

Voedingsbeleid

Kideo

In samenwerking met Kidsproef

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 Voedingsbeleid Kideo	4
Hoofdstuk 2 Voedingsmiddelen	6
Hoofdstuk 3 Uitwerking per groep	7

Inleiding

Kideo biedt kinderen een veilige omgeving en verleent goede zorg. Een belangrijk onderdeel daarvan is voeding. Binnen Kideo hechten we veel waarde aan gezonde voeding en vinden we het belangrijk om bij te dragen aan het aanleren van een gezond voedingspatroon. Daar kun je namelijk niet vroeg genoeg mee beginnen! Bij Kideo kunnen de kinderen kennismaken met andere producten dan thuis. De smaak wordt spelenderwijs ontwikkeld en er zullen altijd verantwoorde keuzes worden gemaakt.

Dit voedingsbeleid bestaat uit drie onderdelen: het beleid op papier (hoofdstuk 1), voedingsmiddelen (hoofdstuk 2) en de toepassing in de praktijk (hoofdstuk 3).

Hoofdstuk 1

Voedingsbeleid Kideo

1.1. Doel

Dit voedingsbeleid is geschreven met als doel een heldere en duidelijke basis te creëren voor onze collega's en onze ouders. Dit beleid zal bijdragen aan een eenduidige uitvoering op alle vestigingen van Kideo. Aan alle kinderen van Kideo wordt een gezonde voedingsomgeving aangeboden, waarin ze op een leuke en ontspannen manier kennis maken met gezonde en natuurlijke voeding.

1.2 Visie en uitgangspunten

De voedingsomgeving bij Kideo bestaat uit:

- Medewerkers op de groep: voorbeeldfunctie, bepalen tafelmoment en het stimuleren van de omgang met eten.
- Eetmomenten: gekenmerkt door vaste structuur, rust en eten met elkaar aan tafel.
- Eten en drinken: biologisch, suikerbewust, variatie, met het seizoen mee en zo onbewerkt mogelijk.
- Faciliteiten en tijd: keuken en apparatuur, serviesgoed, beschikbare tijd om met eten bezig te zijn.
- Ouders: staan achter het beleid van Kideo en bepalen traktaties.

Bij Kideo vinden we het van groot belang dat alle kinderen gezonde voeding krijgen. Kinderen zijn in de groei en hebben goede bouwstoffen nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen. Daarnaast wordt in de eerste zeven levensjaren de basis gelegd voor het latere voedingspatroon. Wij willen de kinderen daarom leren kennismaken met voedzame voedingsmiddelen: **puur** (zoveel mogelijk onbewerkt), **vers** (van het seizoen en uit de regio), **biologisch** (zonder bestrijdingsmiddelen geteeld en diervriendelijk) en **eerlijk** (voor de aarde, plant, mens en dier). Ook gaan we bewust om met suiker en zoetstoffen. Door veel te variëren met producten, rekening te houden met de ontwikkelingsfase van de kinderen en gebruik te maken van kinderen hun nieuwsgierigheid, bieden we volop de kans om de smaak te ontwikkelen en om de basis te leggen voor de rest van het leven.

Minder gezonde producten zoals: koek, snoep, chocolade en chips, worden binnen Kideo niet aangeboden aan de kinderen. Ouders kunnen hier eventueel zelf momenten voor uitkiezen wanneer de kinderen thuis zijn.

Bovenstaande leidt tot de volgende uitgangspunten voor de eetmomenten die we bij Kideo met de kinderen beleven:

- Wij bieden **gevarieerde voeding** aan waarbij de nadruk ligt op fruit, groente, eiwitten en goede vetten.
- Wij bieden zoveel mogelijk **verse en biologische producten** van het seizoen aan.
- Wij stimuleren **bewust eetgedrag** bij kinderen.
- Wij geven kinderen de ruimte om hun **eigen smaak** te ontwikkelen.
- Wij passen de voeding en duur van de eetmomenten aan op **de behoeften en de ontwikkeling van de kinderen**.

- Wij maken van de eetmomenten een **sociaal en plezierig samenzijn**: zien eten doet eten!
- We creëren **rust en structuur** doordat de eetmomenten een vast onderdeel zijn van het dagritme.
- Bij bak- en kookactiviteiten met de kinderen maken we **lekkere en voedzame** hapjes.

1.3 Samenwerking met ouders

Als ouder kun je bijdragen aan ons beleid door er met traktaties rekening mee te houden en ons te informeren over voedselallergie. Wij vinden het heel belangrijk dat kinderen met een voedselallergie gezond, gevarieerd en veilig eten bij Kideo. We willen in de basis een voedzame en gezonde voedingsomgeving voor de kinderen creëren en daarin alle kinderen zo veel mogelijk gelijk behandelen. Ons voedingsbeleid is het uitgangspunt bij gesprekken tussen ouders en onze collega's over voeding.

