

2023

# Voedingsbeleid



## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Inleiding	3
1. Gezonde voeding	4
1.1 Onze definitie van gezonde voeding	4
1.2 Vaste eetmomenten met groente en fruit	4
1.2.1 Fruit	4
1.2.2. Groenten	5
1.2.3 Geen zelfgebrachte groentehapjes	5
1.2.4 Warme lunch	5
1.3. Niet te veel en niet te vaak	6
1.3.1 Niet te veel	6
1.3.2 Niet willen eten	6
1.4 Spelen met eten	6
1.5 Keuze van producten	7
1.5.1 Volkoren	7
1.5.2 De juiste vetten	7
1.5.3 Zout	7
1.5.4 Plantaardige producten	7
1.5.5 Halal of Koosjer	7
1.6 Drinken	7
1.6.1 Borstvoeding	8
1.6.2. Kunstvoeding	8
1.6.3 Het geven van flesvoeding	8
1.6.4 Eigen water/drinken meegeven	9
1.6.5 Thee en water met een smaakje	9
1.6.6 Gezonde rituelen	9
2. Voedingsschema's	10
2.1 Thuis ontbijten	10
2.2 Voedingsschema kinderen tot 1 jaar	10
2.3 Voedingsschema kinderen vanaf 1 jaar	11
3. Respect voor de autonomie	12
4. Vieringen en traktaties	12

# VILLA WEST

4.1 Vieringen	12
4.2 Traktaties	13
5. Onze afspraken	13
6. Voedingslijst	15
Protocol voedselhygiëne/ bereiden	16
Protocol boodschappen opruimen en bewaren	18

## Inleiding

Bij Villa West hebben wij een beleid als het gaat over voeding. Omdat kinderen vaak meerdere dagen op ons kinderdagverblijf aanwezig zijn vinden wij het belangrijk dat de kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen, zodat ze zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Wij zijn ons ervan bewust dat de term “gezond” per persoon kan verschillen. Invloeden als de eigen visie over opvoeden, maatschappelijke veranderingen en culturele achtergrond maken dat iedereen een beeld heeft bij gezonde voeding.

In dit voedingsbeleid staat beschreven wat wij verstaan onder gezonde voeding en welke richtlijnen wij hierin volgen. Ook staan de belangrijkste werkafspraken betreffende voeding en hygiëne genoteerd.

Aanvullend op dit beleidsstuk horen de volgende documenten:

- Pedagogisch beleid
- Beleid veiligheid en gezondheid
- Personeelsgids
- Protocol persoonlijke hygiëne
- Protocol handen wassen
- Protocol bewaren en opwarmen borstvoeding
- Schoonmaaklijst groepen
- Temperatuurlijsten
- Formulier bijzondere voeding

Dit voedingsbeleid en de bovengenoemde documenten zijn voor medewerkers inzichtelijk via de documentenfunctie in het kindregistratiesysteem. Voor ouder(s)/verzorgers zijn deze op te vragen bij de (assistent) leidinggevende van de locatie.

Goede initiatieven betreffende voeding zijn altijd welkom! Geef deze door aan de (assistent) leidinggevende van de locatie of de oudercommissie.

## 1. Gezonde voeding

### 1.1 Onze definitie van gezonde voeding

Wij bieden zoveel mogelijk biologische voedingsmiddelen aan die zo min mogelijk toegevoegde suikers, kleur- en geurstoffen en conserveringsmiddel bevatten. En wij bieden zoveel mogelijk voedingsmiddelen aan met daarin onverzadigde vetten.

Wij kiezen er bewust voor om suikerhoudende voedingsmiddelen, bijvoorbeeld: limonade en snoep, niet aan te bieden. Wij vinden dat deze producten in de thuissituatie kunnen worden aangeboden als een ouder/verzorger daarvoor kiest. Om zodoende een overdaad aan suikerhoudende producten in het dagelijkse aanbod aan kinderen te voorkomen.

Wij volgen de voedingsrichtlijnen van het voedingscentrum en het advies van de ouder/verzorger van het kind.

### 1.2 Vaste eetmomenten met groente en fruit

Kinderen tot 1 jaar hebben een eigen ritme. De pedagogisch medewerkers van de groep volgen zoveel mogelijk het ritme van het kind mits dit past binnen de gebruiken van de groep. De afspraken die daarbij horen leest u verderop in dit document.

Bij Villa West hanteren wij voor kinderen vanaf 1 jaar een vast dagritme, dat past bij de ontwikkeling en de behoefte van jonge kinderen. Zo hebben wij vaste tafelmomenten waarop wij met de kinderen eten: om 9:30 uur, om 11:30 uur en om 15:30 uur.

Het samen eten stimuleert kinderen om beter te eten, want 'Zien eten, doet eten.' De pedagogisch medewerkers eten daarom gezellig met de kinderen mee. Kinderen leren van een goed voorbeeld, zoals het proeven van nieuwe soorten fruit/groenten en ook voorbeelden zoals het niet praten/lopen wanneer je eten in je mond hebt (verstikkingsgevaar). En het proberen te eten met een gesloten mond. De pedagogisch medewerkers hebben hierin een educatieve voorbeeldfunctie.

