

Inhoud:

1. Uitgangspunten
2. Eetmomenten
3. Allergieën en individuele afspraken
4. Traktaties en feestjes
5. Voeding voor baby en dreumes tot 1 jaar
6. Voeding vanaf 1 jaar en ouder, algemene uitgangspunten

1. Uitgangspunten

Uitgangspunten voor eten bij SKDD zijn: het is leuk, gezond en lekker. Met minder suiker en zout en meer groente. Kinderen krijgen eten en drinken dat wat betreft samenstelling, hoeveelheid en kwaliteit gezond is. Waarbij we zoveel mogelijk de richtlijnen van het Voedingscentrum hebben gevolgd.

2. Eetmomenten

We hanteren zoveel mogelijk vaste eetmomenten (baby's geven we alle tijd om aan dit ritme te wennen). Dit zorgt voor een herkenbaar ritme. We eten samen aan tafel, dit is gezellig en zorgt voor duidelijke eetmomenten. Onze pedagogisch medewerkers nemen rustig de tijd voor het eten en zorgen voor een fijne, huiselijke sfeer. Ze geven het goede voorbeeld. Ze eten samen met de kinderen, ze begeleiden hen bij de maaltijd. Deze duurt niet langer dan 30 minuten. De kinderen mogen direct gaan eten (ze hoeven niet te wachten tot alle boterhammen zijn gesmeerd). Daarnaast wordt het drinken gegeven. Wij dringen het eten of drinken niet op. Eventueel bieden we kinderen die moeite hebben met het eten of drinken ook op een ander moment nog een keer de boterham of het drinken aan. De pedagogisch medewerker bepaalt wanneer het kind eet, het kind bepaalt (uit het aanbod) wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Kinderen worden vanaf ongeveer 2 jaar gestimuleerd om zelf hun brood te smeren. In het pedagogisch werkplan is de pedagogiek met betrekking tot het eten verder uitgewerkt.

3. Allergieën en individuele afspraken

We houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, een bepaalde (geloofs)overtuiging of een reële wens van een ouder.

4. Traktaties en feestjes

Verjaardagen worden gevierd met het verjaardagsritueel van de eigen groep. Vaak komt er een traktatie bij kijken. Dit kan zowel een eetbare als niet-eetbare traktatie zijn. We vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook de traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Hartige hapjes, als chips, kaas en worst zijn niet beter dan snoep. Ze bevatten veel vet en zout. Voor informatie en ideeën kunnen ouders terecht op de website www.gezondtrakteren.nl of [bij het voedingscentrum](#) of het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis'. Lees ook [voedingsmiddelen meenemen](#).

Als de traktatie groot is geven we een stukje en doen de rest in het mandje zodat het mee naar huis kan. Dit doen we ook als het naar onze mening niet gezond is. Of we slaan het tussendoortje over (bijvoorbeeld we geven 's ochtend de traktatie in plaats van het fruit en 's middags geven we het fruit in plaats van het tussendoortje). Ook als er twee kinderen op 1 dag trakteren stemmen we de tussendoortjes daarop af.

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel snoep of hartige snack aan.

5. Voeding voor baby, dreumes en peuter

Babyvoeding

Komt een kind als baby naar het kinderdagverblijf dan krijgt het daar de voeding die ze thuis ook krijgen.

Afgekolfde borstvoeding nemen ouders voldoende gekoeld mee ([zie WI borstvoeding](#)).

Ouders geven aan welk merk flesvoeding het kindje gewend is. Als het anders dan Nutrilon of Hero standaard voeding is, nemen de ouders dit zelf mee ([zie WI flessenvoeding](#)).

Vanaf zes maanden heeft het kind meer nodig

We bespreken met ouders wanneer en hoe we beginnen met ander eten/drinken. Meestal beginnen we hiermee als ouders de aanwijzingen hiervoor van het consultatiebureau hebben ontvangen.



Wanneer aan vaste voeding duurt ongeveer een half jaar. Je begint met een paar hapjes van een lepeltje om te oefenen. Het kind leert happen van de lepel en oefent daarmee de mondspieren. Ook went hij aan nieuwe smaken. Geef in het begin nog geen combinaties van fruit, zodat het went aan de losse smaken. Het fruit moet vers en rijp zijn. Je schilt het fruit. In het begin maak je het fijn. Later kun je kleine stukjes geven.

Advies: Geef het direct na een voeding of tussen twee voedingen door. Het kind is dan het meest ontspannen en heeft geen enorme honger meer. Wil het kind maar

één lepeltje of spuugt hij het hapje uit? Dat hoort bij het wennen. Probeer het een volgende keer weer.

