




Het gezonde voorbeeld

Voedingsbeleid van PIT kinderopvang



Geschreven door: Gisèle Oink, (kinder)diëtist  E: dietisten@aafje.nl

Inhoud

Inleiding	3
Doel	3
Doelgroepen	3
Vaststellen en evaluatie van het voedingsbeleid	3
Gezonde voeding	3
Aandachtspunten 0 – 1 jaar	5
Aandachtspunten 1 – 4 jaar	6
Aandachtspunten 4 – 12 jaar	10
Verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen bij PIT kinderopvang	13
Bronnen	14
Bijlage	15

Inleiding

Een kind leert en ontwikkelt bij PIT kinderopvang spelenderwijs veel vaardigheden, waar het een leven lang profijt van zal hebben. Wij zien het als onze verantwoordelijkheid om kinderen ook het gezonde voorbeeld te geven als het gaat om voeding.

Kinderen die gezond eten en genoeg bewegen:

- zijn minder vaak ziek
- kunnen zich beter concentreren
- zitten lekkerder in hun vel
- hebben minder kans op overgewicht

Doel

Het voedingsbeleid van PIT kinderopvang heeft als doel om:

- kinderen te stimuleren in het ontwikkelen van gezond eet- en drinkgedrag
- kinderen te ondersteunen in een goede gezondheid en gezond gewicht
- medewerkers te ondersteunen in het professioneel handelen en het vervullen van hun voorbeeldrol
- ouders te ondersteunen in de opvoeding op het gebied van voeding en eetgewoonten

Het maken van afspraken over eten en drinken zorgt voor eenduidigheid en structuur op alle locaties van PIT kinderopvang. Doordat de medewerker de doelen van het voedingsbeleid begrijpt kan zij op vragen van ouders haar antwoord onderbouwen.

Doelgroepen

Dit beleid is van toepassing op zowel de kinderen als de medewerkers .

Als medewerkers aan het werk zijn, zijn zij het voorbeeld voor de kinderen en eten en drinken zij op dezelfde momenten als de kinderen.

Vaststellen en evaluatie van het voedingsbeleid

Het voedingsbeleid wordt vastgesteld in het MT van PIT kinderopvang, nadat het ter advisering is voorgelegd aan de oudercommissies.

Iedere twee jaar wordt het voedingsbeleid geëvalueerd en bijgesteld onder verantwoording van de manager kinderopvang. Hierbij wordt advies gevraagd aan de oudercommissies.

Het voedingsbeleid wordt opgenomen in het handboek Kwibuss. Een link hiernaar wordt geplaatst op de website van PIT kinderopvang.

Gezonde voeding

Het lichaam heeft energie nodig om te functioneren en – bij kinderen – om te groeien. Als de hoeveelheid energie (calorieën) die wordt gegeten, in balans blijft met wat er voor het functioneren en groeien wordt verbruikt, houdt het lichaam een gezond gewicht.

Gezonde voeding bevat voldoende voedingsstoffen(bijvoorbeeld eiwitten, vitamines, mineralen, vezels), die nodig zijn om het lichaam gezond te houden.

Aandachtspunten hierbij zijn:

- voldoende groente en fruit
- voldoende vezels
- weinig zout
- zo min mogelijk verzadigd vet
- water

Variatie

De pedagogisch medewerkers stimuleren de kinderen om gevarieerd te eten.

Door diverse voedingsmiddelen aan te bieden krijgt een kind een gevarieerd eetpatroon.

Dit is niet alleen nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, maar ook lekkerder en gezelliger.

Aanbevolen hoeveelheden per dag volgens het Voedingscentrum

Met dit basispakket krijgen de kinderen voldoende vitamines, mineralen en bouwstoffen binnen. Tot 4 jaar hebben kinderen extra vitamine D nodig.

Kinderen die veel energie verbruiken kunnen gerust extra brood, aardappels of fruit eten. Daarnaast is ruimte voor extra's.

