

GEZONDE VOEDING BINNEN HET LANDHUISJE

Kinderdagverblijf Het Landhuisje



1. Inleiding

Bij Kinderdagverblijf Het Landhuisje vinden wij gezonde voeding belangrijk voor de groei, ontwikkeling en het welzijn van kinderen. Wij willen kinderen op jonge leeftijd op een positieve manier kennis laten maken met gezonde voeding en gezonde eetgewoonten.

Binnen Het Landhuisje volgen wij de richtlijnen van:

- Best4Kids Bonaire;
- GGD Bonaire;
- Voedingscentrum;
- Richtlijnen Kinderopvang: Voeding en Voedingshygiëne.

2. Visie op voeding

Wij zien eetmomenten als:

- een moment van rust;
- een sociaal moment;
- een pedagogisch moment;
- een moment van ontdekken en ontwikkelen.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen:

- gezonde voeding aangeboden krijgen;
- zonder druk leren eten;
- plezier ervaren tijdens eetmomenten;
- leren luisteren naar hun lichaam en verzadigingsgevoel;
- positieve voorbeelden zien van volwassenen.

Eten moet gezellig, ontspannen en veilig zijn.

3. Doel van het voedingsbeleid

Met dit voedingsbeleid willen wij:

- bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van kinderen;

- gezonde eetgewoonten stimuleren;
- zorgen voor duidelijke afspraken rondom voeding;
- medewerkers en ouders informeren over ons voedingsbeleid;
- zorgen voor veilige en hygiënische omgang met voeding.

4. Gezonde voeding binnen Het Landhuisje

Binnen Het Landhuisje bieden wij dagelijks gezonde en gevarieerde voeding aan passend bij de leeftijd van het kind. Wij volgen hierbij de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Wij zorgen ervoor dat:

- kinderen voldoende tijd krijgen om rustig te eten en drinken;
- telefoons en tablets niet gebruikt worden tijdens eetmomenten;
- pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld geven;
- kinderen nooit gedwongen worden om te eten;
- kinderen gestimuleerd worden nieuwe smaken te proberen.

5. Eet- en drinkmomenten

Wij werken met vaste eet- en drinkmomenten binnen het dagritme.

Voorbeelden van eetmomenten:

- fruitmoment in de ochtend;
- lunchmoment;
- tussendoortje in de middag;
- broodmoment aan het einde van de dag.

Kinderen eten gezamenlijk aan tafel onder begeleiding van een pedagogisch medewerker.

Tijdens eetmomenten:

- nemen wij de tijd;
- heerst rust aan tafel;
- stimuleren wij zelfstandigheid;
- voeren wij gesprekjes met de kinderen.

6. Voedingsaanbod

Wij bieden een gevarieerd voedingsaanbod passend bij de leeftijd van het kind.

Voorbeelden van voeding:

- fruit;
- groenten;
- volkorenproducten;
- yoghurt zonder toegevoegde suikers;
- volkoren crackers;
- volkorenbrood;
- rijstwafels zonder toegevoegd suiker;
- gevarieerde warme maaltijden.

Wij beperken:

- suikerrijke producten;
- sterk bewerkte voeding;
- zoete dranken;
- snoep.

7. Waterbeleid

Water is gedurende de hele dag beschikbaar voor kinderen.

Wij stimuleren kinderen regelmatig water te drinken, zeker vanwege het warme klimaat op Bonaire.

Voorbeelden:

- gekoeld water;
- water met fruit of kruiden zonder suiker;
- ongezoete (koude) thee.

Zoete dranken worden zoveel mogelijk vermeden.

8. Warme maaltijden

Kinderen krijgen dagelijks een gevarieerde warme maaltijd aangeboden.

Hierbij zorgen wij voor:

- voldoende groenten;
- volkoren producten;
- afwisseling;
- passende porties;
- aandacht voor gezonde producten.

Er worden volkorenproducten gebruikt bij de warme maaltijd, zoals:

- zilvervliesrijst;
- volkorenpasta;
- volkoren couscous.

Wij houden rekening met:

- leeftijd;
- eetontwikkeling;
- allergieën;
- culturele achtergronden;
- individuele behoeften.

