

BROCHURE VOEDINGSBELEID

'Zo zijn onze manieren!'

Van: B4KIDS

Auteurs: Pedagogische staf

Datum: mei 2009

WOORD VOORAF

Voor u ligt het voedingsbeleid van B4KIDS. In het voedingsbeleid van B4KIDS staan de regels, manieren en gewoonten rondom het eten en drinken op onze centra. In het voedingsbeleid wordt niet precies omschreven wat er gegeten en gedronken wordt op de centra. B4KIDS houdt zich voor gezonde en gevarieerde voeding aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Over de hygiënische maatregelen rondom voeding leest u meer in het ziekte-, hygiëne- en ongevallenbeleid (zie plaatsingsmap). Het voedingsbeleid gaat dieper in op wat in de pedagogische beleidsplannen beschreven staat over situaties die te maken hebben met voeding.

Zoals in het pedagogisch beleid van B4KIDS, staan ook hier de vier pedagogische basisdoelen uit de Wet Kinderopvang centraal. Tijdens het eten en drinken en het voeden van de baby's *bieden de pedagogisch medewerkers kinderen emotionele veiligheid*. Aan tafel leren de kinderen snel allerlei vaardigheden, zodat ze een *gevoel van zelfvertrouwen ontwikkelen*. De jongste kinderen leren bijvoorbeeld zelf te eten, brood te smeren en als ze daar aan toe zijn drinken in te schenken. Samen aan tafel zitten is een sociale situatie. Kinderen leren in deze situatie *met elkaar om te gaan*. Door rituelen en regels te gebruiken *leren de kinderen spelenderwijs waarden en normen aan*.

INHOUDSOPGAVE

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Inleiding | 5 |
| 2 | eten en drinken op de kindercentra | 6 |
| 2.1 | Vaste momenten | 6 |
| 2.2 | Kinderen betrekken | 6 |
| 2.3 | Variëren moet | 6 |
| 2.4 | Geen machtstrijd | 6 |
| 2.5 | Extra drinken | 6 |
| 2.6 | Problemen met eten en drinken | 6 |
| 2.7 | Allergieën/voedingswensen | 7 |
| 2.8 | Traktaties | 7 |
| 2.9 | Pedagogisch medewerkers | 7 |
| 3 | Baby's | 8 |
| 3.1 | Geven van de flesvoeding | 8 |
| 3.2 | Ritme van baby's | 8 |
| 3.3 | Borstvoeding | 8 |
| 3.4 | Op de hoogte blijven | 8 |
| 3.5 | Een stapje verder | 8 |
| 4 | Peuters | 9 |
| 4.1 | Manieren en gewoonten | 9 |
| 4.2 | De rol van pedagogisch medewerkers | 9 |
| 4.3 | Ritme van de peuters | 9 |
| 4.4 | Op de hoogte blijven | 9 |
| 5 | BSO | 10 |
| 5.1 | Ritme van de BSO | 10 |
| 5.2 | Vakantie | 10 |
| 5.3 | Zelf eten klaarmaken en koken | 10 |
| 5.4 | Op de hoogte blijven | 10 |

1 INLEIDING

In de centra van B4KIDS wordt zeer bewust aandacht besteed aan wat wordt gegeten. Hierbij worden de richtlijnen van het Voedingscentrum gevolgd. Het eten is gezond (iedere dag vers fruit), gevarieerd, niet te zoet, niet te zout en niet te vet. De centra kiezen maken hierbij een keuze uit een vooraf geselecteerd assortiment. De voeding komt bij een vaste leverancier vandaan en wordt 'aan huis' afgeleverd. Bij binnenkomst worden de levensmiddelen wordt gecontroleerd op de houdbaarheidsdatum.

Voor maatregelen met betrekking tot hygiëne rondom bereiding en bewaring van voeding, verwijzen we u naar het ziekte-, ongevallen- en hygiënebeleid.

In het beleid van B4KIDS staat dat de pedagogisch medewerkers iedere dag naar buiten gaan met de peuters en, zo mogelijk, met de baby's. Bewegen en buitenlucht zijn voor de ontwikkeling van kinderen van groot belang en ook voor hun gezondheid, de groei en ontwikkeling van hun botten en de aanmaak van vitamine D is het essentieel om dagelijks buiten te zijn. Door beweging verteren vetten beter en wordt obesitas voorkomen. In het aanbod aan activiteiten wordt daarom bewust gekozen voor een spel waarbij de kinderen bewegen.

2 ETEN EN DRINKEN OP DE KINDERCENTRA

In dit hoofdstuk worden de algemene richtlijnen aangegeven rond eten en drinken, die op alle centra van B4KIDS gehanteerd worden.