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar
Groenten	50-100 g. 1- 2 opscheplepels	100-150 g. 2 - 3 opscheplepels	150-200 g. 3 - 4 opscheplepels
Fruit	150 g. 1,5 stuk	150 g. 1,5 stuk	200 g. 2 stuk
Brood	2 - 3 sneetjes	3 - 4 sneetjes	4 - 5 sneetjes
Aardappel of vervanging	50-100g. 1-2 aardappels /opscheplepels	100-150g. 2-3 aardappels /opscheplepels	150-200g. 3-4 aardappels /opscheplepels
Melk(producten)	300 ml.	400 ml.	600 ml.
Kaas	0,5 plak	0,5 plak	1 plak
Marg./halvarine	5g. / sneetje	5 g. / sneetje	5 g. / sneetje
Vloeibaar bak en braad/olie	1 eetlepel	1 eetlepel	1 eetlepel
Dranken incl. melk	0,75 liter	1 liter	1-1,5 liter

Aandachtspunten 0 – 1 jaar

In het eerste jaar wordt de bijvoeding vanaf 4-6 maanden opgebouwd. Dit gaat in overleg met de ouders en volgens de adviezen van het consultatiebureau.

Borstvoeding

Baby's kunnen op de opvang borstvoeding krijgen. De moeder kan naar de opvang komen om haar kind te voeden, of flesjes afgekolfde melk meegeven.

Flesvoeding

Als een kind flesvoeding krijgt, dan nemen de ouders dit zelf mee.

Voedselaanbod (afhankelijk van de leeftijd)

- Water, thee zonder suiker
- Evt. verdunde vruchtensap (zonder toegevoegde suikers) of diksap/siroop/roosvicee (iedereen gebruikt zelfde verhouding water- siroop).
- Sap hoeft niet, wil je het geven dan max 1x per dag
- Vers fruit als moes, later in stukjes/stukken
- Bruinbrood, cracotte/cracker
- Zachte margarine uit een kuipje
- Beleg: bijvoorbeeld geprakt fruit, kwark, appelstroop, jam, avocado, 30+kaas, kipfilet, vegetarische paté,

Tussendoortjes

Bijvoorbeeld: fruit, broodkorst, rijstwafel, soepstengel, cracker.

Eventueel: kinderbiscuitje, paar rozijntjes of gedroogd fruit .

Eetgedrag

Overgaan op vast voedsel/leren eten

Ergens tussen de 4 en 6 maanden is een kind er aan toe om vast voedsel te ontdekken / te gaan eten. Dit is afhankelijk van of een kind belangstelling toont in ander eten en of het er lichamelijk aan toe is. Vanaf 4 maanden mag, vanaf 6 maanden moet vast voedsel worden gegeten. Dit gaat in overleg met de ouders en het consultatiebureau.

Gevarieerd eten is nodig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen en zo je lichaam gezond te houden. Met enthousiasme verschillende smaken blijven aanbieden, helpt het kind om dit te leren. Soms moet een kind wel 10 tot 15 keer iets proeven, voordat hij het lekker vindt.

Het is goed kinderen al op jonge leeftijd te laten wennen aan verschillende smaken. Kinderen die al op jonge leeftijd gewend zijn geraakt aan verschillende smaken, lusten over het algemeen meer naarmate ze ouder worden.

In de periode 4-6 maanden tot ca. 1 jaar zijn kinderen erg ontvankelijk voor het aanleren van diverse smaken. Het is aan de ouders en verzorgers om dit voldoende aan te bieden.

Verder zorgt het vaste voedsel voor een goede ontwikkeling van de mond, het gebit en bevordert het de spraakontwikkeling. Een baby die kan kauwen heeft geen gepureerd eten meer nodig. Fruit

kan eerst nog worden geprakt, maar kan al snel in stukjes worden aangeboden. Brood kan eerst in kleine stukjes worden aangeboden, met alleen wat margarine erop.

Ik kan het zelf

We stimuleren de baby/kind om zelf het eten te pakken, te onderzoeken en op te eten. Dit bevordert de ontwikkeling van de fijne motoriek, het gevoel van eigenwaarde en zelfstandigheid.

Hiervoor is het belangrijk om het eten niet altijd in de zelfde vorm aan te bieden. Voorbeelden m.b.t. fruit zijn: stukjes, groot stuk, hele vrucht of aan een vork.

