleg mogen kiezen. Wij stimuleren het gebruik van hartig beleg op het eerste sneetje brood (kaas, vegetarische smearworst, zuivelspread, kipfilet, humus of een groente/fruitspread, 100% pindakaas), vervolgens mogen de kinderen een keuze maken uit het zoete beleg (vruchtenhagel, pure hagelslag, appelstroop, halvajam). Naast het brood, drinken de kinderen één beker melk, karnemelk of water.

Rond 15.00 uur is het tijd voor het groentemoment. Naast de komkommer en wortel, laten we de kinderen nu ook kennis maken met paprika en tomaat. Tijdens dit moment wordt ook één beker water aangeboden.

Vanaf twee jaar mag een kind in principe alles eten en gaan alle kinderen mee in het ritme van de groep!

## Eten en drinken tijdens de peuteropvang

Binnen onze peuteropvang is er minimaal één tafelmoment; fruit eten en water drinken. Er zijn een aantal locaties waar ook lunch gegeten wordt. Daarover later meer.

### *Het fruitmoment;*

Binnen onze peuteropvang locaties zorgen de ouders/verzorgers zelf voor het fruit. Dit mag meegegeven worden in een (rug)tas. We gaan ervan uit dat er minimaal één stuk fruit meegegeven wordt in een bakje, en maximaal anderhalf stuk fruit. Dezelfde regel geldt voor deze kinderen; als hun ouders hen na 17.30 uur ophalen, bieden wij in overeenstemming met hen een warme maaltijd aan. We hebben een vast ritme waarin we samen een gezellig moment hebben om het meegebrachte fruit te eten, en daarna bieden we de kinderen water aan.

### *De lunch;*

Het broodmoment wordt verzorgd door de locaties. Tijdens het broodmoment krijgen de kinderen max. drie sneetjes volkorenbrood aangeboden, evt. uit te breiden met max. twee volkoren crackers. Op het eerste sneetje mogen de kinderen een keuze maken uit het hartige beleg (kaas, vegetarische smearworst, zuivelspread, kipfilet, humus of een groente/fruitspread, 100% pindakaas), vervolgens mag er op een volgend sneetje ook gekozen worden uit zoet beleg (vruchtenhagel, pure hagelslag, appelstroop, halvajam). Naast het brood drinken de kinderen één beker melk of karnemelk.

Leestip:



## Eten en drinken tijdens de buitenschoolse opvang

### *BSO-middag*

Zodra de kinderen uit school komen, bieden we groente aan zoals: paprika, komkommer, wortel en tomaatjes. Daarnaast staan er kannen water op tafel zodat de kinderen zelf een beker water in kunnen schenken.

Rond 16.30 uur wordt er nog een cracker (max. 2) aangeboden voor de kinderen die hier behoefte aan hebben.

### *Vakantiedag BSO*

Tijdens de vakantieperiode maken de kinderen gedurende de hele dag gebruik van de opvang. Dit betekent dat er extra eetmomenten aangeboden worden. Rond 10.00 uur is er een fruitmoment. De kinderen krijgen van ons fruit en daarbij water of thee.

Tijdens de lunch krijgen de kinderen max. vier sneetjes volkorenbrood met halvarine aangeboden en daarnaast is er nog ruimte om max. twee crackers te eten. Ook voor de BSO-kinderen geldt dat het eerste sneetje brood hartig (kaas, vegetarische smearworst, zuivelspread, kipfilet, humus of een groente/fruitspread, 100% pindakaas) belegd wordt. Vervolgens mogen de kinderen een keuze maken uit het zoete beleg (vruchtenhagel, pure hagelslag, appelstroop, halvajam). Naast het brood wordt er één beker melk, karnemelk of water aangeboden.

Rond 15.00 uur is het tijd voor het groentemoment, zoals gewend in de schoolweken.

Vervolgens wordt er, indien nodig, nog een crackermoment ingepland rond 16.30 uur.

## Feest-/speciale gelegenheden

Feestdagen of speciale gelegenheden worden vaak gevierd met een lekkernij, denk aan een traktatie bij een verjaardag en pepernoten bij het Sinterklaasfeest. Ook bij Spelerwijs is hier de ruimte voor. Wel stimuleren wij onze medewerkers en ouders hier bewust mee om te gaan. Dat betekent dat er op het moment van trakteren wordt besloten of de traktatie direct opgegeten mag worden, of dat er een deel mee naar huis gaat.