Een stukje lichtbruin brood kan ook (wij geven tot 1 jaar alleen lichtbruin brood). Zo wennen de darmen van het kind rustig aan vezels in de voeding. Als dit goed gaat kan geleidelijk over gestapt worden op volkorenbrood.

In overleg met de ouders worden de melkvoedingen steeds meer vervangen door echte maaltijden. In de tussenfase wordt ook wel pap gegeven. Soms vragen ouders een groente hapje te geven, dat nemen ze zelf mee.

Vanaf acht maanden

Borstvoeding kan onderdeel van de voeding blijven zolang baby en moeder dat willen. Wordt de melkvoeding echt afgebouwd (borst- of flesvoeding) dan is een goede vuistregel: één melkvoeding per week afbouwen en de vaste voeding tegelijkertijd geleidelijk opbouwen. In deze fase wordt soms pap gegeven.

Natuurlijk volgen we op het kinderdagverblijf hierin helemaal de wensen van de ouders.

We vervangen langzaam maar zeker het gemalen fruit voor stukjes en de fles voor de tuitbeker of de beker.

Rond de eerste verjaardag eet het kind drie maaltijden per dag en iets tussendoor.

Drinken

Vanaf 10 maanden tot 1 jaar krijgt het kind opvolgmelk (Nutrilon 3 of Hero) of borstvoeding. In gewone melk zitten nog te weinig ijzer en goede vetten voor deze leeftijd. Daarnaast geven we: water, lauwe thee (zonder suiker). We bieden (nog) geen diksap aan. Deze producten bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf

We geven het drinken zoveel mogelijk in een gewone beker. Dat is beter voor de ontwikkeling van de mondmotoriek. Laat het kind er rustig mee oefenen. Een beetje geklieder hoort er bij. Een tuitbeker kan ook. Als het drinkmoment voorbij is ruimen we de bekertjes op. Zodat ze niet de hele dag door slokjes nemen. Dat is slecht voor het gebit.

Het kind hoeft de beker niet helemaal leeg te drinken. Als hij niet alles op drinkt heeft hij simpelweg geen dorst meer.

Tabel 1. Voeding vanaf 6 maanden tot 1 jaar	
Vanaf 6 maanden:	<u>Volledige melkvoeding en oefenhapjes</u> Fruit hapje of pap met een lepel. Zachte soorten fruit zoals: peer, banaan, meloen, perzik. Appel kan ook als het heel fijn geraspt is. Wat kleine stukjes lichtbruinbrood zonder korst. Eventueel een broodkorst of rijstwafel *. Groentehapje als ouders dit vragen en zelf meegeven. Extra te drinken, water of lauwe thee
Vanaf zeven maanden	<u>Volledige melkvoeding, oefen hapjes en een broodkorst</u> Je gaat gewoon door met de oefenhapjes. Het kind mag nu ook een broodkorst en /of een ½ boterham met een dun laagje margarine en broodbeleg eten. Zo leert het kind kauwen, ook als hij nog geen tanden en kiezen heeft. Hij bijt en sabbelt met z'n kaken. Dat is goed voor z'n mondspieren. De kinderen krijgen tot 1 jaar in plaats van babyvoeding opvolgmelk. Daarnaast kan water of lauwe thee gegeven worden en cracker/rijstwafel of yoghurt (als het niet als toetje gegeven wordt).
Vanaf negen maanden tot 1 jaar	<u>Minder melkvoeding, meer vaste voeding</u> Het kind gaat nu echte maaltijden eten, deze vervangen de melkvoedingen. Lichtbruin brood met margarine uit een kuipje. Variaties in beleg appelstroop of jam, een plakje kipfilet of jonge kaas met minder zout. Geprakt fruit of in kleine stukjes is ook lekker als broodbeleg.

*soepstengels bevatten 4 x zoveel natrium (zout) dan een rijstwafel.

6. Voeding vanaf 1 tot 4 jaar

We overleggen altijd met de ouders over vervolgstappen bij het wennen aan vast voedsel. Vanaf 1 jaar krijgen de kinderen een broodmaaltijd en drie tussendoortjes (inclusief fruit en groente). Bij ieder eetmoment krijgen ze drinken aangeboden. Voor een overzicht van de voedingsmiddelen die worden aangeboden zie tabel 2.