#### 1.2.1 Fruit

Minstens één keer per dag bieden wij fruit aan. Vaak is dit in de ochtend. Vanwege de hygiëne ontvangen alle kinderen een eigen bakje met fruit(hap) of wordt het fruit per kind geschild en kort daarna aangeboden. Mocht het kind na het aangeboden fruit behoefte hebben aan nog een stuk fruit dan is dat altijd mogelijk en zal de pedagogisch medewerker dit aanbieden. Mits dit past binnen het advies van het voedingscentrum: niet te veel.

Kinderen onder 1 jaar krijgen tussendoor een fruithap. Daarbij wordt rekening gehouden met wat er thuis al is aangeboden en waar het kind gezien zijn ontwikkeling aan toe is: mogelijk al meerdere fruitsoorten in een hapje proberen of kleine stukjes.

Deze fruithappen worden gemaakt in de keuken van de locatie of op de groep zelf.

Om de werkdruk te verlagen kan ervoor gekozen worden om een voorraad fruithappen klaar te maken en deze in te vriezen. Op de groep kan per kind een fruithap uit de vriezer worden gehaald wanneer dit nodig is. De fruithap wordt ontdooit in de koelkast of magnetron. Alle verse en ontdooide fruithappen worden aan het eind van de dag weggegooid.

Afhankelijk van het seizoen bieden we de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, mango's, mandarijnen, sinaasappels, druiven, kiwi's, nectarines, perziken, meloen, ananas en pruimen. Het fruit wordt gebracht door een lokale groentenboer.

### 1.2.2. Groenten

Tijdens de lunch en het crackermoment kan er avocado, tomaat, komkommer, wortel, paprika of augurk aangeboden worden ter aanvulling van de maaltijd of het tussendoortje.

In 2023 starten wij met een pilot om meer groenten tijdens de tafelmomenten aan te bieden. Dit om tegemoet te komen aan de vraag van ouders/verzorgers naar een warme lunch. Gedurende de week staat er 1 soort groente centraal en wordt deze herhaaldelijk aangeboden.

### 1.2.3 Geen zelfgebrachte groentehapjes

Aan het bereiden, aanbieden en bewaren van verse groentehappen zijn door de overheid richtlijnen en normen opgesteld waar wij ons als organisatie aan moeten houden. Omdat wij de kwaliteit en hygiëne van groentehappen die thuis worden gemaakt niet kunnen controleren en waarborgen kunnen wij deze niet accepteren en zullen ze daarom ook niet aanbieden.

Wij bieden ook géén groentehapjes uit potjes aan. Tijdens een dag opvang wordt er voldoende gezonde en gevarieerde voeding aangeboden. Daarnaast werken wij met een dienstrooster waarin rekening gehouden wordt met de verplichte pauzes. Daarom is het voor de pedagogisch medewerkers niet haalbaar om kinderen ook nog extra groenten in de vorm van een persoonlijke groentehap aan te bieden gedurende de dag.

*\*Hier kan van worden afgeweken wanneer dit op medisch gebied geadviseerd wordt door een specialist. De leidinggevende van de locatie neemt de aanvraag in behandeling en weegt af of dit haalbaar is op de groep. Deze uitzondering is alleen van toepassing bij kinderen tot 1 jaar.*

### 1.2.4 Warme lunch

Villa West biedt afwisselend op de broodmaaltijd een warme maaltijd of iets hartigs aan bij de lunch. Westzijde 39

		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
			x		x	

Westzijde 254

		Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
				X (kan wisselen)		

De maaltijd wordt door de huishoudelijk medewerker of pedagogisch medewerker van de locatie bereid. Tijdens de bereiding worden de protocollen voor de voedselbereiding opgevolgt.

De warme maaltijd wordt in overeenstemming met de voedingsrichtlijnen samengesteld en bevat niet te veel verzadigde vetten en bijna geen zout.

### **1.3. Niet te veel en niet te vaak**

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat de pedagogisch medewerkers een goed overzicht hebben in wat en hoeveel de kinderen eten en drinken. Hoewel de kinderen op deze momenten zo veel mogelijk zelf aan kunnen geven hoeveel zij willen eten, houden zij ook in de gaten dat een kind niet te veel eet.

#### *1.3.1 Niet te veel*

Het is bij Villa West niet verplicht om eerst een broodje hartig te eten en daarna een boterham met zoet beleg. Uiteraard stimuleert de pedagogisch medewerker het kind om te variëren in de keuze. Dat kan gedaan worden door niet altijd dezelfde producten op tafel te plaatsen of een ander belegsoort aan te prijzen: 'Sophie, wil jij ook een boterham met zuivelspread?'

Bij de warme lunch worden er kleine porties aangeboden zodat kleine eters het gevoel hebben de maaltijd op te kunnen en grote eters nogmaals om een kleine portie kunnen vragen. De pedagogisch medewerker zal dan aangeven dat dit het laatste beetje is, om het kind voor te bereiden.

De pedagogisch medewerkers van de groep letten erop dat de kinderen rustig eten. Dit realiseren zij bij jonge kinderen door ervoor te kiezen om slechts een aantal stukjes aan te bieden en door oudere kinderen zelf de boterham te laten smeren. Dat zorgt voor een kleine pauze tussen de boterhammen door en is tevens een mooie stimulans voor de zelfstandigheid van een kind.

