

Beleid 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. Uit onderzoek blijkt dat ouders het evenwicht in het voedselpatroon van hun kind kunnen ondersteunen maar ook verstoren. In deze folder vindt u informatie over ons voedingsbeleid en de rol van de pedagogisch medewerkers.

Onze rituelen

Rituelen zijn belangrijk voor kinderen, zo ook het eetritueel. Het eten is een gezamenlijk, rustig moment. Tijdens het eten is er aandacht voor iedereen. Er wordt met elkaar gepraat, gezongen of verhalen gelezen. Als iedereen aan tafel zit, starten we met eten, na elkaar "eet smakelijk" gewenst te hebben. Vindt een dreumes van net 14 maanden het wachten nog erg moeilijk dan mag het vast aan zijn boterhammetje beginnen.

De pedagogisch medewerker geeft aan wanneer een kind van tafel mag. Niet ieder kind hoeft dus klaar te zijn met eten. Als het kind oud genoeg is brengt hij of zij eigen bord en bestek naar de keuken. We stimuleren kinderen om met mes en vork te eten.

Onze visie en beleid

Vanuit verschillende bronnen hebben wij informatie verzameld. Daarnaast hebben we over een aantal punten advies gevraagd bij een voedingsdeskundige. Het verdiepen hierin heeft geleid tot een aantal uitgangspunten die wij hanteren in ons voedingsbeleid.

- Gezond en gevarieerd eten is essentieel. Wij bieden natuurlijke voeding aan met zo weinig mogelijk toevoegingen zoals geur/kleur en smaakstoffen en met niet te veel bewerkingen.
- Wij houden rekening met kinderen die géén zuivel, varkensvlees, suiker en dergelijke mogen en met kinderen die een dieet hebben. We proberen een alternatief aan te bieden. In sommige gevallen zorgt u zelf voor producten wanneer deze buiten de basisvoeding vallen. In geval van allergie kunt u via de ziektekostenverzekering een vergoeding krijgen. Mocht dit niet lukken dan kunnen de kosten door Vlietkinderen worden vergoed.
- Bij verjaardagen kan er door u getrakteerd worden op iets lekkers. Gezonde traktaties met minder suikers en/of vetten hebben de voorkeur. Snoepsoorten zoals lolly's, toffees, kauwgum e.d. vinden we niet geschikt en mogen niet genuttigd worden. Bij te veel snoep geven we één snoepje in de groep en de rest mee naar huis, zodat u zelf kunnen beslissen. Houdt er bij het trakteren rekening mee dat er in de groep kinderen kunnen zijn die bepaalde dingen niet mogen.
- Bij bijzondere gelegenheden, zoals Pasen, Sinterklaas, Kerstmis e.d. worden de traktaties zoveel mogelijk beperkt tot de dag van viering zelf. Thema gerichte voeding en traktaties zullen op deze dagen wel verstrekt worden, doch met mate.
- Bij dagjes uit worden er bij voorkeur lunchpakketjes meegenomen, uiteraard wordt hierbij rekening gehouden met de bederfelijkheid van het beleg.
- De tijd dat een kind aan tafel zit wordt beperkt tot maximaal een half uur bij de fruitmaaltijd en 3 kwartier bij de broodmaaltijd.
- De pedagogisch medewerker eet mee met de groep en is zich bewust van haar voorbeeldfunctie.

Onze voeding

Brood

Ook voor kinderen geldt dat volkoren brood beter is omdat het meer vezels, vitamines en mineralen bevatten dan witbrood. Daarom eten we bij Vlietkinderen volkorenbrood. Eventueel kan er ook lichtbruin brood voor de kinderen worden aangeschaft die net beginnen met brood eten. Het brood besmeren wij met margarine (max. 17% verzadigd vet) of halvarine: dit is een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Richtlijn voor het aantal boterhammen per kind van 1 tot 4 jaar is 1 tot 3 sneetjes per dag. Vanaf 4 jaar is dit 3-5 sneetjes.

Bij de broodmaaltijd geniet het de voorkeur om halfvolle melk of sinaasappelsap te drinken, aangezien de vitamine C zorgt voor een goede ijzeropname.

Broodbeleg

Wij kiezen voor de volgende producten: kaas, smeerkaas, vleeswaren (kipfilet, ham, rosbeef, fricandeau), smeerpaté (Zonnatura), Tartex (vegetarische pasta met kruiden, deze bevat eiwitten waardoor het o.a. geschikt is voor kinderen die geen zuivel mogen), sandwichspread, pinda-kaas, jam, gestampte muisjes, vruchtenhagel, anijshagel, chocolade hagelslag (max. 1 boterham), ei en vis (tonijn of zalm).

