

Kinderdagverblijven

Voedingsbeleid

In alle kinderdagverblijven van Welschap is met de pedagogisch medewerkers en met diëtisten nagedacht over voeding. De diëtisten hebben ons adviezen gegeven over gezonde en verantwoorde voeding voor uw en onze kinderen, de 0-4 jarigen. Het adviesrapport dat zij uitbrachten is met de pedagogisch medewerksters én de lokale oudercommissies (LOC) besproken en vastgesteld.

Met ons voedingsbeleid hopen we een bijdrage te leveren aan een gezonde en verantwoorde levenswijze. 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 voedingsschema. Wij streven ernaar de voeding en de voedingsgewoonten van thuis zoveel mogelijk door te laten lopen op het kinderdagverblijf. In overleg met de ouders spreken we het voedingsritme van het kind af en dit wordt voortdurend bijgesteld. In verband met de aandacht die we een kind willen geven tijdens het voeden proberen we flessen voor 9.00 uur en na 16.30 uur te voorkomen.

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

Als uw kind andere voeding krijgt dan standaard Nutrilon 1 en 2, dan kunt u deze voeding zelf meenemen naar het dagverblijf.

Zuigelingsvoeding bereiden

Voor de bereiding van zuigelingsvoeding, die onmiddellijk wordt gebruikt na de bereiding, is gewoon koud leidingwater geschikt. Het is voldoende het water te verwarmen tot de temperatuur waarbij het poeder het beste oplost.

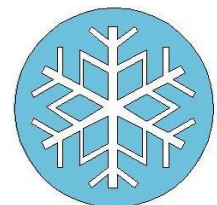
Tot een half jaar koken we de spenen van uw kindje uit en de flessen wassen we af in een heet sopje met een aparte afwasborstel of in de vaatwasser. Vanaf de leeftijd van 6 maanden wordt opvolgmelk geadviseerd. Vanaf de leeftijd van 1 jaar wordt opvolgmelk vervangen door gewone halfvolle melk.

Moedermelk

Afgekolfde moedermelk moet goed gekoeld worden. Wij bewaren de melk onder en achterin de koelkast, zodat de temperatuur van de melk goed gekoeld blijft. In de koelkast kan de afgekolfde melk bij een temperatuur van min. 4 /max. 7 graden veilig tot 72 uur (3 dagen) worden bewaard. Op de bevroren moedermelk staat de datum van het invriezen.

Ontdooien

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



Opwarmen

Moedermelk kan worden verwarmd in een flessenwarmer of in de magnetron. Het is belangrijk dat de melk niet warmer wordt dan 30 tot 35 graden. Dit is een ideale drinktemperatuur. Het is ook van belang dat de melk niet warmer wordt dan 50 graden aangezien de melk dan belangrijke beschermende voedingsstoffen kan verliezen. Voor een gelijkmatige verwarming in de magnetron wordt er geadviseerd om de melk halverwege de opwarmtijd voorzichtig om te schudden en dit te herhalen na de verwarmingstijd. Hoelang een fles moedermelk in de magnetron

moet is afhankelijk van de hoeveelheid melk en het vermogen van de magnetron. Een globale richtlijn is een fles van 100ml circa 30 sec. te verwarmen bij een vermogen van 600 watt.

Wij overleggen waar uw voorkeur naar uit gaat wat betreft de opties bij het verwarmen van moedermelk.

Afgekolfde moedermelk graag meenemen naar het dagverblijf in afsluitbare portie bekertjes met naam en een datum (van afkolven). Wij vragen u om, vanwege hygiëne oogpunt, geen ijsblokzakjes te gebruiken.

Fles/tuitbeker/drinkbeker

Het is voor uw kindje 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 en diksap aan voor de baby's tot 1 jaar.



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. Op het kinderdagverblijf drinken we water bij het fruiteten en als de kinderen tussen de tafelmomenten door dorst hebben.

Fruit

Vanaf 4 maanden beginnen wij, uiteraard in overleg met u, met het geven van een fruithapje. We beginnen met zachte soorten die in het seizoen zijn. Wij pureren het fruit per dag zodat uw kind altijd vers fruit krijgt. In overleg met u wordt bekeken wanneer het toe is aan geprakt of geraspt fruit en later aan stukjes.

Broodmaaltijd

Wanneer het kind eraan toe is (met 6 à 7 maanden en in overleg met de ouders) bieden wij fijn volkoren brood aan. Advies is om het brood altijd te besmeren met plantaardige en lactose vrije margarine en eventueel, wanneer u dat wenst een smeerbaar beleg zoals Kids smeerkaas, vegetarische smearworst of 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:

Op al onze dagverblijven hebben wij 1 fruitmoment. Dit vindt 's morgens bij het eerste tafelmoment plaats. Het komt soms voor dat het fruitmoment wordt opgeschoven naar de middag vanwege bijv. een verjaardag. Wij variëren in ons aanbod, maken gebruik van de seizoenen en bieden met regelmaat ook groenten, denk hierbij aan komkommer en tomaat, aan. Mocht een kind geen fruit lusten, dan blijven we dat stimuleren en wordt er op ingespeeld en een alternatief gezocht.

