



Voedingsbeleid Spot4kids 2024

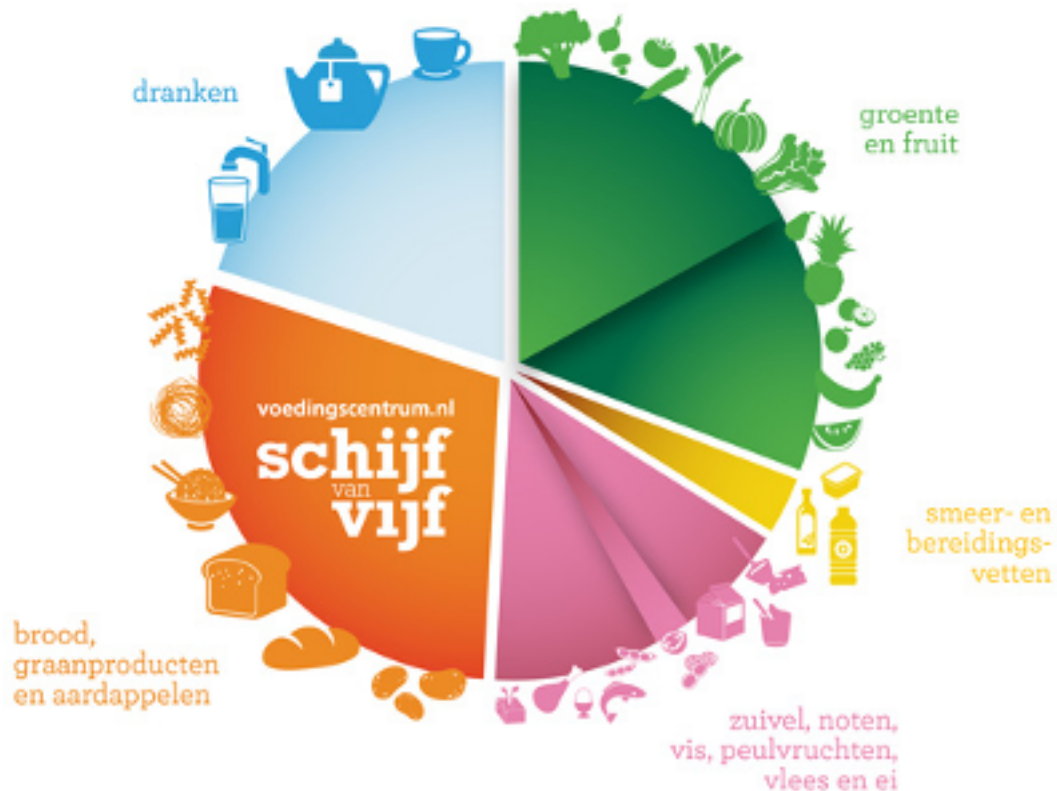
Het voedingsbeleid van Spot4kids is gebaseerd op richtlijnen die gegeven worden door het voedingscentrum. Meer informatie kunt u vinden op www.voedingscentrum.nl/kinderopvang.

Hoofdstuk 1. Algemeen	2
1.1 Gezond voedingsaanbod	2
1.2 Vaste en rustige eetmomenten	2
1.3 Individuele afspraken	3
1.4 Traktaties en feestjes	3
Hoofdstuk 2. Voeding voor kinderen jonger dan 1 jaar.	3
2.1 Drinken	3
2.2 Eten	3
Hoofdstuk 3. Brood en Beleg	4
Hoofdstuk 4. Drinken	5
Hoofdstuk 5. Tussendoor	6
Hoofdstuk 6. Bereiden en bewaren van voeding	7
6.1 Zuigelingenvoeding	7
6.2 Eten en drinken	7

Hoofdstuk 1. Algemeen

1.1 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:



1.2 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 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.

1.3 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 kindsnotities in het ouderportaal.

1.4 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 is er op internet veel te vinden. Wij vinden het fijn als de traktatie zo verpakt is dat de pedagogisch medewerker er voor kan kiezen deze mee te geven met de kinderen, zodat de ouders thuis kunnen bepalen wat ze er mee doen.

Hoofdstuk 2. Voeding voor kinderen jonger dan 1 jaar.

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

2.1 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:

- 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 geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

2.2 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.

Hoofdstuk 3. Brood en Beleg

	Baby/dreumes	Peuters	BSO
Doen!			
Tarwebrood	✓		
Volkorenbrood		✓	✓
Volkoren cracottes	✓	✓	✓
Margarine	✓		
Halvarine		✓	✓
Fruit geprakt	✓	✓	✓
Groente in kleine stukjes			
20+ Smeerkaas		✓	✓
Gekookt ei		✓	✓
Pindakaas met 100% noten	✓	✓	✓
Zuivelspread	✓	✓	✓
Met mate			
Minder vette/zoute vleeswaren, zoals kip/kalokoefilet of gekookte ham	✓	✓	✓
Zoet beleg, zoals vruchtenhagelslag, appelstroop en halvajam	✓	✓	✓
Honing		✓	✓
Hummus	✓	✓	✓
Komkommersalade		✓	✓
Selderijsalade		✓	✓
Een lepel fritessaus		✓	✓
Een lepel ketchup		✓	✓
Niet doen!			
Chocolade beleg	✗	✗	✗
Smeer (leverworst)	✗	✗	✗
Producten van rauw vlees	✗	✗	✗
Gewone (smeer) kaas	✗	✗	✗

