



Voedingsbeleid Kinderopvang 't Kroontje

Kinderopvang 't Kroontje houdt zich bezig met het bieden van kinderopvang waarbij in het bijzonder aandacht wordt besteed aan sport, gezondheid en beweging. In ons sportbeleid kunt u duidelijk lezen waarom wij dit belangrijk vinden voor kinderen. Bij gezondheid hoort uiteraard ook een gezonde voeding dus vinden wij het belangrijk dat onze ideeën over gezonde voeding voor kinderen vast gelegd zijn in een **voedingsbeleid**.

Bij het samenstellen van dit voedingsbeleid zijn we uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum en de, voor ieder wel bekende [Schijf van Vijf](#):



De hoeveelheden die genoemd zijn, zijn gerelateerd aan de leeftijd van de kinderen. **Dit beleid zal aangepast worden als de inzichten van het voedingscentrum veranderen.**

Toepassingsgebied:

- Dit beleid is van toepassing op alle kinderdagverblijven en centra voor BSO.

Referenties:

- VenG-bel01 Beleid Veiligheid en Gezondheid
- VenG-wi20 Voedselverzorging KDV en BSO



Kinderdagverblijf:

Broodmaaltijden

We kiezen voor volkoren producten bij brood. Volkoren brood is beter omdat het meer vezels, vitamines, en mineralen bevat dan witbrood. We kiezen voor fijn volkoren brood omdat dat voor kleine kinderen beter te verteren is dan grof volkoren.

Wij streven ernaar zoveel mogelijk variatie in onze voeding aan te brengen. Variatie vermindert de kans op het ontwikkelen van intolerantie en allergieën.

We gebruiken standaard zachte margarine voor kinderen tot 4 jaar. Dit is een belangrijke bron van vitamine A, D en E en onverzadigde vetten; een type vet dat bekend staat om de goede effecten op de gezondheid. Jonge kinderen krijgen namelijk vaak iets te weinig vetten binnen. Voor de kinderen vanaf 4 jaar smeren we met halvarine. Kinderen hebben dan minder vet nodig.

Omdat we alleen gezond broodbeleg aanbieden maakt het bij 't Kroontje niet uit of een kind zoet of hartig beleg kiest. Al ons broodbeleg is verantwoord. We letten wel op dat als een kind meerdere boterhammen eet, niet steeds hetzelfde kiest. Variatie inclusief hartig beleg is namelijk goed voor de smaakontwikkeling. We bieden het volgende broodbeleg aan:

- Zuivelspread light / Hüttenkase
- 100% Pindakaas*
- Ei
- Kindersmeerkaas
- Kaas 30+
- Groente en fruit
- Kip (filet)
- Vegetarische smeerworst,
- Jam 100% fruit
- Appelstroop
- Daarnaast af en toe ei, magere knakworst, hummus met minder zout. .

*Voorheen werd geadviseerd om geen pindakaas of ei te geven over het eerste jaar. Dit is veranderd. Vanaf acht maanden wordt juist geadviseerd om bij het groentehapje ei of pindakaas te doen eens in de week. We kiezen er ondanks dit bericht voor niet standard te doen, maar adviseeren ouders wel om dit thuis te doen. (tenzij introductie thuis goed is verlopen).

Ons advies om de kans op voedselallergieën bij je baby te verkleinen is: begin zo vroeg mogelijk met het aanbieden van verschillende soorten voedsel, waaronder pindakaas en ei. Vanaf 4 maanden kun je beginnen met de eerste oefenhapjes groente en fruit. Zodra je kind hieraan gewend is kun je pindakaas of ei aan deze hapjes toevoegen. Het advies is om te beginnen met het geven van pindakaas en ei vóór je kind 8 maanden is.