Ook kan er nog iets te drinken worden aangeboden.

Tijdens de lunch kan er rauwkost aangeboden worden om ervoor te zorgen dat de kinderen niet te veel eten, maar zich toch voldaan voelen. Rauwkost zorgt ook weer voor andere belangrijke voedingsstoffen.

#### *1.3.2 Niet willen eten*

Net als volwassenen heeft ook een kind niet altijd evenveel trek of zin om te eten of te drinken. Zoals eerder al benoemd beslist het kind zelf wat en hoeveel hij of zij eet.

Wanneer een baby veel voeding laat staan dan kan de pedagogisch medewerker van de groep contact opnemen met de ouder om dit te bespreken, of ervoor kiezen om de volgende voeding af te wachten.

### **1.4 Spelen met eten**

Voor een gezonde relatie met voeding is het belangrijk een kind niet gedwongen wordt om te eten. Maar dat kinderen mogen ontdekken en mogen ervaren hoe het ruikt, voelt en proeft. Daarbij hoort het mogen eten met je handen.

Voor kinderen tot 1 jaar past het op de grond gooien van het eten of het bord bij het ontdekkend leren. Want wat maakt dat voor een geluid? Of het kan eten stuiten? Het kan ook zijn dat een kind wil kijken hoe de omgeving op dit getoonde gedrag reageert. Het getoonde gedrag kan juist ook een teken zijn dat het kind wil aangeven genoeg te hebben gegeten.

Wanneer een kind herhaaldelijk zijn eten op de grond gooit zal de pedagogisch medewerker aangeven dat dit niet de bedoeling is van het eten: 'Je bord hoort op tafel te blijven.' Wanneer dit vaker gebeurt kan de pedagogisch medewerker ervoor kiezen om het bord buiten het bereik te

plaatsen en een alternatief aan te bieden. 'Ik help jou door je bord even weg te zetten, wil je een ander broodje?' Het onthouden van voedsel omdat het kind aan het experimenteren of ontdekken is niet toegestaan bij Villa West.

## **1.5 Keuze van producten**

### *1.5.1 Volkoren*

Producten op basis van volkoren (tarwemeel, haver, gerst, rogge) hebben onze voorkeur. Deze producten bevatten meer voedingsvezels en belangrijke voedingsstoffen die een positieve bijdrage leveren aan de fysieke ontwikkeling van jonge kinderen.

### *1.5.2 De juiste vetten*

Onverzadigd vet is goed voor de bloedvaten en de opbouw van bepaalde lichaamscellen. Om de juiste vetten aan te kunnen bieden gebruiken we halvarine en bieden we halfvolle melk/karnemelk aan tijdens de broodmaaltijd. Daarnaast kunnen we een avocado of een eitje aanbieden.

### *1.5.3 Zout*

Wij zijn ons ervan bewust dat er in kaas veel zout en vetten zit die in bepaalde mate niet goed zijn voor jonge kinderen. De pedagogisch medewerkers van de groep kunnen er daarom voor kiezen om kaas niet dagelijks aan te bieden en bieden bij voorkeur geen kaas in de vorm van een extra plakje aan te bieden.

### *1.5.4 Plantaardige producten*

Omdat wij het belangrijk vinden dat iedereen kan deelnemen aan het eetmoment en kan kiezen uit alle aangeboden producten bieden wij ook vegetarische producten aan: vegetarische smeerworst, vegetarische boterhamworst en sojamelk.

### *1.5.5 Halal of Koosjer*

Wanneer een ouder speciale producten wenst voor zijn of haar kind kan dit overlegt worden met de (assistent) leidinggevende van de locatie.

## **1.6 Drinken**

Naast gezonde producten is het belangrijk om voldoende te drinken. Voor kinderen onder één jaar geldt dat zij hun eigen ritme hebben en drinken wanneer zij daar behoefte aan hebben.

Kinderen boven één jaar krijgen minimaal drie keer per dag gezamenlijk drinken aangeboden. Afhankelijk van de leeftijd en het tijdstip krijgen zij water, thee of halfvolle melk/karnemelk te drinken. Tussen de vaste tafelmomenten door bieden we de kinderen ook geregeld wat te drinken aan. Met name bij hoge temperaturen (zoals in de zomer) letten we extra op ons aanbod en of de kinderen voldoende drinken.

Zoals eerder al benoemd stimuleren de pedagogisch medewerkers de kinderen om hun drinken op te drinken. Het onthouden van eten mag niet worden gebruikt om een kind zijn/haar drinken op te laten drinken.



### *1.6.1 Borstvoeding*

Borstvoeding kan door de ouder/verzorger worden meegegeven naar het kinderdagverblijf. Deze wordt conform ons protocol bewaren en opwarmen borstvoeding, aangeboden. Wanneer de moeder de mogelijkheid heeft om het kind zelf te komen voeden dan is dat in overleg mogelijk. De locaties beschikken namelijk niet altijd over een vrije ruimte om dit aan te bieden.

### *1.6.2. Kunstvoeding*

Bij Villa West hebben wij Nutrilon 1 en 2, Hero 1 en 2 en de biologische flesvoeding van de AH op de locatie. Andere kunstvoeding moet worden meegenomen door de ouder/verzorger. Kunstvoeding wordt aangeboden volgens ons protocol voedselhygiene en bereiding.