2.1 Vaste momenten

We gaan ervan uit dat alle kinderen thuis ontbijten en avondeten. Op het kindercentrum vindt - op vaste momenten gedurende de dag - een aantal eetmomenten plaats. Dit structureert de dag en geeft de kinderen duidelijkheid. Activiteiten worden echter niet zomaar afgebroken voor het eten en we proberen kinderen niet te storen in hun spel. Vaak wordt een geschikt moment afgewacht om het spel van kinderen te onderbreken.

2.2 Kinderen betrekken

De kinderen worden zoveel mogelijk betrokken bij het klaarmaken en het bereiden van het eten, zowel bij de broodmaaltijd als bij het klaarmaken van fruit. Kinderen vinden het leuk om te helpen met huishoudelijke klusjes. Buiten het feit dat kinderen er plezier aan beleven, wordt ook de zelfstandigheid gestimuleerd. Bereiding van de maaltijd en eten aan tafel zijn leuke en leerzame momenten voor kinderen.

2.3 Variëren moet

Tijdens de broodmaaltijd wordt gezorgd voor variatie. De kinderen kiezen zelf wat ze op hun boterham willen. Een gevarieerde, verantwoorde voeding draagt bij aan de groei en smaakontwikkeling. Door af te wisselen leert het kind smaken te waarderen en te onderscheiden.

2.4 Geen machtstrijd

De kinderen worden niets opgedrongen, maar de pedagogisch medewerker stimuleert slechte drinkers wel om te drinken. Ook doet zij haar best om kinderen die weinig eten op een speelse manier te motiveren. Eten en drinken worden tegelijkertijd aangeboden, waardoor kinderen vrij zijn om te kiezen of ze eerst willen drinken of eten. De kinderen worden gestimuleerd te proeven en zo nieuwe dingen te proberen. Als ze iets niet willen proeven of eten hoeft dat natuurlijk niet, ze worden niet gedwongen.

2.5 Extra drinken

Als kinderen tussendoor vragen om drinken, krijgen ze water. Vooral tijdens de zomer, op hete dagen, wordt extra drinken geboden. De pedagogisch medewerker let goed op of kinderen in de hitte wel genoeg vocht binnenkrijgen.

2.6 Problemen met eten en drinken

Als kinderen problemen hebben met drinken en eten, wordt dit besproken met de ouders. Samen met de pedagogisch medewerker wordt gezocht naar mogelijkheden om de problemen op te lossen of te voorkomen.

2.7 Allergieën/voedingswensen

Wanneer ouders aan de pedagogisch medewerkers van het centrum kenbaar maken dat zij, vanuit hun geloofsovertuiging, principe of een vegetarisch voedingspatroon, bepaalde vleessoorten niet willen/mogen eten, gaat de pedagogisch medewerker hier zorgvuldig mee om. Er wordt rekening gehouden met uw wensen en de pedagogisch medewerker biedt alternatieven. Ouders nemen voeding mee als het kind iets anders eet dan op de groep aanwezig is. Op een aantal centra is bijvoorbeeld wel islamitische worst aanwezig, omdat er meerdere kinderen zijn die dat eten. Ook als kinderen een allergie hebben, wordt daar zorgvuldig mee om gegaan. Er wordt een lijst bijgehouden met bijzondere eetgewoonten en allergieën van kinderen zodat alle pedagogisch medewerkers hiervan op de hoogte zijn. Invalkrachten worden ingelicht over bijzonderheden en allergieën met betrekking tot de voeding van kinderen.

2.8 Traktaties

Ieder centrum heeft eigen rituelen en gewoonten bij het vieren van een verjaardag, feest of afscheid. Een traktatie ontbreekt meestal niet bij dit soort gelegenheden. De kinderen trakteren doorgaans op de vaste eet- en drinkmomenten. Het tussendoortje wordt dan vervangen door de traktatie. Voor kleine kinderen is een traktatie al gauw een hele maaltijd. De Pedagogisch medewerker zorgt er soms voor dat de kinderen niet gelijk alles opeten, maar doet de overblijfselen van de traktatie in de mandjes zodat kinderen er thuis ook nog plezier van hebben. Pedagogisch medewerkers vinden het prettig om van te voren te weten wat het kind gaat trakteren. Op die manier kunnen zij rekening houden met de maaltijden van deze dag (bijvoorbeeld pannenkoeken vervangen door brood) en de kinderen met allergieën. Een traktatie hoeft overigens niet altijd in de vorm van voedsel te zijn, een flesje bellenblaas vinden kinderen bijvoorbeeld ook leuk.

