

Voedingsbeleid Kinderopvang Huppakee



Grote avonturen, beginnen klein

Versie: 2 januari 2025

Auteur: Kaylee Leenders

Inhoudsopgave



Wat is ons voedingsbeleid?

Blz. 3 t/m 6

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Blz. 7 t/m 8

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Blz. 9 t/m 10

Voedingshygiëne

Blz. 11 t/m 13

Wat geef je wel en wat niet?

Blz. 14 t/m 16

Houdbaarheidslijst producten

Blz. 17

Wat is ons voedingsbeleid bij kinderopvang Huppakee?



Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind. Daarom volgen wij de adviezen voor de kinderopvang van het Voedingscentrum. Dat betekent onder andere dat wij: vooral producten uit de Schijf van Vijf aanbieden.

De hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen beperken en ervoor zorgen dat ze voldoende vezels binnenkrijgen.

We vragen aan ouder(s)/verzorger(s) om traktaties klein en niet te calorierijk te maken. Niet- eetbare traktaties zijn een leuk alternatief. Feestjes en verjaardagen proberen we zo gezond mogelijk te vieren.

Bij kinderopvang Huppakee houden we ons aan vaste eetmomenten op de dag, waarbij we rustig aan tafel eten of gezellig in de natuur picknicken. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen, begeleiden ze bij de maaltijden en hebben een voorbeeldfunctie.

Voor baby's gebruiken we een eigen voedingsschema en stemmen dit met ouder(s)/verzorger(s) af. We stemmen ook het geven van de eerste hapjes af.

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.



Bij kinderopvang Huppakee vinden wij het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling.

Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond



Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden (deze zijn te vinden in het pedagogisch beleid deel 2). Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We proberen zoveel mogelijk te kopen en koken wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg. Bijvoorbeeld soep kan je de volgende dag ook nog opwarmen, of een pak geopende crackers kun je ook goed houdbaar houden op de juiste manier. Schillen en eetbaar afval lusten onze dieren wel.

Traktaties en feestjes



Een verjaardag van een kind is een leuke en belangrijke gebeurtenis voor het kind. Kinderopvang Huppakee wil hier ook een bijdrage aan leveren. Zo krijgen de kinderen die jarig zijn een mooie kroon op en worden er liedjes gezonden voor de jarige. Pedagogisch medewerkers en stagiaires die jarig zijn vieren dit meestal ook met de kinderen. Door al die verjaardagen hebben we vaak traktaties op de groep. Dit is natuurlijk heel leuk en gezellig maar in het kader van Gezonde Kinderopvang is het wel iets waar wij op willen letten dat dit ook verantwoord gebeurt.

Ieder kind heeft recht om gezond, veilig en kansrijk op de groeien. Om te zorgen dat kinderen lekker in hun vel zitten en fit zijn, is het belangrijk om overgewicht te voorkomen. Er zijn namelijk steeds meer jonge kinderen in Nederland die overgewicht hebben. Gemiddeld een op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht en 2 procent heeft obesitas. Als een kind of volwassene eenmaal kampt met overgewicht is het moeilijk om ervan af te komen. Het voorkomen van overgewicht is daarom belangrijk en het draagt bij aan de gezondheid (bron www.nji.nl). Snoep en suikers zijn slecht voor de tanden en de gezondheid van een mens. Als kinderen van jongs af aan leren om gezond te eten, dan is dat wat ze gewend zijn en hebben kinderen geen behoefte aan snoep/suikers.

Trakteer gezond!

Hoe gezellig al die feestjes ook zijn willen we in het kader van de Gezonde Kinderopvang er wel op letten om deze zo gezond mogelijk te laten verlopen. We vragen ouder(s)/verzorger(s) dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren. Op iedere locatie staat ook een map met voorbeelden van gezonde traktaties. Dit kan iets zijn met fruit, groente, rijstwafels, rozijnen of een fruitijsje. Ook kunt u bijvoorbeeld bellenblaas of een boekje trakteren. Ouder(s)/verzorger(s) zijn niet verplicht om hieruit te kiezen, en ook niet verplicht om te trakteren. Maar mochten ze wel willen trakteren en zelf ook leuke ideeën hebben vragen wij wel om dit zo gezond mogelijk te doen. Mochten ouder(s)/ verzorger(s) hier over twijfelen kunnen ze altijd terecht bij de pedagogisch medewerker van de groep. Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar



Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij gaan mee met voedingsschema van thuis, mist het in ons voedingsbeleid past. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken melkvoeding:

- Met de ouder(s) / verzorger(s) is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouder(s) / verzorger(s) leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of koude/lauwwarme thee. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten (Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouder(s) / verzorger(s). Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouder(s) / verzorger(s) gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.



Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Vanaf 1 jaar gaan de kinderen mee in het ritme op de groep. Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe/koude thee zonder suiker aan.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of nietdoorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouder(s) / verzorger(s), en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod vanaf 1 jaar (keuzes)



Drinken:

- Koude/lauwwarme thee
- Water
- Halfvolle melk
- Incidenteel diksap/vruchtensap/ranja (zonder suiker)

Brood + broodbeleg

- Volkorenbrood of tarwebrood
- Zachte margarine uit een kuipje
- Zuivelspread
- Notenpasta of pindakaas 100%
- Sandwichspread
- Kipfilet , boterhamworst
- Stroop
- Jam
- Kaas
- Groente spread

Tussendoortjes

- Crackers
- Rijstwafels
- Soepstengels
- Fruit
- Groente
- Volkoren beschuit
- Maïsstengels
- Waterijsje (zomer)

Voedingshygiëne

Bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten.

Flesvoeding en borstvoeding

Ontvangst:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam
- Ouder(s) / verzorger(s) leveren de flesjes schoon aan.
- Spenen moeten met een dop zijn afgedekt.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Moedermelk wordt gekoeld aangeleverd
- Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven.
- Ouder(s) / verzorger(s) leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan.

Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Vorbereiding:

- We maken zuigelingenvoeding altijd klaar aan de aanrecht
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.



Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we Au bain-marie. In warm water rustig laten verwarmen.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- Draai het flesje na opwarming verschillende keren om, om de warmte te verdelen en daarmee hotspots te voorkomen.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden mag je nog 1 uur bewaren om nogmaals aan te bieden en daarna gooien we het weg. Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen.
- Na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met lauw water. Indien nodig koken we de flesjes uit.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schoon droogrek drogen

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen we met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron of in de pan.

Bewaren:

- We schrijven met watervaste stift de datum op de verpakking wanneer het product geopend is.
- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet en gooien we weg.

Wat geef je wel en wat niet?



Doen!	Waarom?
Volkorenbrood of tarwebrood	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte margarine	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten.
Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, komkommer etc.
Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/ hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas 100 % , zelfgemaakte humus.	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.
Water / thee	In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus wennen de kinderen niet aan zoete smaken) Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone thee zit meestal cafeïne, dus gebruik daarom de kinderthee zonder cafeïne.
Melk tijdens ontbijt en lunch: magere of halfvolle melk (kinderen vanaf 1 jaar) Magere of halvolle yoghurt.	Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje yoghurt.

Niet doen!	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(smeer) Leverworst	Bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we (smeer)leverworst daarom af.
Producten van rauw vlees zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone (smeer)kaas	Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.
Alle zoet smakende drankjes	Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en/of vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

Met mate!	Waarom?
Zoet beleg, zoals appelstroop en (halva) jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet.	Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.
Diksap en aanmaaklimonade	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers' Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus.
Light dranken	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keus dan gewone limonade of sap.
Chocolademelk en zuiveldranken met zoet smaak, zoals Fristi.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker en daardoor veel calorieën. Geef daarom deze dranken bij uitzondering.

Door veilig om te gaan met je eten, voorkom je dat je ziek wordt. Hoe je dat doet?

Let goed op bij het kopen, koken en bewaren van voedsel. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

1 Kopen	2 Wassen	3 Scheiden	4 Verhitten	5 Koelen
Let op de houdbaarheidsdatum! Bij erg bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT- datum (Te Gebruiken Tot). Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste. Berg de producten zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.	Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze ALTUJD voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek. Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.	Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.	Verhit warm eten goed totdat het gaar is. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. Verhit restjes eten en soep door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.	Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4 c. Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan. Bewaar restjes eten in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Eet restjes op binnen 2 dagen.

