

# Voedingsbeleid 't Hummelhûs



# Inhoud

1. Inleiding .....	3
2. De uitgangspunten .....	3
Het gezonde voorbeeld geven .....	3
Gezonde voeding .....	3
3) Voedingsaanbod .....	4
Voedingsaanbod dagopvang (vanaf 1 jaar) .....	4
Voedingsaanbod BSO: .....	4
Voedingsaanbod Zorgopvang:.....	4
Ontbijt .....	5
Speciale voeding .....	5
4) Aan tafel .....	5
Tijdsduur .....	5
Gezonde eetgewoontes voor baby's .....	6
4) Voedselveiligheid .....	6
5) Verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>

## 1. Inleiding

't Hummelhûs vindt gezonde voeding belangrijk omdat het een goede en gezonde basis is. De kinderen kunnen zich dan optimaal ontwikkelen. Ook bevatten het bouwstoffen waardoor het kind goed kan groeien. Als je goede voeding geeft aan het kind heeft het meer energie en een goede weerstand waardoor het minder snel ziek wordt.

Het voedingsbeleid van 't Hummelhûs heeft als doel om:

- kinderen te stimuleren in het ontwikkelen van gezond gedrag
- kinderen te ondersteunen in een goede gezondheid en gezond gewicht
- medewerkers te ondersteunen in het professioneel handelen en het vervullen van hun voorbeeldrol

Dit beleid is van toepassing op de kinderen en medewerkers van de dagopvang, buitenschoolse opvang en de zorgboerderij.

## 2. De uitgangspunten

### Het gezonde voorbeeld geven

Kinderen ontwikkelen in de eerste levensjaren een voedingspatroon. Het voorbeeld van de volwassene speelt hierin een belangrijke rol. Medewerkers hebben daarin, naast de ouders/verzorgers, een grote verantwoordelijkheid.

Bij het aanleren van manieren geldt: goed voorbeeld doet goed volgen. Pedagogisch medewerkers letten op hun eigen gedrag als zij aan tafel zitten met de kinderen.

Algemene manieren zijn: rechtop zitten aan tafel, kauwen met de mond dicht, niet boeren, niet proppen. Eten met mes en vork is op de dagopvang niet noodzakelijk. Voor jonge kinderen is het belangrijk om hun eten te voelen. Daarnaast is de motoriek bij jonge kinderen nog niet altijd voldoende ontwikkeld om de vork goed vast te houden. Bij oudere kinderen kan het gebruik van mes en vork wel gestimuleerd worden. Kinderen worden wel gestimuleerd om hun eigen brood te smeren, als ze dit motorisch gezien enigszins kunnen.

### Gezonde voeding

#### *Brood en graanproducten*

Tussen de middag wordt er bruinbrood gegeten, omdat er meer vezels, vitamines en mineralen in zitten dan in witbrood. Bij de thee bieden we volkoren biscuits en theebiscuit aan.

Op de babygroep bieden we bio maisstengels aan, daarnaast bieden we voor de oudere kinderen op de babygroep en de andere groepen volkoren soepstengels aan.

#### *Broodbeleg*

In hartig beleg kan veel ongezond vet zitten. We kiezen daarom bij hartig beleg voor de magere soorten, bijvoorbeeld een plakje ham, kipfilet, daarnaast bieden we pure pindakaas aan.

Als zoet broodbeleg geven we appelstroop, jam, honing (niet voor kinderen onder 1 jaar). Ander zoet beleg, zoals gestampte muisjes, wordt ook gegeven, maar met mate en afgewisseld. Het zoete beleg wordt bescheiden gesmeerd. Zo nu en dan wordt er een gekookt eitje aangeboden.

We kiezen voor halvarine omdat dit een bewuste en smeerbare keus is, om de oudere kinderen zelf te laten smeren (zoals hierboven uitgelegd).

#### *Fruit/ groentes*

Variëren is aan te raden met fruit. We stimuleren kinderen om zoveel mogelijk verschillende soorten fruit te proberen. Naast het fruit bieden we de kinderen ook groente aan, zoals bijvoorbeeld paprika of wortels. We zorgen ervoor dat het fruit en de groente vers en rijp is. Wassen van fruit is belangrijk. Bij de inkoop wordt gelet op duurzaamheid. Fruit wordt gekocht als het in het seizoen is

en zoveel mogelijk uit Nederland. Seizoen fruit zoals aardbeien en frambozen komen uit de natuurtuin. De appels en peren die ingekocht worden zijn biologisch.

#### *Leverworst en smeerkaas*

Smeerleverworst wordt vaak gebruikt als broodbeleg voor kinderen. Toch is het niet goed om jonge kinderen veel boterhammen met leverworst te geven.