Heeft je baby ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het extra belangrijk om vroeg te starten met verschillende soorten voeding, zoals ei en pinda-kaas. Start hiermee vóór de leeftijd van 6 maanden. Overleg wel eerst met de behandelend arts of de diëtist van je kind. Bekijk ook onze folder

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/kinderen-en-jongeren/kan-ik-mijn-jonge-kind-noten-en-pinda-s-geven.aspx>

Wij kiezen zoals u ziet bij voorkeur minder vette soorten kaas (20plus en 30plus) en magere vleeswaren. Dit i.v.m. de verzadigde vetten en het zoutgehalte in de vettere kazen.

Er wordt bewust niet gekozen voor chocoladepasta, -hagelslag en smeerleverworst (is vet en bevat veel vitamine A), omdat onze ervaring is dat kinderen helemaal niet naar deze producten vragen als er gezonde alternatieven aangeboden worden.

Wij kiezen bij voorkeur voor halfvolle melkproducten (uiteeraard is magere of volle ook mogelijk), water of thee. Halfvolle melk heeft de voorkeur i.v.m. minder vet dan volle melk, maar meer vitamines en mineralen dan in magere melk.

Als een kind veel melk of melkproducten krijgt, is de kans groot dat de voeding onevenwichtig wordt. Er zit dan onnodig veel eiwit en kalk in de voeding en relatief weinig vezels en ijzer.

Bovendien is de kans groot dat de kinderen die melk drinken, minder trek hebben in hun maaltijden. Kinderen die geen melk lusten, bieden wij afgekoelde thee of water aan. We informeren de ouders hierover.

Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Bij de introductie van het water drinken hebben we samen met JOGG (Jongeren op Gezond Gewicht) een campagne gedaan (DrinkWater) waarbij we allerlei bekertjes en diploma's gebruikt hebben om het water drinken bij kinderen aan te moedigen. Tevens is er in samenwerking met de voorzitter van JOGG een ouderavond voorbereid waarbij ouders de ruimte kregen tot het stellen van vragen.

Pakjes drinken mee naar school. Het lijkt ook zo gemakkelijk. Maar kinderen krijgen door deze drankjes ruim 6 kilo suiker per jaar binnen! Verandering hierin zou dus enorm bijdragen aan gezond gewicht onder jongeren. Door speciale campagnes wordt water drinken weer normaal.

En wat water drinken mooi maakt: het is overal beschikbaar!



Fruit

Twee maal per dag bieden we kinderen tot 4 jaar groenten en/of fruit aan. Vanaf 4 jaar (als zij de BSO bezoeken) bieden we een 'gezond groenten/fruit moment' aan, te noemen: uit school. Zijn er kinderen die geen fruit of groenten lusten dan bespreken we met ouders of we eventueel een alternatief kunnen aanbieden. De soorten fruit die we aanbieden zijn afhankelijk van het seizoen. Ieder seizoen wordt een van onze vaste fruitsoorten (banaan, appel, peer) vervangen of aangevuld door een alternatief, bijvoorbeeld meloen, mandarijn, kiwi, aardbeien etc. maar ook komkommer of tomaat, paprika, bloemkool e.d.)

Overige tussendoortjes

Bij voorkeur tussendoortjes met zo min mogelijk toegevoegde suikers en met natuurlijke, kleur-geur-smaakstoffen. Denk aan volkorencracker, rijstwafel of volkorensoepstengel

In principe kennen we geen overige tussendoortjes bij 't Kroontje. Onze dag ziet er globaal als volgt uit:

9.30/10.00 uur Fruit

11.30/12.00 uur broodmaaltijd

15.00 uur fruit/groente

17:30 uur* volkoren cracker, rijstwafel of soepstengel voor de kinderen die laat worden opgehaald

Voor de baby's die niet goed de rauwe groente kunnen knabbelen, dit niet mogen of lusten bieden we tussendoor een rijstwafeltje of soepstengel. Wel zullen we het eten van groente en fruit stimuleren.

Tevens is er op de babygroepen een stoommachine waarmee we groente en fruitsoorten kunnen stomen en pureren.