9. Tussendoortjes

Wij bieden minimaal vier dagen per week een gezond tussendoortje aan passend binnen de Schijf van Vijf.

Voorbeelden:

- fruit;
- groenten;
- volkoren crackers;
- yoghurt zonder toegevoegde suikers;
- volkorenbrood;
- zelfgemaakte gezonde snacks.

10. Babyvoeding en flesvoeding

Bij babyvoeding volgen wij de richtlijnen uit de Richtlijnen Kinderopvang: Voeding en Voedingshygiëne.

Moedermelk

Moedermelk wordt:

- gekoeld of ingevroren bewaard volgens richtlijnen;
- voorzien van naam en datum;
- op hygiënische wijze opgewarmd.

Flesvoeding

Flesvoeding wordt:

- vers bereid;
- volgens instructies klaargemaakt;
- hygiënisch bereid en bewaard.

Flessen en materialen worden zorgvuldig gereinigd.

11. Allergieën, diëten en intoleranties

Wij houden rekening met:

- voedselallergieën;
- intoleranties;
- medische diëten;
- religieuze voedingswensen.

Afspraken hierover worden:

- schriftelijk vastgelegd;
- besproken met medewerkers;
- zichtbaar bewaard op de groep indien noodzakelijk voor veiligheid.

Pedagogisch medewerkers zijn op de hoogte van kinderen met allergieën of speciale voedingsbehoeften.

12. Hygiëne bij voeding

Wij werken volgens vaste hygiëneafspraken rondom voeding.

Medewerkers:

- wassen handen voor het bereiden van voeding;
- reinigen tafels en materialen;
- bewaren voeding gekoeld indien nodig;
- controleren houdbaarheidsdata;
- gebruiken schone materialen.

Wij werken volgens de principes van:

“De 5x veilig eten”

1. Schoon werken
2. Rauw en bereid gescheiden houden
3. Goed verhitten
4. Koelen
5. Veilig water en veilige grondstoffen gebruiken

13. Pedagogische visie rondom eten

Eten is bij Het Landhuisje meer dan voeding alleen.

Wij gebruiken eetmomenten om:

- sociale vaardigheden te oefenen;
- zelfstandigheid te stimuleren;
- taalontwikkeling te bevorderen;
- rust en structuur te bieden.

Wij stimuleren kinderen:

- zelf te eten;
- zelf keuzes te maken binnen gezonde grenzen;
- nieuwe smaken te ontdekken;
- rekening te houden met elkaar.

Kinderen worden nooit gedwongen om hun bord leeg te eten.

14. Verjaardagen en traktaties

Bij verjaardagen mag een kind trakteren.

Wij stimuleren:

- kleine traktaties;
- gezonde keuzes;
- eenvoudige traktaties passend bij jonge kinderen.

Wij vragen ouders rekening te houden met:

- allergieën;
- leeftijd van de kinderen;
- gezonde voeding.

15. Communicatie met ouders

Wij informeren ouders over:

- ons voedingsbeleid;
- allergieën en bijzonderheden;
- veranderingen in voeding;
- eetgedrag van hun kind indien relevant.

Dit gebeurt via:

- intakegesprekken;
- dagelijkse overdracht;
- oudergesprekken;
- nieuwsbrieven;
- groepsapps.

16. Taken en verantwoordelijkheden medewerkers

Pedagogisch medewerkers:

- handelen volgens dit voedingsbeleid;
- geven het goede voorbeeld;
- zorgen voor rustige eetmomenten;

- signaleren bijzonderheden rondom eten;
- volgen hygiënerichtlijnen;
- communiceren met ouders over voeding indien nodig.

17. Evaluatie van het beleid

Dit voedingsbeleid wordt:

- regelmatig besproken binnen het team;
- geëvalueerd tijdens teamoverleggen;
- aangepast bij nieuwe richtlijnen of inzichten;
- bijgewerkt wanneer de praktijk daarom vraagt.

Zo zorgen wij ervoor dat het beleid actueel blijft en aansluit bij de dagelijkse praktijk binnen Het Landhuisje.