Tijdens feesten staan andere etenswaren op tafel dan normaal. Het eten krijgt een bijzonder tintje en het ziet er feestelijk uit. De kinderen mogen helpen met de voorbereidingen, bijvoorbeeld om een stuk cake te versieren of te helpen met het 'aankleden' van de tafel.

2.9 Pedagogisch medewerkers

Pedagogisch medewerkers eten tijdens de broodmaaltijd hetzelfde als de kinderen. Zij eten altijd tegelijk met de kinderen aan tafel, bieden begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

Het mee-eten van de pedagogisch medewerkers is pedagogisch van belang. Samen beleven en plezier hebben draagt bij aan de saamhorigheid en het "wij"-gevoel van de groep. Door de pedagogisch medewerkers wordt op de groep niet tussendoor gegeten. Als zij zelf een lunch of maaltijd meenemen, eten zij dit in hun pauze. Traktaties van ouders of kinderen voor pedagogisch medewerkers vormen een uitzondering. De traktatie wordt gewaardeerd, dat vinden kinderen leuk.

3 BABY'S

3.1 Geven van de flesvoeding

Baby's krijgen hun flesvoeding op de arm, er wordt tegen het kind gepraat en oogcontact gemaakt. Deze momenten zijn belangrijk voor de hechting van het kind aan de pedagogisch medewerker. Baby's hechten zich aan de personen die hen voeden. De pedagogisch medewerker zoekt, waar nodig, een rustige plek om de baby die snel afgeleid is rustig te kunnen voeden. Voor het voeden van de baby nemen we de rust en de tijd.

3.2 Ritme van baby's

Baby's hebben een eigen ritme en dit stemmen we, samen met u, af. Als een baby aangeeft eerder trek te hebben, zal hier gehoor aan worden gegeven en wordt het schema van die dag ietsje aangepast. Het aanpassen van het voedingsschema doen we in overleg met u.

3.3 Borstvoeding

Het is mogelijk om uw kind borstvoeding te komen geven op het centrum. De pedagogisch medewerker wil dit graag van tevoren weten zodat hier rekening mee kan worden gehouden. Er wordt bijvoorbeeld een aparte ruimte aangeboden waar u in alle rust uw kind kunt voeden. Dit is vooral nodig wanneer uw kind snel afgeleid is. Voor hygiëne en regels rondom borstvoeding en het verwarmen daarvan verwijzen we u naar de brochure 'Ziekte-, hygiëne- en ongevallen'.

3.4 Op de hoogte blijven

Als u uw kind komt halen, neemt de pedagogisch medewerker met u door hoeveel uw baby gegeten en gedronken heeft. Als de pedagogisch medewerker denkt dat uw baby aan andere voeding toe is, wordt dit eerst met u besproken.

3.5 Een stapje verder

Wanneer zij eraan toe zijn krijgen baby's zachte, vers gepureerde fruitsoorten, zoals banaan, peer en kiwi. Als baby's overgaan naar iets anders dan poedermelk, krijgen ze verse melk en sapjes of water. Bij baby's wordt op de centra eerst gestart met het smeren van lichtbruin brood, omdat dit makkelijker verteerbaar is. Doorgaans krijgen zij halvarine en smeerworst/smeerkaas op hun brood, maar baby's krijgen geen honing.. Als ze wat ouder zijn krijgen ze appelstroop, jam en pindakaas. Als tussendoortje krijgen baby's op de kinderdagverblijven soms een broodkorstje om op te kauwen en later een cracker, soepstengel of liga.

4 PEUTERS

De peuters krijgen bij ons bruin brood, vers fruit en zuivelproducten, zoals vla, yoghurt en melk. Op de boterham worden hartig en zoet beleg afgewisseld. De tussendoortjes bestaan uit een (belegde) cracker, komkommer en soms krijgen de kinderen ook wel eens een knakworstje, een tosti of een pannenkoek. De drankjes variëren van diksap tot vruchtensap, water, melk en andere zuivelproducten. Er worden geen of weinig zoete zuivelranken geboden en er wordt zuinig gedaan met suiker en zout. Chips is echt een uitzondering en wordt bijvoorbeeld bij een feest of traktatie uitgedeeld.

4.1 Manieren en gewoonten

Tijdens het eten is er aandacht voor de kinderen en wordt met elkaar gepraat. De tafelmanieren kunnen per kindercentrum verschillend zijn, maar op de centra gelden een aantal algemene regels. Bij de grotere kinderen wordt de maaltijd gezamenlijk begonnen, door bijvoorbeeld een liedje te zingen of een versje op te zeggen. Zo leren de kinderen op elkaar wachten en respect te hebben voor elkaar.

