

VOEDINGSBELEID SPOT4KIDS 2022



Het voedingsbeleid van Spot4kids is gebaseerd op richtlijnen die gegeven worden door het voedingscentrum. Meer informatie kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl/kinderopvang.

INHOUD

- **ALGEMEEN**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestjes

- **VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR**
 - Drinken
 - Eten

- **VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 1 - 4 JAAR**
 - Algemene uitgangspunten
 - Voedingsaanbod

- **VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 - 13 JAAR**
 - Algemene uitgangspunten
 - Voedingsaanbod

- **VOEDINGSHYGIENE: BEREIDEN EN BEWAREN VAN VOEDING**
 - Protocol 'Hygiene en werkinstructie Spot4kids'

ALGEMEEN

GEZOND VOEDINGSAANBOD

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van vijf en hanteren de 5 regels van de Schijf:



VASTE EN RUSTIGE EETMOMENTEN

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. 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 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 EN INDIVIDUELE AFSPRAKEN

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk of wenselijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen de pedagogisch medewerkers schriftelijk vast bij de kindkenmerken en in de kindsnotities in het ouderportaal.

TRAKTATIES EN FEESTJES

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. We vragen ouders een kleine en gezonde traktatie aan hun kind mee te geven. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij om eens een kijkje te nemen bij www.gezondtrakteren.nl.

Als het kind een traktatie die buiten de gezonde richtlijnen valt mee krijgt, kan de pedagogisch medewerker er voor kiezen deze (gedeeltelijk) mee te geven met de kinderen, zodat de ouders thuis kunnen bepalen wat ze er mee doen.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

DRINKEN

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties), voorzien van sticker met naam en datum, af op het kinderdagverblijf.
- Ouders 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 afgekolfde borstvoeding of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water, zodat deze niet te warm is.
- 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 ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groentehap wordt verzorgd door de ouders, voorzien van sticker met naam en datum. Wij adviseren bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 6.
- 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 VAN 1 TOT 4 JAAR

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Water en thee zijn de basis:

- De kinderen krijgen water, lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

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.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. 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 (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeeworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken 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 is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind. Deze afspraken leggen de pedagogisch medewerkers we schriftelijk vast bij de kindkenmerken en in kindnotities in het ouderportaal.

VOEDINGSAANBOD

Voor kinderen van 1 tot 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine *;
- (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese;
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan.

- (halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Pindakaas
- Kaas 48+
- Smeerkaas 20+
- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Licht gezouten runderrookvlees



Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;

Iedere dag wordt er fruit en/of groenten aangeboden aan de kinderen.

- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.
- Met mate: rijstwafel, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.

Iedere dag wordt hiervan een stuk aan de kinderen aangeboden.

Af en toe, bijvoorbeeld in vakanties of aansluitend op het thema, bieden we tijdens de tussendoor en eetmomenten eten en/of drinken aan buiten de Schijf van Vijf. Denk aan een ijsje of een zakje chips tijdens een tussendoortje en poffertjes of patat met saus bij de lunch en/of limonade als drinken.

Warme maaltijd

Deze wordt niet door ons verzorgd, maar kan door ouders worden meegegeven.

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 5.

** Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

*** Wij adviseren deze te halveren in de lengterichting om verslikken te voorkomen.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

ALGEMENE UITGANGSPUNTEN

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 (vruchten)thee zonder suiker aan.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken 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 op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind. Deze afspraken leggen de pedagogisch medewerkers schriftelijk vast bij de kindkenmerken en in kindnotities in het ouderportaal.



VOEDINGSAANBOD

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd aan.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;
Spot4kids kiest er voor om met mate 48+ kaas aan te bieden;
- Hummus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker**.

Dagkeuzes zoet, hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Kaas 48+
- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Pindakaas.

Dagkeuzes hartig, hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Kipfilet;
- Kalkoenfilet;
- Licht gezouten runderrookvlees.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;

Iedere dag wordt er 's middags uit school fruit en/of groente aangeboden aan de kinderen.

- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.
- Met mate: rijstwafel, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, volkoren ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkoren beschuitje, eierkoek, handje popcorn zonder suiker of zout.

Iedere dag wordt hiervan een stuk, aansluitend op het fruit, aangeboden.

Later op de middag krijgen de kinderen nog een snoepje. Dit valt buiten de Schijf van vijf.

Af en toe, bijvoorbeeld in vakanties of aansluitend op het thema, bieden we tijdens de tussendoor en eetmomenten eten en/of drinken aan buiten de Schijf van Vijf. Denk aan een ijsje of een zakje chips, tijdens een tussendoortje en poffertjes of patat met saus bij de lunch en/of limonade als drinken.

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 8.

**Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente.

VOEDINGSHYGIENE: BEREIDEN EN BEWAREN VAN VOEDING

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de (online) bewaarwijzer met de veilig eten kaart. Daarnaast gebruiken wij het protocol Hygiene en werkinstructie Spot4kids 2022, welke is gebaseerd op de hygiënecode voor kleine instellingen. Deze kunt u vinden in het ouderportaal.