

Voedingsbeleid Christelijke Kinderopvang Ikke

Christelijke Kinderopvang Ikke draagt zorg voor de ontwikkeling en opvoeding van kinderen. Hierbij speelt voeding een belangrijke rol. Voeding is belangrijk voor de ontwikkeling maar ook het welzijn van kinderen. Het voedingsbeleid is van toepassing op het kindercentrum en de locaties voor BSO.

Bij het opstellen van het voedingsbeleid zijn we o.a. uit gegaan van de landelijke hygiënecode voor de kinderopvang en de adviezen van het voedingscentrum waarbij we als uitgangspunt de schijf van vijf voor gezonde keuze voeding gebruiken. De belangrijkste aandachtspunten hierbij zijn:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet teveel en beweeg
3. Eet minder verzadigd vet
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

Eet en drinkmomenten op het kinderdagverblijf

We gaan er vanuit dat kinderen thuis al ontbeten hebben. Voor kinderen die vroeg gebracht worden bestaat de mogelijkheid dat ze tot 07:30 uur op de groep hun broodje kunnen eten. Dit heeft echter niet onze voorkeur aangezien kinderen op de groep snel zijn afgeleid.

In de ochtend eten we met de kinderen fruit. We trachten hier voldoende variatie in aan te brengen en ook rekening te houden met seizoensfruit. Baby's krijgen hun fruit gepureerd aangeboden. Als het fruit op is krijgen de kinderen een bekertje goed aangelengde diksap. Kinderen mogen altijd meer drinken maar krijgen na het 2^e bekertje alleen nog water aangeboden.

Met de middagmaaltijd lunchen we met de kinderen aan een gedekte tafel. We geven de kinderen bruin volkoren brood met daarop als basis plantaardige margarine of halvarine, aangezien deze meer plantaardige oliën met onverzadigde vetzuren bevat. Daarnaast bevat margarine/halvarine vitamine A, D en E en essentiële vetzuren.

Als broodbeleg bieden we standaard aan smeerkaas, vegetarische smeerworst, appelstroop, jam, chocopasta, (vruchten)hagelslag en pindakaas (dit laatste niet voor kinderen onder de 1 jaar). Als kinderopvang hebben we de keuze gemaakt om kinderen geen smeerleverworst te geven aangezien smeerleverworst veel vitamine A bevat. Het voedingscentrum raad aan om kinderen van 1-3 jaar niet vaker dan 2 tot 3 keer per week smeerleverworst aan te bieden. Na de eerste boterham bieden we de kinderen ook drinken aan (afhankelijk van het kind kan dit ook eerst drinken en dan een boterham zijn). Dit is meestal een bekertje halfvolle melk. Kinderen die dit niet lekker vinden krijgen aangelengde diksap, slappe thee (meestal rooibos aangezien dit cafeïnevrij en looizuur arm is) of water aangeboden. Extra drinken mag altijd, zie ook het drinkbeleid in de ochtend. Peuters smeren hun 2^e en 3^e boterham zelf.

In overleg met u als ouders stellen we de hoeveelheden vast wat uw kind mag eten. Hierbij houden we de richtlijnen van het voedingscentrum aan waarbij kinderen 1-3 boterhammen mogen eten.

In de middag drinken we met de kinderen slappe thee of thee met melk. Daarnaast bieden we de kinderen een gezond tussendoortje aan, bijvoorbeeld volkoren biscuitjes, soepstengels, rijstewafel, plakje ontbijtkoek. De kleintjes kunnen ook liga baby krijgen. Bij uitzondering, bijvoorbeeld in de

zomer krijgen de kinderen ook een waterijsje aangeboden. Bij warm weer wordt er uiteraard vaker een drinkmoment aangeboden.

Baby's

Kinderen onder de 1 jaar hebben veelal hun eigen eet en drinkschema. Christelijke Kinderopvang Ikke heeft geen standaard flesvoeding in het pakket. U dient dit altijd in poedervorm aan te leveren in verband met de veiligheid en hygiëne van de bereide voeding. Borstvoeding wordt ook volgens protocol bewaard. Het is uiteraard mogelijk dat ouders hun kind voeden op de opvang.

Eet en drinkmomenten op de buitenschoolse opvang / schoolweken

Op de korte middagen beginnen we de middag met fruit eten (gevarieerd aanbod) en een bekertje aangelengde diksap. Meer drinken mag altijd maar na de 2^e beker drinken krijgen de kinderen water aangeboden. Rond 17 uur bieden we de kinderen nog een tussendoortje aan. Dit kan een soepstengel met hartig of zoet beleg zijn of een plakje ontbijtkoek. In principe geen drinken meer tenzij de kinderen erom vragen. Bij warm weer wordt er uiteraard wel extra drinken aangeboden. Op BSO Buitengewoon (thema sport) wordt er wel om 17 uur wat gedronken omdat de kinderen dan klaar zijn met hun sportactiviteit.

Op de lange middagen bieden we de kinderen een broodmaaltijd aan (eerst hartig dan zoet) met daarbij als drinken een beker halfvolle melk. Kinderen die dit niet lekker vinden krijgen slappe thee (rooibos), aangelengde diksap of water aangeboden. BSO kinderen smeren hun brood zelfstandig, dit wordt ook gestimuleerd. Jongere kinderen worden hierin begeleid. Om 15 uur eten de kinderen fruit en drinken ze thee. Rond 17 uur eten de kinderen nog een gezond tussendoortje, zie hierboven.

Voor kinderen in de basisschool leeftijd geven we de kinderen mee keuze vrijheid in het soort beleg en de hoeveelheid boterhammen die ze willen eten. Uiteraard houden de pedagogisch medewerkers dit wel in de gaten en is dit ook een onderwerp van overleg met u tijdens het plaatsing- en evaluatiegesprek.