Wij volgen de richtlijnen van het Voedingscentrum en het consultatiebureau. Flessen en flesvoeding aan kinderen ouder dan 18 maanden kan daarom vanwege de extra werklust in een groep op voorhand worden afgewezen.

### *1.6.3 Het geven van flesvoeding*

De pedagogisch medewerker neemt de tijd om een kind rustig de fles te geven. Al pratend en knuffelend kan tijdens de voeding een band worden opgebouwd met het betreffende kind. Baby's krijgen daarom bij voorkeur altijd hun fles op schoot aangeboden, ook al kunnen zij zelf de fles vasthouden. Zie ook het kopje respect autonomie verderop in dit document.

Tijdens het aanbieden van de voeding wordt er gelet op de reacties van het kind. Als het kind genoeg heeft, zal het niet meer zuigen, een beetje spugen, in slaap vallen of juist onrustig worden. Pedagogisch medewerkers zijn er alert op dat de speen aangepast is aan de leeftijd en de zuigkracht van het kind.

Een kind mag ongeveer 15-20 minuten drinken (niet langer dan een half uur). Drinkt een kind sneller, dan is de honger gestild, maar zijn zuigbehoefte nog niet bevredigd. Een fopspeen kan dan geen kwaad.

Tijdens het geven van de fles wordt erop gelet dat de speen al vol is als die in de mond van het kind komt en ook vol blijft tijdens het drinken. Anders zuigt het kind te veel lucht naar binnen. Hapt het kind toch veel lucht naar binnen dan kan er halverwege even gestopt worden voor een boertje. Let ook op het vacuum trekken van de speen. Dit is een teken dat de er te weinig lucht bij de voeding komt en de fles te strak is dichtgedraaid.

Belangrijk is dat de fles wordt aangeboden zoals deze door de fabrikant is aanleverd. Zit er een speciaal ventiel in dat de luchtstroom reguleert? Dan moet deze worden toegepast. Dit voorkomt fysieke ongemakken bij het kind doordat de voeding soepel gedronken kan worden.

Zoals opgenomen in ons pedagogisch beleid volgen de pedagogisch medewerkers de behoefte van het kind. Wanneer een baby eerder komt voor de voeding dan volgen wij het kind en wordt er een voeding aangeboden. Dit kan variëren van een luchtige cracker of extra fruithap om de fles iets uit te stellen, tot de daadwerkelijke flesvoeding.

#### *1.6.4 Eigen water/drinken meegeven*

Onze groepen zijn bijna altijd volledig bezet. Om de werklast en de kans op fouten te verkleinen kunnen wij niet ingaan op verzoeken van ouders om eigen water te gebruiken voor de aanmaak van flesvoeding. Ook het meegeven van smoothies, eigen bekers met drinken erin kunnen door de pedagogisch medewerkers van de groep of de (assistent) leidinggevende worden afgewezen.

#### *1.6.5 Thee en water met een smaakje*

Naast kraanwater kunnen wij ook thee aanbieden (zonder cafeïne, venkel of anijs). De richtlijn van het voedingscentrum is dat kinderen 1 à 2 kopjes thee mogen drinken. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet, is meer prima.

Wij zijn ons bewust dat er in theezakjes vaak ongemerkt suiker is toegevoegd.

Om het drinken aantrekkelijk te maken tijdens de zomermaanden kunnen we het water ook voorzien van een smaakje; door bijvoorbeeld schijfjes komkommer aan het water toe te voegen.

#### *1.6.6 Gezonde rituelen*

Het eet- en drinkmoment wordt ondersteund door het toepassen van vaste rituelen. Het moment wordt altijd vooraf aangekondigd. 'Ik ga een fles voor jou maken.' Of 'Ik denk je trek hebt, ik ga je fruithap even halen.'

Bij de oudere kinderen is de structuur uitgebreider door vooraf met elkaar het speelgoed op te ruimen en de handen te gaan wassen. Voor het eten wordt een liedje gezongen met de kinderen.

Verzoeken van ouders/verzorgers om een kind voeding te geven terwijl er digitale middelen moeten worden aangeboden om het eten te stimuleren worden niet geaccepteerd.

## 2. Voedingsschema's

### 2.1 Thuis ontbijten

Wij vinden het belangrijk dat een kind thuis een rustige start van de dag maakt door te ontbijten en bij op de opvang direct lekker kan gaan spelen met de aanwezige kinderen. Wij bieden daarom geen ontbijt aan.

Het is belangrijk dat een kind thuis voldoende gegeten heeft. Onze pedagogisch medewerkers starten de groep zelfstandig op. Daardoor is het niet haalbaar om voor 9:30 uur aan kinderen een ontbijt aan te bieden en volgens onze veiligheidsrichtlijnen aan tafel te blijven zitten terwijl er kinderen gebracht worden.

Daarnaast zijn er mogelijk kinderen met allergieën op de groep aanwezig. Wanneer een kind zijn ontbijt met bijvoorbeeld pindakaas op de groep opeet, kan de veiligheid voor het allergische kind niet worden gewaardborgd.