De pedagogisch medewerker smeert het brood aan tafel en ieder kind heeft een eigen bord. Het brood wordt met de handen gegeten of de kinderen mogen stukjes brood prikken met een vork. Oudere peuters mogen zelf proberen een boterham te smeren. Het tafelen is een gezellige groepsgebeurtenis met vaste gewoonten en rituelen. Na de broodmaaltijd gaan de peuters doorgaans slapen.

4.2 De rol van pedagogisch medewerkers

Pedagogisch medewerkers stimuleren de peuters op hun beurt te wachten, te blijven zitten tot iedereen klaar is, elkaar te helpen en korstjes ook op te eten, maar er wordt geen machtsstrijd van gemaakt. Peuters mogen ook best experimenteren en een beetje knoeien met hun eten.

4.3 Ritme van de peuters

Voor kleine kinderen is het moeilijk om een tijd aan tafel te zitten, we zorgen er dan ook voor dat dit niet te lang duurt. Er zijn een beperkt aantal eet- en drinkmomenten op een dag, meestal ongeveer drie of vier. Het vierde eet- en drinkmoment wordt aangeboden wanneer blijkt dat de kinderen er behoefte aan hebben.

4.4 Op de hoogte blijven

Als uw kind iets bijzonders geproefd heeft of er zijn bijzonderheden met betrekking tot de voeding, zal u op de hoogte worden gebracht.

5 BSO

In de buitenschoolse opvang worden dezelfde richtlijnen gevolgd als bij de peuters. Op de centra krijgen de vaak hongerige schoolkinderen fruit, brood, crackers, sap of melk als zij uit school komen. Koekjes met suiker, zoals lange vingers, worden op de BSO vaker rondgedeeld dan bij de peuters. Bij de BSO wordt bovendien regelmatig door de kinderen zelf zoetigheden gebakken. Maar ook op de BSO geldt 'zout, zoet en vet met mate'.

5.1 Ritme van de BSO

Niet alle basisscholen gaan op dezelfde tijd uit waardoor kinderen op verschillende tijden aankomen op de buitenschoolse opvang. Kinderen zijn vaak hongerig wanneer zij uit school komen. Om die reden wordt de kinderen iets te eten en drinken aangeboden dat aan tafel genuttigd wordt. Niet iedereen zit tegelijkertijd aan tafel vanwege de diverse schooltijden. Het aanbod aan voedsel is gevarieerd. De oudere kinderen krijgen steeds meer vrijheid om zelf te bepalen of ze wat willen eten als ze uit school komen. Wanneer kinderen een tussendoortje hebben, krijgen zij hierbij tevens iets te drinken van de pedagogisch medewerkers.

5.2 Vakantie

De kinderen zijn in de vakantie lang op de buitenschoolse opvang. Uiteraard zijn er dan ook meer eet- en drinkmomenten. 's Morgens drinkt de pedagogisch medewerker met de kinderen en krijgen ze een tussendoortje (crackers en/of fruit). Er wordt gezamenlijk geluncht en 's middags krijgen de kinderen nogmaals een tussendoortje en wat drinken. Als kinderen tussentijds aangeven dorst te hebben, krijgen zij water.

5.3 Zelf eten klaarmaken en koken

Wanneer we aan tafel gaan voor de broodmaaltijd maken veel oudere kinderen zelf hun brood klaar. De pedagogisch medewerker stimuleert de jongere kinderen dit ook zelf te doen. De Pedagogisch medewerker vraagt de kinderen regelmatig wat ze lekker vinden of waar ze trek in hebben. Kinderen krijgen vrijheid mee te denken en mee te beslissen het aanbod op de BSO. Ze mogen helpen tafeldekken en afruimen en met het klaarmaken van het eten. Koken en bakken vinden zij vaak erg leuk om te doen. Vooral in de vakanties, maar ook op gewone doordeweekse dagen, staan kinderen regelmatig met elkaar in de keuken. Gezond eten is belangrijk en daar wordt naar gestreefd, maar er zijn natuurlijk ook momenten waarop kinderen minder gezonde voeding krijgen, zoals snoep of chips. De pedagogisch medewerkers zorgen voor een goede balans en kinderen leren wat gezond en ongezond is.

5.4 Op de hoogte blijven

Wanneer uw kind geholpen heeft in de keuken met bakken en/of koken, vertellen de pedagogisch medewerkers dit aan u. Ook wanneer er bijzonderheden zijn met betrekking tot de voeding van uw kind, wordt dit met u besproken.