De kinderen krijgen allemaal

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



11.30 uur: Broodmaaltijd:

We beginnen de broodmaaltijd met hartig beleg, bij een tweede boterham kan uw kind kiezen uit zoet beleg. Kinderen die een allergie hebben of die vanwege religieuze overwegingen bijvoorbeeld geen varkensvlees mogen eten, bieden wij een alternatief aan. In groepen waar een of meerdere kinderen zijn met een allergie voor noten/pinda's gebruiken wij geen pindakaas.

Zuivel:

De kinderen hebben keus uit halfvolle melk of karnemelk. Kinderen die geen melk lusten of niet mogen vanwege bijv. een allergie, bieden wij sojamelk of water aan.

In de margarine die wij gebruiken zit geen koemelk en deze is in de meeste gevallen geschikt voor kinderen met een allergie. Dit natuurlijk in overleg met de ouders. Kinderen krijgen bij ons 1x melk om de balans in het voedingspatroon optimaal te houden. Daarna mogen ze water drinken.

Drinken:

Water drinken is ons uitgangspunt. Als kinderen tussen de tafelmomenten door dorst hebben, wordt er water aangeboden.

15.30 uur: Tussendoor:

Wij bieden kinderen om 15.30 uur limonade en een tussendoortje aan. Dit in de vorm van een cracotte/rijstwafel max 1 per dag/ontbijtkoek/soepstengel of groenten (komkommer, paprika /tomaat). 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.

Eten met bestek

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

Overzicht van gebruikte voedingsmiddelen bij alle kinderdagverblijven:

We vinden het belangrijk dat hier regelmatig mee gevarieerd wordt.

Fruit: banaan, appel, seizoensgebonden fruit, tomaat, komkommer, paprika

Drinken: zuivel 1x (halfvolle melk, karnemelk, water en eventueel 1 x limonade)

Brood: fijn volkoren brood

Beleg hartig: kaas, kids smeerkaas, kipfilet, vegetarische smearworst, pindakaas, wisselende worstsoorten

Beleg zoet: kokosbrood, appelstroop, jam, wisselende soorten vlokken en pure halgelslag

Tussendoor: beschuit, cracotte, ontbijtkoek, creamcracker, soepstengel, rijstwafel (max. 1x), soorten biscuit

Tandenpoetsen

2 keer per dag poetsen ('s morgens en 's avonds) is voldoende voor een gezond gebit. Poetsen direct na het eten wordt afgeraden. Daarom poetsen we op de dagverblijven geen tanden.

Allergieën

Tijdens het intake gesprek wordt aan u gevraagd of er mogelijk sprake is van een allergie waarmee wij rekening moeten houden. Is dat het geval dan stemmen wij hierin voortdurend met u af.

In de groepen waar kinderen zitten met een allergie voor pinda's/noten wordt géén pindakaas aangeboden, ook niet aan de andere kinderen, uit voorzorg.

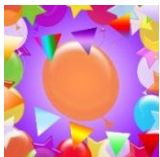
U kunt bij een kind met allergie een eigen trommeltje meegeven met tussendoortjes die wel mogen voor als er bijvoorbeeld een verjaardag is. Ook is dit verstandig om de kans op kruisbesmetting zo klein mogelijk te houden.



Traktaties

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

De leidsters geven hierin aan wat de grens is, het kan dus zijn dat er 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 leidsters! Op de website gezondetraktatie.nl staan tips en ideeën.



Uitzonderingen

Wij vinden het leuk om soms af te wijken van het beleid bijvoorbeeld met speciale gelegenheden. Uitzonderingen zijn echter geen regel en zullen tot een minimum beperkt blijven.

Wanneer een kind niet wil eten

Kinderen worden bij ons niet gedwongen, maar op een positieve manier gestimuleerd. Mocht een kind echt niets willen eten of drinken dan zal het op een ander tijdstip iets aangeboden krijgen. Wij vinden het belangrijk dat de gezamenlijke eetmomenten vooral gezellig zijn. Onderzoek heeft aangetoond dat als het eetmoment een negatieve lading krijgt, het een volgende keer alleen maar moeilijker wordt. Gezond eten levert samen met voldoende beweging de basis voor een gezond gewicht.

Heeft u vragen over dit voedingsbeleid? Laat het ons weten of kijk voor meer informatie op <http://www.voedingscentrum.nl>

*“Smakelijk eten, smakelijk eten, hap, hap, hap!
Dat zal lekker smaken, dat zal lekker smaken,
eet maar op,
hap, hap, hap”*