1.4 Traktatiebeleid

Als een kind jarig is, vieren we uiteraard een feestje. De jarige wordt toegezongen en krijgt een cadeautje. Het jarige kind mag ook trakteren op de groep. Wij willen ouders vragen om een gezonde traktatie mee te brengen. Onder gezond verstaan we alles met groente en fruit en suikerbewuste traktaties. Op Pinterest is veel inspiratie te vinden, maar onze collega's willen ook graag meedenken.

Hoofdstuk 2

Voedingsmiddelen

2.1 Omgang met voedingsmiddelen

Bij Kideo gaan we zorgvuldig om met voeding. Dit betekent dat op alle producten die open worden gemaakt een datum wordt geschreven. Elke dag wordt er gecontroleerd wat er weg moet. Verder worden er elke week verse producten ingekocht om bederven te voorkomen.

2.2 Bestellen van boodschappen

Alle collega's kennen het voedingsbeleid en mogen meedenken met de inkoop van producten. Per locatie is er een medewerker verantwoordelijk voor het bestellen van de boodschappen.

2.3 Drinken

We vinden het belangrijk dat kinderen leren dat water en thee goede dorstlessers zijn. Het is voor de jonge doelgroep niet nodig en zelfs niet wenselijk om te wennen aan zoete drankjes. Het verstoort de smaakbeleving en -ontwikkeling. Melk en karnemelk zijn naast water en thee het enige drinken wat wij de kinderen aanbieden. Uiteraard zorgen we ervoor dat de kinderen genoeg vocht binnenkrijgen. Kinderen vanaf één jaar krijgen gewone melk aangeboden in plaats van opvolgmelk. Gezonde kinderen hebben dit niet nodig en kunnen prima overstappen op gewone zuivel.

2.4 Warme maaltijd

Wij bieden de ouders de mogelijkheid om voor hun kind een warme maaltijd te bestellen die tijdens de lunch wordt gegeten. Dit hoeft geen vervanging te zijn van de (avond)maaltijd thuis. Er zijn verschillende redenen om kinderen bij Kideo een warme maaltijd aan te bieden:

- Kinderen zijn 's middags vaak minder vermoeid dan 's avonds. Dit maakt dat ze op deze manier makkelijker een extra portie groenten binnenkrijgen.
- Kinderen eten in een 'vreemde' omgeving over het algemeen beter dan thuis. Op deze manier leren ze makkelijker verschillende groenten kennen.
- De warme maaltijd op Kideo zorgt voor variatie in het voedingspatroon.
- Het eten van een warme maaltijd op Kideo draagt bij aan een gezond eetpatroon.

Kideo werkt samen met Madaga. Elke week worden er verse biologische maaltijden geleverd. De collega's hoeven dit eten alleen op te warmen in de oven. De kosten van een warme maaltijd bedragen 2,50 euro per dag. Ouders kunnen bij onze administratie aangeven of ze hier gebruik van willen maken.

Hoofdstuk 3

Uitwerking per groep

3.1 Algemeen

De volgende aspecten zijn belangrijk tijdens alle eetmomenten:

Zelfstandigheid stimuleren door middel van

- Stimuleren van overgang fles naar gewone beker, met behulp van een 360 graden beker.
- De kinderen laten bepalen hoeveel ze eten, wij bepalen wat ze eten.
- De kinderen zelf beleg laten kiezen uit aanbod tafel (maximaal drie verschillende keuzes).
- Peuters zelf een broodje laten smeren.
- Dreumesen en peuters met een vork laten eten.

Ritme regelmaat en respect

- Wachten op elkaar voordat we beginnen met eten.
- Start lied zingen.
- Respect hebben voor het eten.
- Rust aan tafel (geen ruimte voor speelgoed of andere afleidingen).

Rol medewerkers

We eten samen met de kinderen aan tafel; hiermee geven we het goede voorbeeld en stimuleren we de kinderen om verschillende (nieuwe) dingen te proberen onder het motto: zien eten, doet eten.

Het eerste eetmoment op Kideo is het fruitmoment. We gaan er vanuit dat alle kinderen goed hebben ontbeten voordat ze bij ons worden gebracht.

3.2 De eetmomenten per groep

3.2.1 De Baby's

De belangrijkste bron van voedingsmiddelen voor baby's is moedermelk of zuigelingen flesvoeding. Het schema hiervoor wordt voor alle baby's met de ouders afgestemd. We volgen de ontwikkeling van de baby en zullen starten met bijvoeding in overleg met de ouders, bij voorkeur vanaf ongeveer zes maanden. Dit vanwege het feit dat de darmen van een baby eerder nog niet voldoende gerijpt zijn om iets anders dan (moeder)melk aan te kunnen. We wachten het liefst nog een paar maanden met het geven van brood(korstjes), omdat de spijsvertering van baby's er nog niet aan toe is om granen te verteren. Ook hier stemmen we uiteraard af met de ouders.

Kideo kiest ervoor om de zuigelingenvoeding van HIPP Bio Combiotik aan te bieden aan baby's die geen borstvoeding krijgen. Deze biologische voeding past heel goed binnen ons voedingsbeleid en onze visie. Biologische flesvoeding bevat ingrediënten van biologische oorsprong, verworven zonder gebruik van antibiotica, hormonen of bestrijdingsmiddelen. Ze bevat ook geen kunstmatige geur-, kleur-, en smaakstoffen, of genetisch gemodificeerde ingrediënten.