Een groente/fruitschaal wordt zo nu en dan aangevuld met kleine stukken rijstwafel/soepstengel om kinderen de keuze te geven. Zo kunnen kinderen die de groentes niet lusten toch een alternatief kiezen. De verhouding is 80-20; wat inhoudt dat de keuze voor het grootste gedeelte uit groente en fruit bestaat.

Incidenteel bieden we een ander tussendoortje aan in de middag. Dit is thema gebonden. Soms is het ook gewoon lekker om de kinderen ineens te verwennen met wat anders.

In de zomer zorgen we ervoor dat we waterijsjes hebben zonder kleur en smaakstoffen en rond 5 december eten we eens een pepernootje.

Activiteiten

Bij het koken en of bakken letten we op gezonde voeding:

- Niet te vet





- Niet te zoet
- Niet te zout
- Letten op kleur en smaakstoffen

Traktaties

Bij traktaties is onze visie nog steeds zo gezond mogelijk trakteren. Desgewenst kunnen ouders ons traktatiebeleid inzien en evt. onze traktatiemap bekijken voor gezonde en leuke ideeën. Chips, snoep en cake wordt wel uitgedeeld maar deze worden in de bakjes van de kinderen gelegd zodat ze het mee naar huis kunnen nemen.

Uitzonderingen

Wij hebben wel graag de mogelijkheid om eens af te wijken van ons beleid, bijvoorbeeld met speciale gelegenheden of voor de afwisseling. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, is altijd een bewuste keuze en zullen tot een minimum (afhankelijk van de soort uitzondering) beperkt blijven. Denk aan pepernoten met sinterklaas hier heeft de oudercommissie ook toestemming voor gegeven.

Allergieën

Tijdens het intakegesprek wordt met ouders afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar we rekening mee moeten houden. Tevens zal dit onderwerp gedurende de periode dat het kind bij ons is in de opvang constant onder onze aandacht zijn en regelmatig besproken worden met de ouders.

Geloofsovertuiging/eetgewoontes

Bij het inkopen wordt rekening gehouden met eventuele geloofsovertuigingen en gewoontes van de kinderen indien dit wordt verzocht en het haalbaar is voor 't Kroontje.

Basisvoeding

Gemiddelde hoeveelheden voedingsmiddelen per dag voor zover van toepassing op de kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5
porties zuivel	2	2	3	3
gram kaas	-	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	45
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5



De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de ouder kinderen in de categorie de grootste hoeveelheden.

Baby's

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. 't Kroontje streeft ernaar de voeding en voedingsgewoonten van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het dagverblijf. Dit houdt in dat op de groep de voedingstijden en gewoonten van het kind, in overleg met de ouders, gevolgd zullen worden.

Voor de baby groepen wordt gebruik gemaakt van Heró 1 en 2 standaard en Nutrilon 1 en 2, standaard. Als de baby andere voeding nodig heeft dan wordt deze vanuit thuis verzorgd.

Het is mogelijk om afgekolfde moedermelk mee te geven. Deze zal in de koeling bewaard worden. Het is ook mogelijk dat de moeder langskomt om het kind te voeden. De moedermelk moet wel gekoeld worden aangeleverd.

In overleg met de ouders zal op het moment dat het kind er aan toe is de voeding van het kind uitgebreid worden met een fruithapje en of groentehapje. Voor het fruithapje wordt vers fruit gepureerd. Voor het (gekookt en gepureerd) groentehapje moeten ouders zelf zorgen.

De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in overleg met de ouders. Vanaf 1 jaar streeft 't Kroontje er naar de kinderen mee te laten eten in het dagschema van de groep.

N.B. Tot 1 jaar mag geen honing worden gebruikt in verband met een bacterie waar baby's heel erg ziek van kunnen worden.