BSO schoolvakanties

Tijdens schoolvakanties eten we in de ochtend fruit en drinken we aangelengde diksap. Met de lunch volgt dan een broodmaaltijd. In de middag drinken we opnieuw ranja, diksap of water met wat lekkers (soepstengel, biscuit, ontbijtkoek of iets dergelijks). In de schoolvakanties wordt er ook wel eens pannenkoeken, chips of ijs aan de kinderen aangeboden. Soms is dit een onderdeel van een activiteit maar daarnaast ook omdat het lekker is en hiermee de vakantiesfeer wordt benadrukt. Er wordt daarbij op gelet dat kinderen niet vaker dan tweemaal per dag lekkers krijgen aangeboden en dat dit niet vlak voor een maaltijd plaats vindt.

Bakactiviteiten

Op de kinderopvang wordt er regelmatig getrakteerd. Naast alle verjaardagen vieren we natuurlijk ook de christelijke feestdagen, is er een voorleeslunch, een zomerfeest en bakken we met de kinderen koekjes of pepernoten. Op de buitenschoolse opvang worden ook warme maaltijden, soep of pizza's gebakken. Bij bakactiviteiten letten we ook op gezonde voeding. We gebruiken zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten waarbij er gelet wordt op hygiëne en veiligheid tijdens de bereiding en het bewaren van de gerechten. Daarnaast houden we vast aan onze algemene criteria: niet te vet en niet te zoet.

Traktaties

Bij traktaties heeft het de voorkeur dat ouders zoveel mogelijk gezonde producten aan de kinderen uitdelen. Ouders worden hierop gewezen en ook hangt er op elke groep een lijst met voorbeeld traktaties. Een aantal suggesties zijn mini krentenbolletjes, rozijnen, fruit, waterijsjes zonder kleurstof en zoetstoffen, popcorn. Wanneer er veel getrakteerd wordt, zoals chips en snoepzakjes, krijgen de kinderen van het kinderdagverblijf 1 kleine traktatie. De rest wordt in het laatje van het kind gelegd zodat u zelf kunt bepalen wanneer uw kind dit mag hebben. Op de bso mogen de kinderen hun traktaties wel direct opeten. Voor de kinderen die een allergie hebben, is er een apart bakje met hun eigen "snoepjes".

Speciale voeding

Als uw kind vanwege levensovertuiging, religie, culturele achtergrond of gezondheidsoverwegingen bepaalde producten niet eet, dan kunt in overleg met Christelijke Kinderopvang Ikke bepalen welke producten worden aangeboden. We zullen ons best doen zoveel mogelijk in uw wensen tegemoet te komen. Speciale voeding zoals zoutloze crackers, glutenvrije producten of sojamelk dient u wel zelf mee te brengen. Tijdens het plaatsingsgesprek wordt ook altijd met de ouders afgestemd of er sprake is van bepaalde allergieën en of intoleranties waarmee wij rekening moet houden.

Hygiëne en veiligheid

Onderdeel van het voedingsbeleid zijn ook de diverse protocollen hoe om te gaan met het bewaren en klaarmaken van borstvoeding, flesvoeding, groente en fruithapjes. Daarnaast wassen de kinderen hun handjes voor het eten en worden na het eten de mondjes en de handjes gewassen met een washandje. Ook zijn er diverse protocollen over hoe voeding bewaard moet worden, hoe lang het uit de koelkast mag zijn en wanneer voeding niet meer gebruikt mag worden. Heeft u hier belangstelling voor dan zijn deze op locatie in te zien.

Pedagogisch klimaat tijdens de eetmomenten

We vinden het als kinderopvang belangrijk dat kinderen de ruimte krijgen om zelf te eten, eten klaar te maken en een eigen keus te kunnen maken. Bij jonge kinderen betekent dit dat er met de handen wordt gegeten voordat er een vorkje wordt aangeboden. Pas wanneer het kind erom vraagt of eraan toe is wordt er een lepel of vork aangeboden. De eerste boterham wordt door de groepsleiding klaar gemaakt, bij peuters mogen ze de 2^e boterham zelf smeren.

Pedagogisch medewerkers hebben voldoende kennis over gezonde voeding. Daarnaast is er een pedagogisch klimaat waarin een kind zich veilig voelt tijdens eet en drink momenten en zelf keuzes durft en kan maken. Hierbij is er aandacht voor de vier opvoedingsdoelen vanuit het pedagogisch beleid:

- Kinderen leren vaardigheden om zelfstandig te eten en te drinken
- Kinderen leren hun eigen keuzes te maken en aan te geven wat zij willen
- Kinderen leren op een verantwoorde manier omgaan met voeding
- Kinderen leren wat wel en niet kan tijdens eet en drinkmomenten
- De pedagogisch medewerkers besteden tijdens het eet en drinkmoment ruime aandacht aan gesprekjes met de kinderen op een positieve en creatieve wijze.

Bewegen

Een apart onderdeel van het voedingsbeleid maar net zo belangrijk als eten. Er is een tendens dat ook jongere kinderen te zwaar worden in onze maatschappij. Vandaar dat naast gezonde en gevarieerde voeding bewegen binnen de kinderopvang ook een belangrijk onderdeel van het activiteitsaanbod is. Er zijn speelse activiteiten voor allerkleinsten maar ook leuke bal, loop en behendigheids spelletjes voor de dreumesen en peuters. Lekker buiten spelen, ook al is het weer wat minder hoort hier ook bij.

Ondanks dat de basisschoolkinderen er al een schooldag op hebben zitten, proberen we minimaal 1 keer per dag met hen naar buiten te gaan. We bieden ze gevarieerde spelletjes of sporten aan en proberen de kinderen te motiveren mee te doen en te genieten van het bewegen.