De volgende eet/proefmomenten bieden wij aan op de Babygroep:

Rond 09.00 uur Fruit

- De baby's krijgen een bakje met vers gepureerd of grof geraspt fruit. Het fruit wordt met een lepeltje aan de baby's gegeven. Daarnaast krijgen de baby's er ook een stukje fruit bij aangeboden om te ontdekken: zacht fruit zoals banaan en zachte peer (geschild). De oudere kinderen kunnen gaandeweg steviger fruit in stukken krijgen.
- Baby's die er aan toe zijn krijgen een 360 graden beker met water of warme of lauwe thee.

Rond 11.30 uur Groente

- De baby's die beginnen met hun eerste hapjes krijgen groente in plaats van een boterham: geprakt of in stukken, zoals avocado, gestoomde zoete aardappel, rode biet, bloemkool, wortel, courgette en pompoen. De groenten worden in de Babyfoodprocessor gestoomd. Voor de allerkleinsten worden de groenten gepureerd en met een lepeltje gegeven. De oudere baby's kunnen stukken fruit uit de hand eten. Voeg aan de puree altijd een lepeltje olijf- of kokosolie toe.
- De iets oudere baby's die er aan toe zijn (vanaf ongeveer negen maanden), kunnen daarnaast ook een bruine boterham krijgen, besmeerd met roomboter, kokosolie, appelstroop, noten- of zadenpasta. De boterham wordt in stukjes gesneden en voor de baby neergelegd. De groentehap blijft ook voor deze baby's onderdeel van het eetmoment.
- Baby's die er aan toe zijn krijgen een 360 graden beker met water of warme of lauwe thee.

Rond 15.00 uur Hapje

- De baby's die er aan toe zijn krijgen afwisselend een rijst-, boekweit- of quinoa wafel besmeerd met roomboter of kokosvet. Overgebleven gestoomde groenten van de ochtend worden nog een keer koud aangeboden.
- Om te variëren kan er (gedroogd) fruit met een beetje volle kwark of yoghurt worden aangeboden.
- Baby's die er aan toe zijn krijgen een 360 graden beker met water of warme of lauwe thee.

3.2.2 Groepen 1+, 2+ en 3+

Rond 09.00 uur Fruit

- Fruit wordt gewassen en aan tafel gepeld en in stukken gesneden (niet geschild). Stukken worden over bakjes verdeeld of op een bord gelegd en rondgedeeld. De kinderen van de 3+ groep krijgen een heel stuk fruit.
- Biedt altijd minimaal drie verschillende soorten seizoensfruit aan en varieer elke week zodat de kinderen allerlei soorten leren kennen.
- De 2+ en 3+ kinderen mogen hun fruit zelf pellen.
- Variatiemogelijkheden voor het fruitmoment zijn onder andere: stukken groente (paprika, komkommer, bleekselderij, avocado of wortel) toevoegen, bakjes met volle yoghurt en fruit aanbieden, chocomousse op basis van avocado en kokosmelk maken, speltwafel besmeren met roomboter en beleggen met plakjes fruit.

- De jongste dreumesen kunnen de 360 graden eventueel nog gebruiken. De andere kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

Rond 11.30 Lunch

- Volkoren brood.
- De kinderen mogen zelf hun beleg kiezen (maximaal drie keuzes op tafel).
- Als aanvulling op het broodbeleg staat er avocado, tomaat, komkommer of ei op tafel. We stimuleren de kinderen om dit te eten.
- Op de 2+ en de 3+ groep smeren de kinderen hun broodjes zelf. De collega's snijden de broodjes door helft.
- Roomboter (gezonde vetten) wordt als eerste gesmeerd.
- Minimaal één keer per week wordt er verse soep gekookt en bij de lunch aangeboden.
- De jongste dreumesen kunnen de 360 graden eventueel nog gebruiken. De andere kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

Rond 15.00 Groentemoment

- De basis is een schaal met groente zoals komkommer, paprika, wortel, bleekselderij, courgette of radijsjes.
- Variatiemogelijkheden voor het groentemoment zijn onder andere: verse soep, groente muffins, linzenpasta met groente en bananenbrood.
- De jongste dreumesen kunnen de 360 graden eventueel nog gebruiken. De andere kinderen drinken water of lauwe thee uit een glas.

3.2.3 BSO Assen

Onze locatie in Assen heeft een BSO waar de kinderen na schooltijd een eetmoment hebben. Daarnaast is er een grote keuken die gebruikt kan worden voor bak- en kookactiviteiten met de kinderen. Het eetmoment na school is hetzelfde als het groentemoment bij de jonge kinderen in de opvang. Kinderen kunnen erg hongerig zijn na een lange dag op school. Daarom is het belangrijk om genoeg groente aan te bieden eventueel nog iets extra's zoals noten (ongebrand en ongezouten), gekookte eieren of zelfgebakken snackjes zonder suiker. Zo kunnen de kinderen er weer even tegen aan tot het avondeten.

-