In leverworst zit namelijk veel vitamine A. Van deze vitamine moet het kind niet te veel binnenkrijgen. Af en toe wat meer is niet erg. Maar als het bijna elke dag gebeurt, gaat het teveel aan vitamine A zich opstapelen in het lichaam. Dat kan schadelijk zijn, het kind kan dan last krijgen van hoofdpijn, misselijkheid en duizeligheid, vermoeidheid en problemen krijgen aan ogen, huid en skelet. Ook smeerkaas is geen verstandig broodbeleg. Hier zitten veel smeltzouten in die niet goed zijn voor jonge kinderen.

't Hummelhûs geeft vanwege bovenstaande redenen geen smeerleverworst en smeerkaas aan de kinderen. In plaats daarvan gebruiken we zuivelspread, vegetarische paté en met mate humus.

#### *Melk en karnemelk*

Kinderen vanaf 1 jaar krijgen halfvolle melk of karnemelk. Speciale peuteremelk is niet nodig. Er wordt maximaal 2 bekertjes melk of karnemelk gegeven.

### **3) Voedingsaanbod**

#### Voedingsaanbod dagopvang (vanaf 1 jaar)

- *Ontbijt*  
Ontbijt verzorgen wij niet, dit is de verantwoordelijkheid van de ouders.
- *Tussendoor rond 9.30 uur:*  
Eten: fruit + eventueel stukjes rauwe groente  
Drinken: water of thee
- *Lunch om 11.30 uur:*  
Eten: bruin brood en stukjes rauwe groente (tomaat, komkommer, etc.)  
Drinken: karnemelk of halfvolle melk of water
- *Tussen 14.00 uur en half 3:*  
Eten: soepstengel, volkorenkoekje of rozijnen (één klein tussendoortje)  
Drinken: water of thee
- *Tussendoor om 15.30 / 16.00 uur:*  
Eten: (rauwe) groentes  
Drinken: roosvicee of diksap

#### Voedingsaanbod BSO:

- *Lunch:*  
Wanneer kinderen om 12.00 uur uit school zijn krijgen ze bij ons een lunch bestaande uit bruin brood, melk/karnemelk en evt. rauwe groente.
- *Uit school:*  
Uit school krijgen ze drinken (ranja of water) met fruit en-/ of rauwe groente en een koekje.
- *Tussendoor om 16.00/16.30 uur:*  
Tussen dit tijdstip bieden we nog een eetmoment aan. We eten dan een cracker met twee smeerbare belegsoorten (dit kan variëren) en drinken nog wat ranja of water.

#### Voedingsaanbod Zorgopvang:

- *Tussendoor rond 10.00 uur:*  
Drinken met fruit
- *Lunch rond 12.00 uur:*

- Bruin brood, karnemelk of halfvolle melk en evt. rauwe groente (tomaat, komkommer, etc.)
- Tussendoor rond 14.00 uur:  
Drinken met een koekje

### Ontbijt

't Hummelhûs gaat er vanuit dat kinderen thuis hebben ontbeten. Baby's krijgen de eerste fles thuis. Een goed ontbijt is de beste manier om je dag mee te beginnen. Ontbijten geeft je energie om goed van start te gaan, het helpt de darmen op gang en zorgt ervoor dat je later op de dag minder snel naar tussendoortjes grijpt. Voor kinderen is het natuurlijk extra belangrijk, ze kunnen zich beter concentreren en spelen. Als je samen met de kinderen ontbijt begin je de dag ontspannen en bovendien ziet je kind dat jij deze eerste maaltijd serieus neemt. Het beste kun je kiezen voor vezelrijke producten zoals boterhammen, muesli en fruit.

### Speciale voeding

Als een kind speciale voeding nodig heeft (op basis van een medisch advies of het advies van een diëtiste), dan kunnen ouders dit meegeven naar de opvang. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat het kind krijgt wat het nodig heeft. Dit geldt ook voor medewerkers, als zij op basis van medisch advies of op advies van een diëtiste andere voeding moeten nemen, dan brengen ze dit zelf mee.

## **4) Aan tafel**

Het is belangrijk dat de maaltijd in een ontspannen en gezellige sfeer verloopt. Door aan tafel te eten, leert het kind dat er vaste eet-/drinkmomenten zijn en er op andere tijden niet gegeten hoeft te worden. Het is goed kinderen al op jonge leeftijd te laten wennen aan verschillende smaken. Kinderen die al op jonge leeftijd gewend zijn geraakt aan verschillende smaken, lusten over het algemeen meer naarmate ze ouder worden. Gevarieerd eten is nodig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen en zo je lichaam gezond te houden. Met enthousiasme verschillende smaken blijven aanbieden, helpt het kind om dit te leren. Wetende dat: een kind vaak wel 10 tot 15 keer iets geproefd moet hebben, voordat hij het lust.

