

Kinderdagverblijven

Voedingsbeleid 0 tot 4 jaar



In alle kinderdagverblijven van Welschap is met de pedagogisch medewerkers en met een diëtiste nagedacht over voeding. De diëtiste heeft ons adviezen gegeven over gezonde en verantwoorde voeding voor 0 tot 4-jarigen.

Met ons voedingsbeleid willen we een bijdrage leveren aan een gezonde en verantwoorde leefwijze. Daarnaast vinden we dat een fles geven en samen aan tafel eten een moment is van contact met elkaar. Wij vinden het belangrijk dat de gezamenlijke eetmomenten vooral gezellig zijn; dit stimuleert de kinderen. Gezond eten levert samen met voldoende beweging de basis voor een gezond gewicht.

Baby's tot 1 jaar



Baby's hebben veelal een vast voedingschema. Wij streven ernaar de voeding en de voedingsgewoonten van thuis zoveel mogelijk door te laten lopen bij het kinderdagverblijf. Wij spreken met de ouders het voedingsritme van het kind af en het bijstellen ervan.

Om een kind goede aandacht te geven tijdens het voeden, proberen we dit niet voor 9.00 uur en na 16.30 uur te doen.

Voor de baby's gebruiken wij opvolgmelk Nutrilon 1 en Nutrilon 2 standaard.

Als jouw kindje andere voeding krijgt dan standaard Nutrilon 1 en 2, dan kun je deze voeding zelf meenemen naar het dagverblijf.

Zuigelingenvoeding bereiden

Voor de bereiding van zuigelingenvoeding die direct na bereiding wordt gebruikt, gebruiken we koud leidingwater.

Het is voldoende het water te verwarmen tot de temperatuur waarbij het poeder het beste oplost.

Tot een half jaar koken we de spenen van je kind uit en de flessen wassen we af in een heet sopje met een aparte afwasborstel of in de vaatwasser. Vanaf de leeftijd van 6 maanden wordt opvolgmelk geadviseerd.

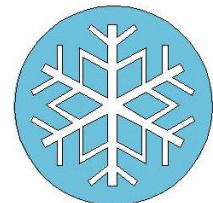
Vanaf de leeftijd van 1 jaar wordt opvolgmelk vervangen door gewone halfvolle melk.

Moedermelk

Afgekolfde moedermelk bewaren wij onderin en achter in de koelkast, zodat de temperatuur van de melk goed gekoeld blijft. In de koelkast kan de afgekolfde melk bij een temperatuur van minimaal 4 /maximaal 7 graden veilig tot 72 uur (3 dagen) worden bewaard. Op de bevroren moedermelk staat de datum van het invriezen.

Ontdooien

Wij ontdooien moedermelk bij voorkeur langzaam in de koelkast of onder stromend water van max. 20 graden. De magnetron en flessenwarmer gebruiken wij niet voor het ontdooien van moedermelk, omdat door deze wijze van ontdooien 30% van de beschermende voedingsstoffen in de melk verloren gaat. Eenmaal ontdooide voeding moet binnen 24 uur gebruikt worden en mag niet nogmaals worden ingevroren.



Opwarmen

Moedermelk verwarmen we in een flessenwarmer of in de magnetron tot een temperatuur van 30 tot 35 graden. Dit is een ideale drinktemperatuur. Het is belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 50 graden, omdat het dan belangrijke beschermende voedingsstoffen kan verliezen. Voor een gelijkmatige verwarming in de magnetron is het advies om de melk halverwege de opwarmtijd voorzichtig om te schudden en dit te

herhalen na de verwarmingstijd. De opwarmduur van een fles moedermelk is afhankelijk van de hoeveelheid melk en het vermogen van de magnetron. Een globale richtlijn is een fles van 100 ml ongeveer 30 sec. te verwarmen bij een vermogen van maximaal 600 watt.

Wij overleggen waar jouw voorkeur naar uitgaat wat betreft de opties bij het verwarmen van moedermelk. Afgekolfde moedermelk kun je meenemen naar het dagverblijf in afsluitbare portie bekertjes met naam en een datum (van afkolven). Wij vragen je uit oogpunt van hygiëne om geen ijsblokzakjes te gebruiken.

Fles/tuitbeker/drinkbeker

Het is voor jouw kind het beste om vóór de eerste verjaardag uit een (tuit) beker te leren drinken. Een goede ontwikkeling van de mondmotoriek is hiervoor de reden. Een andere zeer belangrijke reden is het voorkomen van tandbederf. Wij oefenen vanaf 8 maanden met een tuitbeker. In het dagverblijf bieden wij water of thee.



JOGG

Gemeente Heemskerk is een JOGG-gemeente. JOGG staat voor Jongeren Op Gezond Gewicht. Welschap Kinderopvang staat achter het doel om het drinken van water 'de normaalste zaak' te laten zijn. Bij het kinderdagverblijf drinken we water bij het fruit eten en als de kinderen tussen de tafelmomenten door dorst hebben. Op alle locaties is een kleine moestuin waar we samen met de kinderen groenten en fruit zaaien en oogsten.

Fruit

In overleg met jou, beginnen wij vanaf ca. 4 maanden met het geven van een fruithapje. We beginnen met zachte soorten van het seizoen. Wij pureren het fruit per dag zodat je kind altijd vers fruit krijgt. Samen bekijken we wanneer het toe is aan geprakt of geraspt fruit en later aan stukjes.

