

## Voeding 0-12 jaar

### Belang van goede voeding

Bij het verzorgen van jonge kinderen neemt voeding een belangrijke plaats in. Goede voeding is immers essentieel voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Eten doen we allemaal. De één wat meer dan de ander. Uit onderzoek blijkt dat ouders het evenwicht in het voedselpatroon van hun kind kunnen ondersteunen maar ook verstoren. Vlietkinderen wil u graag goed informeren over voeding voor uw kind(eren).

### Babyvoeding 0-1 jaar

Voor een pasgeborene is eten één van de belangrijkste zaken in zijn/haar leven. Voor baby's die borst- of flesvoeding krijgen geldt het principe voeding op vraag. Tussen de vier en de zes maanden wordt gestart met vaste voeding. Dit betekent wennen aan andere smaken en leren van het lepeltje te eten. Vanaf 1 jaar ontwikkelt het kind duidelijke voor- of afkeuren voor bepaalde gerechten.

Daarom vinden wij het belangrijk om gevarieerd te eten en een kind verschillende producten aan te bieden.

## Tot 6 maanden

### Moedermelk

Moedermelk is goed voor een kind: we vinden het dan ook belangrijk dat de mogelijkheid er is om moedermelk te blijven geven op het kinderdagverblijf. U kunt de afgekolfde melk meenemen of in overleg met de pedagogisch medewerkers zelf borstvoeding komen geven.

### Flessenvoeding

Flessenvoeding of 'volledige zuigelingenvoeding' bevat ook alle gezonde stoffen die een baby nodig heeft. Qua hoeveelheid houden we zoveel mogelijk de richtlijnen van het voedingscentrum aan: Een kind heeft op een dag ongeveer 150 milliliter(ml) vocht per kilo van zijn gewicht nodig. Hier komt de melkpoeder nog bij. Een kind krijgt genoeg binnen als het goed groeit, plast en levendig is.

### Merken babyvoeding

De merken babyvoeding die wij aanbieden zijn in principe Nutrilon en Friso. Mocht u een ander merk geven aan uw kind dan kunnen wij dit aanschaffen. Er wordt goed gekeken naar de houdbaarheid van de voeding. Mocht een kind maar 2 dagen komen dan redt hij of zij het vaak

niet om in een maand tijd het hele pak op te krijgen. Halverwege de maand geven wij het pak aan u mee: u kunt dan een nieuw pak meenemen. Mochten er meer kinderen in de vestiging zijn die dezelfde voeding drinken dan is de wisseltruc niet nodig en kunnen de kinderen binnen de juiste houdbaarheidsdatum een pak babyvoeding nuttigen.

### Andere voeding bij allergie

Mocht i.v.m. een allergie andere voeding nodig zijn dan vragen wij u dit zelf mee te nemen. In overleg met het consultatiebureau kunt u via de ziektekostenverzekering een vergoeding krijgen. Mocht dit niet lukken dan kunnen de kosten door Vlietkinderen worden vergoed. Ook hier wordt rekening gehouden met de houdbaarheidsdatum.

### Vanaf 6 maanden

Voor een kind van 6 maanden is alleen borstvoeding of flesvoeding niet genoeg. In de melk zitten te weinig gezonde stoffen, zoals vitamines en mineralen. Een kind heeft echter ook ander eten nodig, dit noemen we bijvoeding. Rond de 6 maanden kan worden begonnen met een groente of fruithap. Binnen Vlietkinderen geven we in overleg met u de

kinderen een fruithap (vers gepureerd fruit) en eventueel stukjes lichtbruin brood.

### **Vanaf 7 maanden**

Vanaf ongeveer 7 maanden kan een kind op een broodkorst kauwen.

### **8 – 10 maanden**

Nu kan een kind uit een beker leren drinken. Rond die tijd zullen de pedagogisch medewerkers dit in overleg met u gaan stimuleren, vaak eerst met een tuitbeker, maar uiteindelijk is een gewone beker beter. Zo kan een kind goed leren praten en kauwen. Als een kind meer gaat eten en drinken, is het belangrijk vaste eetmomenten te kiezen (ook voor de tussendoortjes). Lekker en gezond eten tussendoor is bijvoorbeeld fruit, een volkoren biscuittje, een stukje ontbijtkoek, soepstengel, rijstewafel of rozijntjes. Hoe meer een kind gaat eten, hoe minder melk hij/zij nodig heeft.

### **Vanaf 1 jaar**

Als een kind eenmaal 1 jaar oud is, is 300 ml. melk per dag genoeg. Drinken voor tussendoor is bijvoorbeeld water, lauwe (vruchten) thee, verdund vruchtensap, diksap of groentesap.

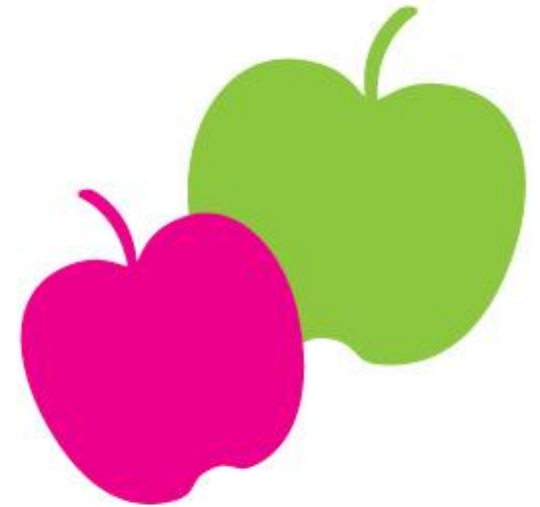
### **Vanaf 1.5 jaar**

Vanaf 1,5 jaar neemt het groeitempo van de dreumes sterk af en daarmee ook de eetlust. Dit is de periode waarin eten problematisch kan worden en maaltijden uitdraaien op een machtsstrijd. De peuter komt in de koppigheidsfase en heeft snel door hoe hij "macht" kan uitoefenen op volwassenen. Eten opdringen heeft geen zin: dwingen bederft de eetlust en de sfeer aan tafel. Kinderen leren het best door een goed voorbeeld.

### **Tussen 4 – 12 jaar**

Een kind tussen de 4-12 jaar heeft het volgende nodig op een dag:

- Brood: 3 - 5 sneetjes (105-175 gram).
- Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten: 2 - 3 eetlepels (100-150 gram).
- Groenten: 3 eetlepels (150 gram).
- Fruit: 2 vruchten (200 gram).
- Zuivel: 300-450/600ml. melkproducten en ½- 1 plak kaas ( 10-20 gram).
- Vlees(waren), vis, kip, ei: 50-100 gram.
- Halvarine, margarine: 15 - 35 gram.
- Dranken: 1-1,5 liter.



**Voedingsbeleid  
0-12 jaar**



070 317 59 59 | [www.vlietkinderen.nl](http://www.vlietkinderen.nl)