Voor baby's welke nog flesvoeding ontvangen is het verzoek om thuis de ochtendvoeding volledig aan te bieden voordat het kind naar de kinderopvang komt.

### 2.2 Voedingsschema kinderen tot 1 jaar

Op het kinderdagverblijf hebben wij twee soorten voedingsschema's. Tot 1 jaar volgen wij zoveel mogelijk het ritme van het kind. Wanneer een kind 1 jaar is kan hij of zij in principe met het ritme van de groep mee gaan. Dit zullen de pedagogisch medewerkers dan ook stimuleren.

Mocht het voorkomen dat een kind een afwijkende voedingsbehoefte vertoont op een dag, bijvoorbeeld tijdens de zogeheten regeldagen, dan zullen wij meegaan met de behoefte van het kind en de ouder/verzorger hiervan op de hoogte stellen. (Ouderportaal).

#### *Vanaf 4 maanden*

##### **Fruithap**

Vanaf 4 maanden bieden wij een fruithapje aan, zoals hiervoor beschreven volgen wij het aanbod van thuis en de ontwikkeling van het kind. Wij beginnen met 1 soort fruit (het zogeheten oefenhapje) om te proberen, te proeven en het kind te laten oefenen met het eten vanaf een lepeltje.

Daarna breiden we de fruithap langzaam uit met: banaan, appel en peer. En/of mogelijk andere fruitsoorten.

Om 17.00 uur krijgen de kinderen vanaf 6 maanden een soepstengel/cracotte.

#### *Na 7 maanden*

Om de mondspieren te trainen is het goed om vanaf 7 maanden brood met korstjes aan te bieden. Ook als het kind nog geen tanden heeft. In overleg met thuis bieden we een korstje of een boterham in kleine stukjes aan.

Ook bieden we als het kindje er aan toe is een cracotte aan. (Dit alles in overleg met de ouders).  
De kinderen krijgen verspreid over de dag extra water aangeboden.

***Groentehap***

Wanneer er een warme maaltijd wordt bereid die geschikt is voor kinderen onder 1 jaar kan deze worden aangeboden in de vorm van een proefhapje.

**2.3 Voedingsschema kinderen vanaf 1 jaar.**

*Vanaf 12 maanden*

Het beleg zal worden uitgebreid met kipfilet, zuivelspread, hoemoes, kaas, pindakaas, appelstroop of jam. We hebben ook vegetarisch broodbeleg. Wederom zijn de meeste van onze producten biologisch.

*9.30 uur: fruit*

Om deze tijd gaan de kinderen aan tafel om fruit te eten. We bieden de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, sinaasappels, mandarijnen, druiven of kiwi's. Afhankelijk van het seizoen wordt er ook ananas, meloen, nectarines, perziken en pruimen gegeten. De kinderen krijgen water of thee aangeboden om te drinken.

Op maandag kan het voorkomen dat de leverancier het verse fruit nog niet geleverd heeft. Tijdens zo'n situatie wisselen we het fruitmoment om met het crackermoment.

*11.30 á 12.00 uur: lunch*

De kinderen eten een broodmaaltijd, of afwisselend een warme lunch. Bij de lunch wordt er ter aanvulling rauwkorst of groente geserveerd.

Tijdens het eten krijgen de kinderen halfvolle melk/karnemelk of water te drinken.

*15.30 uur: cracker*

De crackers kunnen besmeerd worden met hoemoes, zuivelspread, pindakaas of vegetarische smeerworst.

De kinderen krijgen water of thee aangeboden om te drinken.

*17.00 uur: soepstengel of cracotte*

Tijdens dit moment bieden we de kinderen een klein tussendoortje aan zodat ze voldoende trek houden voor de warme maaltijd thuis.

De kinderen krijgen water of thee aangeboden om te drinken.

### 3. Respect voor de autonomie

De eetmomenten zijn een uitstekend moment om de zelfredzaamheid van het kind te stimuleren en om tegemoet te komen aan de behoefte van het kind om de wereld te ontdekken en het zelf te kunnen doen.

- Wanneer een baby aangeeft zelf de fles te willen vasthouden zal de pedagogisch medewerker dit toelaten. Kinderen krijgen bij voorkeur altijd de fles op schoot, ook wanneer zij zelf de fles drinken.
- Wanneer een kind kan klimmen wordt het door de pedagogisch medewerker aangemoedigd om zelfstandig aan tafel te klimmen.
- Oudere kinderen mogen zelf de boterham smeren en bij voorkeur zelf hun water inschenken.

Kinderen krijgen altijd een nieuwe boterham, ongeacht of de korsten zijn opgegeten of niet. De pedagogisch medewerkers kunnen het kind wel stimuleren om verder te eten door er wat extra beleg op te smeren of het spelen met het eten te stimuleren.

Kinderen hoeven ook niet eerst hun drinken op te drinken voordat de maaltijd begint. Net als volwassenen drinken kinderen ook graag tijdens het eten.

Een kind hoeft ook niet aan tafel te blijven zitten todat het iets gegeten heeft. De pedagogisch medewerker kan dit oplossen door tijdens het volgende tafelmoment een extra cracker, meer voedende groentes zoals avocado of een banaan aan te bieden.