Leren broodje eten (oefenhapjes)

Tussen 4 en 6 maanden kun je jouw kind een stukje brood geven zonder kost. Je geeft dit wanneer je kind gewend is aan oefenhapjes en ook wat grovere hapjes eten. Je kunt de boterham eventueel indopen in de moedermelk of flessenvoeding om het wat zachter te maken. De oefenhapjes is wat ouders thuis zelf uitproberen.

Broodmaaltijd

Wanneer het kind eraan toe is (met 6 à 7 maanden en in overleg met de ouders) bieden wij fijn volkorenbrood aan. Advies is om het brood altijd te besmeren met plantaardige en lactosevrije margarine/halvarine en eventueel, wanneer je dit wenst dun smeerbaar beleg zoals Kids smeerkaas, vegetarische smearworst (vanaf 1 jaar), appelstroop. We hebben de afspraak om dun te smeren en dun te beleggen.

Kinderen van 1 tot en met 4 jaar

Wij bieden op vaste momenten eten en drinken aan, dat zijn er drie/vier per dag.

09.30 uur: Fruitmoment

Bij al onze dagverblijven hebben wij 1 fruitmoment; 's morgens bij het eerste tafelmoment. Soms schuiven we het fruitmoment op naar de middag vanwege bijv. een verjaardag. Wij variëren in ons aanbod, maken gebruik van de seizoenen en bieden met regelmaat ook groenten aan, bv. Tomaat, paprika en komkommer. Mocht een kind geen fruit lusten, dan blijven we dat stimuleren en proberen we een alternatief te zoeken.

De kinderen krijgen allemaal een eigen bakje met daarin de verschillende soorten fruit/groenten zodat zij leren proeven en niet elke keer hetzelfde soort fruit kiezen. Het fruit eten kinderen, afhankelijk van de motoriek en leeftijd, met een vork of de hand. Bij het fruit eten, drinken de kinderen water.



11.30 uur: Broodmaaltijd

We beginnen de broodmaaltijd met hartig beleg, bij een tweede boterham kan je kind kiezen uit zoet beleg.

Zuivel:

De kinderen hebben keus uit halfvolle melk of karnemelk. Kinderen die geen melk lusten of niet mogen

vanwege bv. een allergie, bieden wij sojamelk of water aan. In de margarine die wij gebruiken, zit geen koemelk en deze is in meeste gevallen geschikt voor kinderen met een allergie.

Drinken:

Kinderen krijgen bij ons 1x melk om de balans in het voedingspatroon optimaal te houden. Daarna mogen ze water drinken. Water drinken is ons uitgangspunt. Als kinderen tussen de tafelmomenten door dorst hebben, bieden we water aan.

15.30 uur: Eetmoment /Tussendoor

Wij bieden kinderen om 15.30 uur water en een tussendoortje aan in de vorm van een groente (tomaat, komkommer, paprika) en eventueel een cracotte, ontbijtkoek of soepstengel. Voor de allerkleinste kinderen die nog niet goed kunnen kauwen en slikken bieden we max. 1 rijstwafel per dag aan. De kinderen krijgen hier geen beleg op om de balans in de voeding te optimaliseren.

17.00 uur: Extra tussendoor

Kinderen die na 17.00 uur nog bij ons in huis zijn, krijgen water en een soepstengel aangeboden.

Thee drinken

Tijdens de tafelmomenten kan er ook thee worden geschonken.

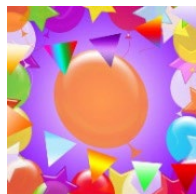
Eten met bestek

De eerste boterham eten we met een vork. Kinderen mogen indien mogelijk zelf hun boterham smeren.

Allergieën

Tijdens het intakegesprek vragen we of sprake is van een allergie waarmee wij rekening moeten houden. In dat geval stemmen wij hierin voortdurend met jou af. In de groepen waar kinderen zitten met een allergie voor pinda's/noten bieden wij - uit voorzorg - géén pindakaas aan, ook niet aan de andere kinderen.

Je kunt bij een kind met allergie een eigen trommeltje meegeven met tussendoortjes die wel mogen, voor als er bijvoorbeeld een verjaardag is. Ook is dit verstandig om de kans op kruisbesmetting zo klein mogelijk te houden.



Traktaties

Onze visie is: Gezonde traktatie, klein, weinig of iets niet eetbaars.

De pedagogisch medewerkers geven hierin aan wat de grens is. Het kan zijn dat soms iets mee naar huis wordt gegeven, omdat het teveel is voor de kinderen. Om teleurstellingen te voorkomen: bespreek de gezonde traktatie vooraf met de medewerkers.

Zie www.gezondetraktatie.nl voor tips en ideeën.

Uitzonderingen

Wij vinden het leuk en ook goed, om soms af te wijken van het beleid, bijvoorbeeld met speciale gelegenheden. Uitzonderingen zijn echter geen regel en beperken wij tot een minimum.

Wanneer een kind niet wil eten

Wij dwingen kinderen niet, wij stimuleren ze op een positieve manier. Mocht een kind aan tafel echt niets willen eten of drinken, dan bieden wij het op een ander tijdstip iets aan. Wij vinden het belangrijk dat de gezamenlijke eetmomenten vooral gezellig zijn en geen negatieve ervaring is voor een kind, omdat het bij volgende keren alleen maar moeilijker wordt. Gezond eten levert samen met voldoende beweging de basis voor een gezond gewicht.

Heb je vragen over dit voedingsbeleid? Laat het ons weten. Meer informatie: www.voedingscentrum.nl

*'Smakelijk eten, smakelijk eten, hap, hap, hap!
Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken,
Eet maar op, hap, hap, hap'*