We hanteren onderstaande algemene uitgangspunten

Drinken

- We geven weinig diksap, dat wil zeggen maximaal 1 bekertje per dag, klaargemaakt volgens de verhouding op de verpakking of nog meer verdund. Daarnaast geven we water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Diksap bevat veel calorieën en suikers, dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Zuivel, we geven maximaal 2 bekertjes zuivel per dag (1x melk en 1 x yoghurt). De bekertjes zijn niet volgeschonken (ongeveer 100 cc per beker). Daarnaast bieden we water of lauwe thee aan.

Smeersel:

- Tot 1.5 jaar krijgen kinderen die geen smeerkaas of appelstroop lusten vegetarische smeerworst. Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. Daarin zitten vooral goede vetten, deze hebben kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine, dit bevat minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig en zoet beleg:

- We bieden per broodmaaltijd 3 hartige (smeerkaas en plakken kaas tellen samen 1 keer) en 2 zoete beleggen aan. Hartig is niet perse beter dan zoet. We zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet teveel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone smeerkaas:

- We bieden geen gewone smeerkaas aan, hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we Eru Kids.

Geen (smeer) leverworst:

- We bieden geen (smeer)leverworst aan. Daarin zit veel vitamine A, teveel hiervan kan schadelijk zijn. Het kan zijn dat het kind thuis al (smeer)leverworst krijgt daarom bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.

Geen rauw vlees

- We geven geen producten van rauw vlees zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. We geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Geen honing

- Honing kan besmet zijn met een bacterie die jonge kinderen erg ziek kan maken. Daarom wachten we met honing totdat het kind één jaar oud is.

Noten en pinda's vermijden

- Bij jonge kinderen kunnen noten of pinda's verkeerd vallen, daarom vermijden we deze zoveel mogelijk. We geven het pas als het kind 1 jaar is geweest en we bij ouders hebben nagevraagd of het kan. We smeren de pindakaas dun op de boterham.

Verslikken

- Voorkom verslikken door kerstomaatjes en druiven te halveren (in de lengte vanaf de steel), zeker voor kinderen tot 4 jaar.

Korstjes

- We stimuleren de kinderen korstjes te eten, maar we dwingen ze niet.

Voedsel hygiëne

- Voor het bereiden van het eten hanteren we de richtlijnen van de hygiëncode.
- Zie Kwibuss Hoofdstuk Veiligheid en gezondheid, rubriek Voedsel en Hygiene. Daar vind je de verschillende werkinstructies.

Bestek

- Bieden we aan om te oefenen. Uit het vuistje eten is goed voor de ontwikkeling voor kinderen (motoriek mond). Brood wordt in twee of vier stukken aangeboden. Dit geldt ook voor fruit.

Tabel 2. Voedingsaanbod van 1 tot 4 jaar	
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bekertjes* Diksap per dag • Water (kraanwater) • Lauwe (vruchten)thee zonder suiker • 2 bekertjes zuivel (halfvolle melk, karnemelk, magere milde yoghurt zonder toegevoegde suikers).
Brood en beleg	<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood (Kreko merk: Duinvol vezel) Tot 1 jaar 1 sneetje, 1-2 jaar, 2 sneetjes, vanaf 2 jaar maximaal 3 sneetjes. • Zachte margarine • Zoet beleg appelstroop, jam, kokosbrood of fruit geven. Af en toe, voor de variatie pindakaas, vruchtenhagel en muisjes. Niet elke dag, want hierin zitten veel calorieën. • Hartig beleg: kaas, Eru Kids smeerkaas, ham, kalkoen, kipfilet (naturel of tuinkruiden), casselerrrib, zuivelspread of ter afwisseling en bij uitzondering vegetarische smeerworst. • Ei <p>Alle beleg wordt met mate (zuinig) opgelegd.</p>
Tussendoor fruit en groente	<p>Kies fruit van het seizoen: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Was het fruit om vuil en stof weg te spoelen.</p> <p>Kies groente van het seizoen: zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes.</p> <p>Druiven en kerstomaten worden in de lengte gehalveerd aangeboden. Zo komt dit niet gemakkelijk in de luchtpijp.</p>
Tussendoor overig	Rijstwafel, volkoren knäckebröd, ontbijtkoek, volkorenbiscuit, lange vinger, soepstengel, rozijntjes, cracottes.

* in een beker schenk je tot 100 ml. Dit is niet vol. Wil je weten hoe vol dat is, meet het dan uit met behulp van een maatbeker.

Bronnen: voedingscentrum 'Wanneer begin je met vaste voeding', 'Wat eten peuters en kleuters'