### 4. Vieringen en traktaties

#### 4.1 Vieringen

Tijdens vieringen (Pasen, Sinterklaas, Kerst, thema activiteit) wordt er afgeweken van het dagelijkse voedingsschema. Mocht dit gebeuren dan wordt er extra gelet dat de kinderen niet te veel ongezonde voedingsmiddelen tot zich nemen en wordt het aanbod voor de rest van de dag aangepast.

*Vaak wordt gezelligheid verbonden aan eten. Soms veel eten en/of ongezond eten. Sfeer, gezelligheid en met z'n allen bij elkaar zijn is eigenlijk het onderliggende doel van een viering. Dit kan ook bereikt worden door thema liedjes te zingen, lichtjes (op batterij) op te hangen of een gezellig tafelkleed neer te leggen.*

#### 4.2 Traktaties

Traktaties zijn vaak een vast onderdeel bij vieringen en verjaardagen. Omdat wij gezonde voeding belangrijk vinden hanteren wij een geen-snoep/chocolade/chips-beleid. Ongezonde traktaties wordt in de mandjes van de kinderen gedaan zodat de ouder/verzorger zelf kan beslissen om dit te geven aan het kind.

Verpakte traktaties of traktaties van groenten en/of fruit hebben de voorkeur. Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel ook een kleine gezonde traktaties aan.

*Het is ook mogelijk om een groepscadeau te trakteren. Bijvoorbeeld een mooi voorleesboek voor de gehele groep. Daar hebben alle kinderen plezier van. Op de groepen zijn voldoende middelen aanwezig om er een gezelligs feestje van te maken. (muziekinstrumenten e.d.)*

*De pedagogisch medewerkers van de groep kunnen advies geven over geschikte traktaties.*

## 5. Onze afspraken

In dit Voedingsbeleid staan er al een aantal pedagogische werkafspraken genoteerd. En zoals in de inleiding benoemd zijn er een aantal beleidsstukken en protocollen die dit document aanvullen. Alle medewerkers dienen op de hoogte te zijn van de afspraken en deze uit te dragen in de praktijk.

#### **Aanvullende werkafspraken voor de pedagogisch medewerkers t.b.v. een professionele werkhouding:**

- Je volgt het protocol handen wassen en het protocol persoonlijke hygiëne.
- Tijdens de start van je dienst controleert je in tablet of er kinderen aanwezig zijn met allergieën.
- Je geeft het goede voorbeeld door zelf mee te eten tijdens de tafelmomenten en zoveel mogelijk te blijven zitten aan tafel.
- Wanneer je iets wilt eten dat niet past binnen het voedingsbeleid kan dit in de pauzetijd gegeten worden.
- Zelf meegebracht drinken (blikje/flesje) wordt uitgeschonken in een beker wanneer je dit op de groep drinkt.
- Je noemt de positieve verwachtingen van een kind; bijvoorbeeld in plaats van 'Niet proppen.' Zeg je 'Doe maar 1 hapje tegelijk in je mond.'
- Je kletsen met de kinderen, niet te veel met elkaar.
- Tafelmomenten duren bij voorkeur tussen de 20-30 minuten, m.u.v. de lunch. Zorg daarom voor een goede voorbereiding.
- Voor en na het tafelmoment let je op de bewegingsbehoefte van de kinderen. Het is niet de bedoeling dat de kinderen na het eten stil op een kleedje moeten gaan zitten of aan tafel

moeten blijven wachten. Het beperken van de bewegingsvrijheid stimuleert ongewenst gedrag.

- Boterhammen worden aangeboden in de bij de ontwikkeling passende stukken. Er worden geen 2 boterhammen tegelijk geserveerd.
- Zorg ervoor dat de kinderen altijd iets te kiezen hebben, wanneer je gaat picknicken moet er voldoende keuze zijn voor de kinderen.
- Het eten van en kind bied je persoonlijk aan i.p.v. te gooien of schuiven met de borden of boterhammen.
- Kinderen mogen altijd naar het toilet. Kinderen van 3,5 jaar kun je alvast voorbereiden op school door te vragen of ze kunnen wachten tot na het tafelmoment. Dit kan niet verplicht worden.

#### **Aanvullende werkafspraken voor medewerkers- hygienische en mileubewuste werkhouding:**

- Gekoelde producten mogen niet langer dan 30 minuten buiten te koelkast worden bewaard.
- Wanneer gekoelde producten te lang buiten de koelkast hebben gestaan moeten deze binnen 2 uur worden opgegeten of weggegooid.
- Fruit en groenten moeten worden gewassen voordat het geschild wordt.
- Restjes brood worden niet teruggedaan in de broodzak maar weggegooid.
- Dateer de producten die geopend zijn met de datum van opening. Berg ze afgedekt in de koeling terug.
- Raak het voedsel zo min mogelijk aan.
- Restjes worden weggegooid en niet verdeeld over andere kinderen.
- Er wordt op Villa West niet gefrituurd.
- Het is de bedoeling dat kinderen ongeveer één stuk fruit eten.