Buitenschoolse opvang

Tijdens de schoolweken eten de kinderen alleen op woensdagmiddag en vrijdagmiddag op de buitenschoolse opvang (met uitzondering van studiedagen en vakantieopvang)

Tijdens de schoolvakanties eten de kinderen elke dag op de opvang. In de vakantie biedt de buitenschoolse opvang een apart activiteiten programma aan en kan het wel eens zijn dat de broodmaaltijd anders is dan in de schoolweken. De kinderen maken bijvoorbeeld, wraps, sandwiches, een tosti of soep.

Dagindeling BSO

Tijdens de schoolweken is er één gezamenlijk eetmoment, te weten om 16.00 uur. De kinderen krijgen dan fruit, groente en water aangeboden. Rond 17.30 uur bieden we nog iets kleins te eten aan, zoals fruit, groente, soepstengel of rijstwafel om de honger te stillen. Daarnaast kennen we het kinder kook café. Lees hierover meer op de laatste 2 pagina's van ons beleid.

Woensdag en vrijdagmiddag



Dan zijn er 2 eetmomenten, te weten om 13.00 de broodmaaltijd en om 15.30-16.00 fruit en wat drinken. Rond 17.30 uur bieden we nog iets kleins te eten aan, zoals fruit, groente, soepstengel of rijstwafel om de honger te stillen.

Tijdens de schoolvakanties zijn er 3 eetmomenten, te weten om 10.00 fruit met drinken om 12.00 broodmaaltijd met drinken, om 15.30 fruit en drinken. Rond 17.30 uur bieden we nog iets kleins te eten aan, zoals fruit, groente, soepstengel of stukjes rijstwafel om de honger te stillen.

De fruitschaal om 16.00 uur wordt aangevuld met rijstwafels (met mate) en soepstengels om de kinderen een gevarieerde keuze te bieden.

Snoep

Snoep wordt op 't Kroontje niet aangeboden, dit past ook niet in ons voedingsbeleid zoals al eerder is beschreven. Op bijzondere dagen wordt hier wel eens van afgeweken maar wij hebben dit nooit standaard in huis!

Hoe gaan we om met kinderen die niet willen eten?

De kinderen bij 't Kroontje, zowel op het kinderdagverblijf als op de buitenschoolse opvang, worden nooit gedwongen iets te eten, de medewerkers zullen de kinderen positief stimuleren. Mochten de kinderen alsnog niets willen eten dan zal het kind op een later tijdstip eventueel iets anders aangeboden krijgen. We overleggen altijd met ouders indien we problemen ondervinden. Dit geldt ook voor het drinkmoment.



kinderkookcafé 't Kroontje

Maaltijden bij 't Kroontje

Uit studies is aangetoond dat kinderen die op jonge leeftijd geleerd wordt om gezond te eten gemiddeld 6 jaar langer leven en 19 jaar langer in goede gezondheid leven. Gezond leren eten is dus heel erg belangrijk.

Kinderopvang 't Kroontje is, in samenwerking met JOGG en LEFF, het kinderkookcafé gestart. Het idee achter het kookcafé is dat kinderen op jonge leeftijd al leren wat gezond is en wat niet. Wat leuk is, is dat kinderen nieuwe producten leren kennen en dat ze bewust bezig zijn met hun eten zodat al op jonge leeftijd het belang van gezonde voeding aangeleerd wordt.

Waarom maaltijdservice??

Naast bovenstaande educatieve functie heeft het kinderkookcafé ook een praktische functie: namelijk dat kinderen in alle rust een gezonde maaltijd kunnen eten, wanneer ouders een dag hebben waarop zij later thuis zijn en daar niet (makkelijk) zelf voor kunnen zorgen. Op die manier is er geen stress en haast en kunnen kinderen vrolijk en met een gevulde maag mee naar huis.

Praktisch

“op dagen waarop ik wat later ben merk ik dat mijn kinderen prikkelbaar zijn. In de auto ontstaat vaak al een vervelende sfeer omdat ze honger hebben, daarna moet ik nog gaan koken en als het eten dan op tafel staat is het vaak al niet meer gezellig. Kunnen jullie daar niet iets op bedenken?”