Tussendoortjes

Rauwkost (komkommer, worteltjes, tomaat etc.) en fruit (minimaal 1x per dag). Melk drinken bij het fruit is mogelijk, omdat de afbraak van vitamine C door melk nihil is. Volkoren ontbijtkoek, volkoren koekjes, volkoren crackers, rijstewafels, eierkoeken,

soepstengels, rozijntjes, popcorn en Tuc. Producten die een hoog percentage verzadigde vetten bevatten serveren wij zo min mogelijk.

Het is van belang dat er aandacht is voor vet in voeding, want een te laag vetgehalte doet het risico op peuterdiarree toenemen. Daarom smeren wij met margarine (max. 17% verzadigd vet) of halvarine en kiezen we bij melkproducten voor de halfvolle of magere variant. Producten waar suiker aan toegevoegd is gebruiken wij zo min mogelijk. Suiker is bewerkt, waardoor het nagenoeg geen voedingsstoffen bevat. Bovendien is het is schadelijk voor de gezondheid en slecht voor de tanden.

Drinken

De kinderen krijgen melk, karnemelk, eventueel Optimel, vruchtensap (jus d'orange, appelsap, diksap), thee (zonder theïne) en water. Kinderen tot 4 jaar hebben genoeg aan ongeveer 3 dl melkproducten (2 bekertjes) per dag (incl. yoghurt, kaas etc.). Kinderen vanaf 4 jaar hebben genoeg aan ongeveer 3 tot 6 dl melkproducten (2 – 4 bekertjes) per dag. Meer is overbodig en kan er toe leiden dat kinderen geen trek meer hebben, waardoor ze andere voedingsstoffen gaan missen die ze ook nodig hebben.

Het gebruik van vruchtendranken meerdere keren per dag is niet goed voor kinderen (het versnelt en prikkelt de darmwerking). Mede omdat de kinderen op de naschoolse opvang ook vers fruit krijgen en dus voldoende vitamine C, beperken we het sap drinken en gaan over tot bv.(kruiden) thee.

Kinderen moeten voldoende drinken en zeker op warme dagen is het belangrijk dat extra water of bv. thee wordt gedronken. Omdat een zuigfles

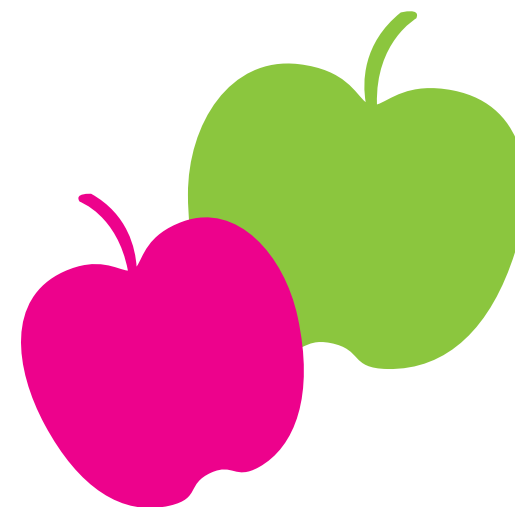
of tuitbeker de kauw- en spraakontwikkeling belemmert en tandbederf in de hand werkt, stimuleren wij kinderen vanaf 9 maanden te drinken uit een beker.

Belangrijk

Binnen Vlietkinderen wordt o.a. Optimel gedronken. In Optimel zit weliswaar de zoetstof aspartaam, maar uit onderzoek is gebleken dat zoetstoffen veilig zijn voor menselijke consumptie. Belangrijk is wel te letten op de aanvaardbare dagelijkse inname (ADI). De ADI is de hoeveelheid die een mens zijn hele leven lang veilig elke dag kan gebruiken. Voor aspartaam is dit 40mg per kilogram lichaamsgewicht. Ter verduidelijking: een kind van 10-15 kilo mag meer dan een liter Optimel per dag. 1 of 2 bekertjes per dag is dus zeker geen probleem.

In onze kinderdagverblijven zult u geen honing vinden. In honing kunnen onzichtbare sporen van de bacterie Clostridium Botulinum voorkomen. Volgens de GGD zijn deze sporen voor kinderen onder 1 jaar extra gevaarlijk, omdat de darmflora dan nog niet tot volledige wasdom is gekomen. Daardoor kan de bacterie zich manifesteren in de darmen van de kinderen.

Het Vlietkinderen Voedingsbeleid is tot stand gekomen met dank aan: Het voorlichtingsbureau voor voeding; Vleesinformatiepunt; GGD Haaglanden; Florence consultatiebureau; Ik kies bewust.nl; Centrale ouderraad; Stafmedewerker pedagogiek Vlietkinderen; Medewerkers Vlietkinderen.



Voedingsbeleid 0-12 jaar



070 317 59 59 | www.vlietkinderen.nl