#### **Afspraken op kindniveau**

- Voor het eten was je jouw handen bij de kraan of met een washandje.
- Vanaf 1 jaar mag je proberen zelf aan- en tafel te klimmen. Hierbij wordt je ondersteund door de aanwezige medewerkers.
- Tijdens het eten zit je met je billen op de bank of op een stoel.
- Je gebruikt je eigen bord, beker en bestek.
- Na het eet/drinkmoment maak je jouw handen schoon met een washandje, niet met een billendoekje.
- Bij de eerste boterham wachten wij op elkaar zodat we gezamenlijk kunnen beginnen.
  
- Tijdens de broodmaaltijd ontvangen de kinderen die dit kunnen een kindermes om te oefenen met het zelf smeren.
- Kinderen vanaf 1,5 jaar worden gestimuleerd om te drinken uit een open beker en om zelfstandig te eten.

#### **Afspraken op ouder niveau**

- Wij geven de voorkeur aan gezonde traktaties waarin weinig toegevoegde suiker, veel vet of kleurstoffen in zitten. Traktaties die daar niet aan voldoen worden in het mandje gedaan.

- Kinderen moeten thuis ontbeten hebben.
- Meegebracht ontbijt, groentehappen, water, smoothies e.d worden niet aangeboden. Villa West heeft genoeg gezonde alternatieven in het standaard aanbod.
- Wij vragen ouders om voor 9:30 uur te brengen zodat de kinderen aandacht kunnen hebben voor elkaar tijdens het tafelmoment. Tevens kan de pedagogisch medewerker de veiligheid waarborgen.
- Mocht het zijn dat een ouder speciale wensen heeft betreffende de voeding dan kan dit besproken worden tijdens de rondleiding en/of tijdens het intakegesprek.
- Als er in de loop van de tijd in de voeding iets wijzigt, kunnen ouders dat aan de pedagogisch medewerkers doorgeven en wordt er bekeken of dit past binnen de visie van de organisatie.
- Het zelf meegeven van schorten en borden is niet de bedoeling en mag op voorhand door de pedagogisch medewerker worden afgewezen.

## 6. Voedingslijst

Dagelijks	Regelmatig	Wat niet:
Kipfilet Hummus (diverse soorten) Zuivelspread Pindakaas Water Thee (Zonder cafeïne, venkel, anijs) Melk Karnemelk Soyamelk	Kaas Sandwichspread Appelstroop Jam Honing (boven 1 jaar) Kokosbrood Vegetarische grillworst	Smeerkaas Smeerworst Vruchtenhagel Limonade Diksap Peutermelk/ groeimelk Chips Chocolade Snoep
Appel Banaan Peer Mandarijn Sinaasappel Kiwi (allergieën) Aardbei (allergieën)  Komkommer Tomaten Wortel Avocado		
	Ei Vegetarische knakworst	



## Protocol voedselhygiëne/ bereiden

Hygiëne is een belangrijke voorwaarde voor veilig eten. Bij het bereiden van voedsel is het van belang besmetting, waar mogelijk, terug te dringen.

### **De volgende voorzorgsmaatregelen verkleinen het risico:**

- Was voor het bereiden van elke maaltijd de handen met water en zeep en droog ze goed af met een schone handdoek.
- Voorkom kruisbesmetting. Houd vuile en rauwe producten apart van schone en bereide voedingsmiddelen. Vermijd dat bacteriën van rauwe op bereide producten wordt overgebracht, bijvoorbeeld via de snijplank en ander keukengerei.
- Houd alles schoon en droog. Verschoon elke dag hand- en theedoeken. Vaatdoekjes meerdere malen per dag vervangen.

### **Het bereiden van (kunst) flesvoeding**

Het klaarmaken van de fles moet nauwkeurig en hygiënisch gebeuren. Baby's kunnen snel infecties krijgen. In een niet schone of droge fles en in klaargemaakte voeding kunnen bacteriën zich goed vermenigvuldigen. Extra alertheid bij het schoonmaken/uitkoken en bewaren van de fles is belangrijk.

Ook de juiste dosering is van belang, kijk hiervoor op de verpakking. Gebruik alleen het schepje dat bij de verpakking zit en geef het kind geen schepje meer of minder.

- Was je handen volgens protocol;
- zorg dat de plek waar je de fles klaarmaakt schoon is;
- gebruik de fles en speen van het betreffende kind, zorg ervoor dat deze schoon zijn.
- maak slechts 1 voeding per keer klaar;
- lees op de verpakking van de flesvoeding hoe je het moet klaarmaken en verwarmen (je kunt het water ook opwarmen in de magnetron nog voordat het poeder wordt toegevoegd);
- gebruik voor het klaarmaken water uit de kraan. Ons water is zo veilig dat je het water niet eerst hoeft te koken;
- probeer altijd op de binnenkant van je pols of de klaargemaakte melk niet te warm is. Kinderen drinken hun flesvoeding op lichaamstemperatuur, ongeveer 37 graden;
- geef de fles meteen aan het kind als de temperatuur goed is;
- laat het kind niet langer dan een halfuur drinken. Gooi de melk weg die over is!
- kook de flessen en spenen uit volgens het protocol uitkoken en bewaren spenen en flessen.