De pedagogisch medewerkers eten het zelfde tijdens de eetmomenten als de kinderen. Andere voeding dat op basis van medisch advies gegeten wordt, mag aan tafel gegeten worden.

Als de pedagogisch medewerker er zelf voor kiest om wat anders te eten, kan dit in de pauze genuttigd worden.

### Tijdsduur

Voor een maaltijd of eet-/drinkmoment wordt op de dagopvang maximaal 30 minuten uitgetrokken, waarbij 20 minuten de voorkeur heeft. Op de BSO houden wij maximaal 45 minuten aan. Als kinderen mogen helpen bij het afruimen, leren zij dat het eet-/drinkmoment is afgelopen en met een nieuw spel of activiteit kan worden begonnen. Wanneer een kind moeite heeft met eten en langer tijd nodig heeft, mag dit kind samen met één van de pedagogisch medewerkers natuurlijk nog aan tafel blijven, zodat de medewerker het kind individueel kan ondersteunen. De maag doet er ongeveer 20 minuten over om in te schatten of er voldoende is gegeten. Bij sneller eten, ontstaat er geen verzadigd gevoel, ook als er al voldoende is gegeten. Rustig eten lukt beter als de kinderen zelf fruit mogen schillen of snijden, zelf hun boterham mogen smeren en beleggen. De pedagogisch medewerkers stimuleren dit. Wanneer kinderen mogen doen wat ze zelf al kunnen of wat ze anderen zien doen, wordt hun zelfstandigheid bevorderd en krijgen ze een positief zelfbeeld: "Kijk eens wat ik al kan!" Goed kauwen helpt ook om rustig te eten en zorgt er bovendien voor dat de voedingsstoffen beter verteerd worden.

### Gezonde eetgewoontes voor baby's

Baby's kunnen op de opvang borstvoeding krijgen. De ouders kunnen flesjes afgekolfde melk meegeven of de moeder kan naar de opvang komen om haar kind te voeden.

Als een kind flesvoeding krijgt (met flesvoeding wordt bedoeld: volledige zuigelingenvoeding, ook wel babyvoeding of kunstvoeding genoemd), dan nemen ouders dit zelf mee.

Vanaf 12 maanden, zijn de darmpjes van de baby zo ontwikkeld, dat vanaf die leeftijd koemelk of sojamelk geschikt zijn. Het is dan niet meer nodig om opvolgmelk te geven.

Vanaf 6 maanden is een kind klaar om vast voedsel te ontdekken/ te gaan eten. Het spijsverteringskanaal is er klaar voor en de motoriek van de mond en de tong is voldoende ontwikkeld. Het is daarom belangrijk dat kinderen vanaf dat moment ook vast voedsel gaan krijgen.

Het zorgt voor een goede verdere ontwikkeling van de mond en het gebit en het bevordert de spraakontwikkeling. Bij voorkeur geven we fruit in stukjes of geprakt, omdat dit het beste is voor de baby. Eventueel kan het fruit ook gepureerd worden.

Brood kan eerst in kleine stukjes worden aangeboden.

Het vaste voedsel kan de borst- of flesvoeding nu nog niet vervangen; dat blijft nog nodig tot 12 maanden.

## **4) Voedselveiligheid**

Iedere organisatie die zich bezighoudt met het bereiden of aanbieden van etenswaren en dranken, moet zich houden aan de wettelijke bepalingen die daarvoor gelden en die zijn vastgelegd in de Warenwet.

Er zijn richtlijnen opgesteld waarmee de voedselveiligheid in de dagelijkse praktijk kan worden gewaarborgd, waaronder de HACCP-richtlijnen. De Voedsel en Waren Autoriteit is de instantie die namens de overheid controleert of voedsel veilig wordt bereid en aangeboden. De GGD controleert dit namens de gemeente.

## **5) Verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen**

Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen we met aandacht en veel enthousiasme. Maar zonder een traktatie. Omdat 't Hummelhûs een gezond voedingsbeleid hanteert en de visie op gezond zeer divers is gebeurde het zeer regelmatig dat een traktatie niet binnen onze visie paste m.b.t. gezonde voeding en hebben wij er voor gekozen om de verjaardagen te vieren zonder traktaties. Uiteraard wordt uw kind flink in het zonnetje gezet, wordt er voor hem/haar gezongen, mag het een feesthoed maken, op de verjaardag stoel zitten en krijgt hij/zij een cadeautje van 't Hummelhûs.

Uitzonderingen zijn;

-geboorte van een broertje/zusje. Uw kind mag dan trakteren op een gezonde traktatie

-afscheid van de opvang. Ook dan mag uw kind trakteren op een gezonde traktatie