Zien eten doet eten

“mijn kind vraagt ineens om spruitjes, dat heeft hij nog nooit gelust”

Voor kinderen die moeilijk eten is het kinderkookcafé ook een goed idee. Doordat andere kinderen ook proeven en proberen wordt de drempel voor “lastige eters” lager. Ze worden op een positieve manier gestimuleerd door de leidsters maar ook door leeftijdgenootjes om nieuwe smaken te proberen en ervaren.

Het kinderkookcafé bestaat uit meer dan alleen (gezond) koken. We doen proeverijen met de BSO, bezoeken diverse supermarkten voor een speurtocht door de supermarkt en leren kinderen over toegevoegde suikers en E nummers. Kortom; een hoop te leren en ontdekken!



Tot slot nog enkele weetjes

Wist u dat...

- Kindjes die flesvoeding krijgen dit natuurlijk bij 't Kroontje op de tijd krijgen waarop ze thuis zouden eten/drinken!
- We soms wegens drukte door overdracht dit flesje wel pas na 8.00 uur kunnen aanbieden (dit geldt voor kindjes die tussen 7.00 en 8.00 komen)
- We broodmaaltijden/ontbijt aanbieden aan kinderen die tussen 7.00 uur en 8.00 uur worden gebracht. (voor het afnemen van een broodmaaltijd kunt u een strippenkaart afnemen bij 't Kroontje.) Kinderen die gebruik maken van de VSO dienen vóór 7.45 uur binnen te zijn, i.v.m. vervoer.
- We voor de kinderen die thuis niet toekomen aan een ontbijt speciale ontbijtkaarten aanbieden? Ontbijt van thuis meebrengen is bij ons niet toegestaan.
- U 10 strippen kunt afnemen voor €5,- (dagverblijf) of €7,50 (voorschoolse en buitenschoolse opvang).
- We voor kinderen die na 8.00 uur komen verwachten dat ze thuis ontbeten hebben zodat we kunnen starten met ons dagprogramma 😊

Op deze manier hopen we:

- 1) Een prettige overdracht te bieden aan alle ouders. Individuele aandacht voor het kind wat gebracht wordt en hierdoor minder 'misverstanden'
- 2) Meer rust voor de kinderen op de groep
- 3) Een gezellige broodmaaltijd tussen 7.00 uur en 8.00 uur waarbij kinderen samen aan tafel zitten en er ruimte is voor een gesprek, boekje of liedje.
- 4) Een knus flesmomentje op het moment dat er ruimte is om het kind de volledige aandacht te geven zonder dat dit ten koste gaat van de rest van de groep.

Wist u verder dat....

- Flesjes aan het einde van de dag mee naar huis mogen voor een grondige schoonmaakbeurt? We wassen ze bij de Uiltjes tussendoor af, maar aan het eind van de dag mogen ze weer mee naar huis. Dit geldt ook voor speentjes 😊
- Kinderen die ná 18.00 uur nog bij ons spelen bij ons kunnen eten (dit mag je zelf ingevroren meebrengen).
- Kinderen tót 1,5 jaar ook bij ons kunnen eten als zij vroeger worden opgehaald (dit mag je zelf meenemen).
- U hapjes in gesloten verpakking (of ingevroren) mee kunt nemen?
- We geopend zijn van 7.30 uur tot 18.30 uur.
- Brood, Fruit/groentesnack, luiers, flesvoeding (Hero en Nutrilon 1&2) bij de prijs inbegrepen zit?
- U alleen eten hoeft mee te brengen als kindjes bij ons hun avondeten nuttigen, of een allergie hebben?
- Wij bij eigen meegebracht eten alleen onaangebroken verpakkingen accepteren?
- Dit vanuit hygiënisch oogpunt is?