### **Bereiden broodmaaltijd/crackers**

- Was je handen volgens protocol;
- haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast;
- zorg voor schoon servies en bestek;
- zet niet te veel bederfelijke producten op tafel;
- ieder kind ontvangt een eigen bord (bij voorkeur ook bij de cracker);
- smeer de boterham en cracker op een schone snijplank;

- gebruik voor elk soort beleg een andere vork, mes of lepel;
- laat de producten niet te lang buiten de koelkast staan (maximaal 30 min);
- dateer de producten die geopend zijn met de datum van opening;
- berg ze afgedekt in de koeling terug.

#### **Bereiden warme maaltijden en hapjes**

- Was je handen volgens het protocol;
- gebruik schone materialen, zoals pannen, messen, glazen en snijplank;
- voorkom kruisbesmetting, groente/ fruit niet op vleesplank snijden, zorg dat je aparte snijplanken gebruikt;
- raak het voedsel zo min mogelijk aan;
- als je het eten proeft doe je dat met een schone lepel, die je na het proeven gelijk weer bij de afwas doet;
- conservenblikken: maak blik voor opening schoon, gebruik geen kapotte of gebolde blikken, de inhoud hiervan kan bedorven zijn;
- haal de producten zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast.
- verhit het eten goed, de minimale kerntemperatuur moet 75°C zijn.
- verhit de eieren altijd goed, geen rauwe eieren gebruiken. Hard gekookte eieren en gestolde dooiers.
- geen restjes bewaren.
- er wordt op Villa West niet gefrituurd.

#### **Bereiden fruithapjes**

- Was je handen volgens het protocol;
- was het fruit voordat je het gaat schillen;
- dek het geschilde, geprakte of gesneden fruit goed afl;
- haal de benodigde hoeveelheid er ongeveer 15 minuten voor gebruik uit, en berg de rest meteen op;
- gooi aangeeten fruit weg;
- fruithapjes mogen ingevroren worden, maar dan wel dag porties, en dateer ze voor dat je ze in de diepvries legt in een afgesloten diepvries bakje.

## Protocol boodschappen opruimen en bewaren

### Aanname van de boodschappen

- Controleer bij de ontvangst van voedingsmiddelen of de verpakking schoon en niet beschadigd is.
- Let bij vacuümverpakkingen op dat deze werkelijk vacuüm zijn.
- Controleer bij voedingsmiddelen in blik of de blikken niet gedeukt zijn of juist bol staan.
- Controleer bij de ontvangst van voedingsmiddelen of de houdbaarheidsstermijn nog voldoende lang is.
- Koop of accepteer het product niet als de op het product aangegeven TGT datum is verstreken.
- Koude producten, zoals beleg en boeter moeten voldoende koel zijn: 7 graden.
- Houdt ontvangen producten niet langer dan nodig en in ieder geval niet langer dan een half uur buiten de koeling. Producten die langer dan een half uur buiten de koeling hebben gestaan moeten binnen 2 uur worden opgegeten of worden weggegooid.
- Alle producten moeten zijn voorzien van een houdbaarheidsdatum.
- Zet nieuw binnengekomen producten altijd achteraan. First in – first out system.
- Bewaar zelf ingevroren producten niet langer dan 2 maanden.
- Verpakkingen moeten goed gesloten zijn; eten in de koelkast goed afdekken met folie of overdoen in koelkastdozen; laat geen eten in conserveringsblikjes staan.
- Let op een goede scheiding tussen rauwe en bereide producten: rauwe producten onder in de koelkast en bereide producten boven in de koelkast zetten om te voorkomen dat bacteriën uit rauwe producten op bereide producten kunnen druppelen.
- Koelkast eenmaal per twee weken schoon maken. Vriezer een maal per drie maanden ontdooien en schoonmaken.

De voorraad van voedingsmiddelen is te vinden in de voorraadkasten van de groepen of de algemene keuken. De voorraad wordt bijgehouden door een vaste medewerkers. Wensen kunnen door pedagogisch medewerkers doorgeven aan de huishoudelijk medewerker.

Wanneer boodschappen worden gebracht, moet dit steekproefsgewijs gecontroleerd worden met een speciale voedselthermometer.

### Bewaren van voedsel

- Controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast en vriezer. In de koelkast en vriezer moet een thermometer liggen. Temperatuur koelkast is maximaal 7°C; bij voorkeur 4°C. Temperatuur van de vriezer is -18°C.
- Op alle producten moet een houdbaarheidsdatum staan.
- Wanneer er zelf eten klaar gemaakt wordt of een verpakking geopend, dan moet de bereidingsdatum of openingsdatum op het product gezet worden, bijvoorbeeld met een zwarte viltstift. Verpakkingen zijn na opening maximaal 1 dag houdbaar.
- Bewaar zelf ingevroren producten niet langer dan drie maanden.

# KINDERDAGVERBLIJF

# VILLA WEST

- Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan, zodat ze het eerste worden gebruikt. Zet de magazijn/koelkast/vriezer niet te vol. Bestel niet te veel. Houdt het overzichtelijk.
- Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn. Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie of overdoen in koelkastdozen.
- Laat geen eten in conservenblikjes staan.
- Let op een goede scheiding tussen rauwe en bereide producten: rauwe producten onder in de koelkast en bereide producten boven in de koelkast zetten om te voorkomen dat bacteriën uit rauwe producten op bereide producten kunnen druppelen.
- Koelkast, vriezer en vaatwasser worden volgens de schoonmaaklijsten schoongemaakt.