18. Bijlagen

- Voorbeeld weekmenu Kinderdagverblijf Het Landhuisje
- 5x veilig eten – Voedingscentrum
- Flesvoeding klaarmaken – Voedingscentrum
- Borstvoeding opwarmen – Voedingscentrum

WEEKMENU

LANDHUISJE BONAIRE

WEEK 3

HET LANDHUISJE
KINDERDAGVERBLIJF

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
FRUIT	Mango blokjes	Watermeloen	Appel	Sinaasappel	Mandarijn
WARM ETEN	Kip met aardappel en wortel	Nasi met ei en roerbakgroenten	Volkoren pasta bolognese met linzen	Zilvervlies rijst met kip, courgette en tomatensaus	Stampot met gehakt en sperziebonen
BROOD	Volkorenbrood met smeerkaas	Volkorenbrood met zuivelspread en komkommer	Volkorenbrood met pindakaas 100%	Volkorenbrood met appelstroop	Volkorenbrood met hummus
TUSSENDOOR	Volkoren soepstengel	Haverkoekje	Club Social	Rijstwafel	Volkoren soepstengel

Wij bieden gevarieerd en voedzaam eten dat past bij de behoeftes van de kinderen. Met liefde bereid, elke dag weer!

5x Veilig eten

voorkom een voedselinfectie

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



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 thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

2 Wassen



Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze altijd 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.

3 Scheiden



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.

4 Verhitten



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.

5 Koelen



Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4°C. Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koeling hebben gestaan.

Bewaar restjes in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Eet restjes binnen twee dagen op.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe melk, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten zijn risicovolle producten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

09/22

www.voedingscentrum.nl/eetveilig



Voedingscentrum eerlijk over eten

Flesvoeding klaarmaken? Zo doe je dat:

Flesvoeding klaarmaken voor je baby is niet moeilijk. Wel is het belangrijk dat je alle stappen goed volgt en het flesje goed schoonmaakt.

1. Was je handen.
2. Zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn.
3. Kijk op de verpakking van de kunstvoeding voor de juiste hoeveelheid water en poeder.
4. Vul het flesje met koud kraanwater. Je hoeft het water niet eerst te koken. Doe er nog geen poeder in.



Op de verpakking van kunstvoeding staat vaak dat je het water moet koken. Maar in Nederland is dat niet nodig, ook ongekookt is koud kraanwater veilig voor je kindje. Gebruik geen kraanwater uit loden leidingen. Neem dan flessenwater. Op het etiket staat of het water geschikt is voor babyvoeding. Heb je nieuwe leidingen of kranen? Laat dan de kraan even stromen voordat je het water gebruikt. Bekijk hoe lang op www.voedingscentrum.nl/loden

5. Verwarm de fles. Maak het water in de fles niet warmer dan 30 tot 35 °C. Er zijn 3 manieren om de fles te verwarmen. Kies een manier die jij het makkelijkste vindt:



Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.

- Fles 90 milliliter: 25 seconden
- Fles 120 milliliter: 35 seconden
- Fles 150 milliliter: 45 seconden
- Fles 180 milliliter: 55 seconden

Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

6. Voeg het poeder toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid. Doe geen extra schepje of een schepje met een 'kop' erop in de fles.



7. Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de temperatuur goed. Als het te heet is, laat het dan even afkoelen.
9. Laat je kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.



Zo warm je moedermelk op

Opwarmen

- Was altijd je handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm moedermelk tot ongeveer 30 tot 35°C. Alle waardevolle stoffen blijven dan behouden. Liever te lauw dan te warm! Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren. Deze ideale temperatuur bereik je als volgt:



Flessenwarmer

Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.



Een pannetje met warm water

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.



Magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor moedermelk die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:

- Fles 90 milliliter: 50 seconden
- Fles 120 milliliter: 60 seconden
- Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden
- Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.

Anders kan een deel van de melk te warm worden.

- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan is de temperatuur goed. Als het te warm is, laat het dan even afkoelen.

Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen of opnieuw invriezen.
Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg.



Flesjes schoonmaken

- Spoel direct na het voeren de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55 °C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
- Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