Hoofdstuk 4. Drinken

	Baby/dreumes	Peuters	BSO
Doen!			
Water	✓	✓	✓
Water met citroen		✓	✓
Water met munt		✓	✓
Water met stukjes fruit	✓	✓	✓
Thee	✓	✓	✓
Halfvolle melk	✓	✓	✓
Karnemelk		✓	✓
Halfvolle yoghurt		✓	✓
Met mate			
Magere Zuiveldrink	✓	✓	✓
Aanmaaklimonade			✓
Pakje drinken			✓
Lightdrink			✓
Niet doen!			
Chocolademelk	✗	✗	✗

Hoofdstuk 5. Tussendoor

	Baby/dreumes	Peuters	BSO
Doen!			
Fruit	✓	✓	✓
Groente	✓	✓	✓
Knijpfruit	✓	✓	
Met mate			
Rijstwafel		✓	✓
Krentenbol mini		✓	✓
Soepstengel	✓	✓	✓
Ontbijtkoek		✓	✓
Lange vinger	✓	✓	✓
Kaneelbeschuitje		✓	✓
Biscuitje	✓	✓	✓
Eierkoek			✓
Digestive		✓	✓
Maisknabbel	✓		
Handje chips		✓	✓
Handje popcorn			✓
Knakworstje		✓	✓
Kaasblokje		✓	✓
Waterijsje	✓	✓	✓
Yogurtijsje		✓	✓
Sorbetijsje		✓	✓
Snoepje			✓
Niet doen!			
Chocoladeproducten	✗	✗	✗
Eten met veel calorieën	✗	✗	✗
Eten met veel vet	✗	✗	✗
Eten met veel suiker	✗	✗	✗
Eten met veel zout	✗	✗	✗

Hoofdstuk 6. 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 Hygiëne en werkinstructie Spot4kids, welke is gebaseerd op de hygiëncode voor kleine instellingen. Deze kunt u vinden in het ouderportaal.

6.1 Zuigelingenvoeding

Aangemaakte flesvoeding

- We accepteren alleen flesvoeding die in poedervorm wordt aangeleverd, in afgepaste hoeveelheden, voorzien van sticker met naam en datum.
- Aangemaakte flesvoeding wordt bewaard bij 4°C. Als er aan het einde van de dag nog voeding over is dan gooien we deze weg.
- We bewaren de fles niet in de koelkastdeur, omdat de temperatuur in de deur niet altijd hetzelfde is.
- Aangemaakte flesvoeding mag maximaal 1 uur buiten de koelkast blijven.

Moedermelk

- De moedermelk moet van huis naar Spot4kids gekoeld overgebracht worden in bijvoorbeeld een koeltas of koelbox, voorzien van naam en datum.
- Moedermelk moet bewaard worden in de koelkast (niet in de deur) op 4°C en wordt gebruikt op de dag van aanleveren.
- Bevroren moedermelk ontdooien we altijd in de koelkast. Moedermelk mag nooit een tweede keer worden ingevroren.
- De datum en tijdstip van ontdooien schrijven we op de fles (wanneer de fles uit de vriezer wordt gehaald). De ontdooide moedermelk gebruiken we binnen 24 uur.
- De flessen en spenen zijn kind gebonden.

Klaarmaken moedermelk en flesvoeding

- We maken zuigelingenvoeding klaar in de keuken.
- We verwarmen de flesvoeding en afgekolfde borstvoeding in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Bij verwarming in de magnetron schudden/draaien we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- 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 (boven de 50 °C) wordt.
- We controleren de temperatuur op de pols.
- De flessen en spenen zijn kind gebonden, voorzien van naam.
- Flessen worden bij Spot4kids direct na gebruik omgespoeld met koud water.
- We bewaren schoongemaakte flessen, spenen en drink/tuitbekers omgekeerd op een schone, droge doek of flessenrek.

6.2 Eten en drinken

Tijdens het eten

- We wassen drinkbekers en bestek af na ieder gebruik.
- We letten erop dat kinderen tijdens de maaltijd hun eigen servies en bestek gebruiken.
- We bewaren etensresten afgesloten en ruimen de kruimels op.
- We bereiden het voedsel in een schone omgeving.
- We gebruiken schoon keukenmateriaal.
- We verhitten rauwe ingrediënten tot minimaal 75°C in de kern.
- We hergebruiken geen restjes.
- Fruit dat geschild, gesneden of geprakt is dekken we af.
- Gekoelde producten bergen we na aflevering of aankoop direct op in de koelkast.
- Gekoelde producten bewaren we onder 7°C.
- Producten halen we vlak voor gebruik uit de koelkast.
- Gekoelde producten die langer dan dertig minuten buiten de koelkast zijn geweest gooien we weg.

- Voedsel bereiden we op een schone tafel.
- We voorzien etenswaren van de juiste openingsdata en zetten ze afgedekt weg.
- We controleren de houdbaarheidsdatum van producten voor ieder gebruik. We gebruiken onze zintuigen om dit te bevestigen. Tevens kunnen de pedagogisch medewerkers, op de tablets, de online bewaarwijzer van het voedingscentrum raadplegen.
- Op de website van het Voedingscentrum is specifieke informatie te vinden over het bewaren van voedsel.