*Feestdagen of speciale gelegenheden worden vaak gevierd met een lekkernij!*





## Eten bereiden

Hygiëne staat bij ons hoog in het vaandel. Op alle groepen wordt hier veel aandacht aan besteed. Voor- en na het eten worden de handen van de pedagogisch medewerker en de kinderen gewassen. Tijdens het bereiden van eten werken wij aan een schoon aanrechtblad en met schone materialen.

### Flessen bereiden

Flesvoeding wordt bereid met koud kraan water, deze warmen wij op en vervolgens voegen wij de voeding toe. Om de temperatuur van de fles te checken, doen wij een druppel melk op de binnenkant van de pols.

Een eerder opgewarmde fles mag niet opnieuw opgewarmd worden.

### Fruit bereiden

Indien wij fruit aanbieden vanuit Spelerwijs, wordt het fruit gewassen en gesneden. De kinderen krijgen fruit aangereikt in bakjes. Om kinderen zelf de kans te geven fruit uit te kiezen, kan er ook voor gekozen worden om een grote schaal fruit voor te bereiden. Het kind mag dan kiezen wat hij in zijn bakje wil, het fruit wordt door de pedagogisch medewerker in het bakje gedaan. De schaal gaat niet de tafel rond, kinderen mogen niet zelf van de schaal pakken i.v.m. hygiëne.

### Brood bereiden

Voor de jongste kinderen bereiden de pedagogisch medewerkers het brood voor. Zij reiken de kinderen het beleg aan om dit vervolgens op hun eigen bordje klaar te maken. Oudere kinderen stimuleren wij zoveel mogelijk om zelf hun brood/cracker te smeren. Ieder kind heeft dan zijn eigen mes.

### Houdbaarheid producten

Eetwaren die geopend zijn, worden voorzien van de datum waarop deze is geopend. In de boodschappenlijst is te zien hoelang een product geopend bewaard mag worden. Kijk zelf kritisch naar de houdbaarheidsdatum en gebruik zintuigen na openen.



## Boodschappenlijst

De kleuren in de tabel komen overeen met de Schijf van Vijf.

\*In het grijs staan toegevoegde dag-, of weekkeuzes. Uit dit vak mag iets per dag of per week kiezen.

Product	Aantal dagelijks	Dagkeuze	Weekkeuze	Houdbaar
Volkorenbrood	Tot 4 jaar: 2-3 plakken Vanaf 4 jaar: 2-4 plakken			2-3 dagen
Volkoren krentenbrood	Met mate (bijv. i.p.v. een gewoon plakje brood)			2-3 dagen
Bruine bolletjes	Met mate (bijv. i.p.v. een gewoon plakje brood)			1-2 dagen
Volkoren knäckebröd	Max. 2 stuks			Enkele weken
Luchtige volkoren crackers	Max. 2 stuks			Enkele weken
Volkoren beschuiten	Max. 2 stuks			Enkele maanden
Halvarine of margarine	Op elke boterham			Enkele weken
Hummus zonder suiker	-			1 week
Groente- en fruitspread	-			Enkele weken
100% pindakaas of notenpasta	-			Enkele maanden
<b>Vleeswaren:</b> Kipfilet, ham, boterhamworst		1x		3 dagen
Ei	1			28 dagen (in de koelkast)
Komkommer en tomaat	Zie groente			3 dagen
20 of 30+ kaas	1 plakje			Enkele weken
Zuivelspread	-			1 week
<b>Zoet beleg dagkeuze:</b> Halvjam, vruchtenhagel, appelstroop, pure hagelslag, pure vlokken		1x		Enkele weken/maanden
<b>Zoet beleg weekkeuze:</b> Pure chocopasta, kokosbrood			1x	Enkele weken/maanden
<b>Zuiveldranken:</b> Halfvolle melk, karnemelk, sojadrink, drinkyoghurt	1 beker bij lunch en 1 beker bij ontbijt			3-5 dagen
Verse groente	Tot 4 jaar: 50-100 gr Vanaf 4 jaar: 100-150 gr			2-3 dagen
Vers fruit	1,5 stuk			2-3 dagen
Diepvriesfruit zonder toegevoegde suiker	-			1-2 maanden