Vanaf 8 maanden kan een kind enkele slokjes uit een 'gewone' beker leren drinken. Een beetje geklieder hoort daarbij. Wanneer een kind een paar slokjes uit een gewone beker kan drinken zal het ook snel de stap naar het achter elkaar drinken kunnen maken.

Net als het eten van vast voedsel, zorgt dit voor een goede verdere ontwikkeling van de mond en het gebit én bevordert dit de spraakontwikkeling.

Een tuitbeker als tussenstap is niet nodig.

Het is beter om kinderen vanaf 12 maanden niet meer uit een fles te laten drinken.

Te lang een fles gebruiken geeft meer kans op een slechte mondpositie en daaruit voortkomende klachten als problemen met praten .

Advies voor in de groep:

Minimaal 1 oefenmoment per dag met gewone beker. Bijvoorbeeld met fruit eten 's morgens .

Andere momenten kunnen ook andere bekera worden gebruikt, zoals de goedkope tuitbeker zonder antilek, of wat later een (verkort)rietje.

Tip:

- Water is niet plakkerig (i.v.m. knoeien).
- Een dikkere vloeistof als yoghurt kan in het begin de overstap makkelijker maken.
- Kinderen vinden het vaak leuk om het zelf te mogen doen.

Aandachtspunten 1 – 4 jaar

Borstvoeding /Flesvoeding

Baby's kunnen op de opvang borstvoeding krijgen. De moeder kan naar de opvang komen om haar kind te voeden, of flesjes afgekolde melk meegeven.

Als een kind flesvoeding krijgt, dan nemen de ouders dit zelf mee.

Ontbijt

De kinderen hebben ontbeten als ze op de opvang komen.
(uitgezonderd vervroegde opvang)

Het voedingsaanbod

Dranken	<ul style="list-style-type: none">-water; er staat een (thermos)kan met water en bekers op de groep zodat kinderen altijd kunnen drinken als zij dorst hebben-thee (thee, theïnevrije thee, kruiden/vruchten thee vb. kamillethee, rozebottel rooibosthee) zonder suiker evt. met scheutje melk-melk (halfvol)-karnemelk-(verdunde) vruchtensap (<i>zonder toegevoegde suikers</i>) <i>siroop/roosvicee/diksap met max 2x glazen/dag (iedereen gebruikt zelfde verhouding water siroop.</i>-voor medewerkers is er ook koffie en halfvolle koffiemelk
Fruit	<ul style="list-style-type: none">-diverse soorten, varieert per seizoen,-vers aanbieden op verschillende manieren (stuk, partjes, fruitsalade ed.)
Groenten	<ul style="list-style-type: none">-varieert per seizoen-bijv.: tomaat, komkommer, paprika, wortel, radijs
Brood	<ul style="list-style-type: none">-volkoren-volkoren crackers, volkoren beschuit, rijstwafel
Boter	<ul style="list-style-type: none">- zachte margarine uit een kuipje
Beleg	<ul style="list-style-type: none">-stimuleer om te variëren.-hartig (verzadigd vet en zout) is niet beter dan zoet (suiker en/of vet). Zet niet alles op tafel, maar rouleer het aanbod.-bijv. paar soorten beleg hartig, zoet en divers.Voorkeurs beleg heeft een laag/matig gehalte verzadigd vet, zout en energie0-4 jaar: 1-2x per week smeerkaas of smeerkaas met minder zout0-4 jaar geen rauw vlees zoals filet americain. Denk ook aan combinaties als: kwark+ fruit of komkommer+ kipfilet of kaas +tomaat.Laat kinderen een gezonde combinatie bedenken: nieuwe variaties geven nieuwe smaaksensaties.

Het advies van het Voedingscentrum is :

Kinderen van 6 tot 12 maanden: niet meer dan 1 of 2 boterhammen met smeerleverworst per week.

Kinderen van 1 tot 3 jaar: niet meer dan 2 of 3 boterhammen met (smeer)leverworst per week.

Omdat het lastig is in te schatten in hoeveel (smeer)leverworst er thuis gegeten wordt heeft PIT kinderopvang besloten alleen vegetarische paté in het aanbod op te nemen. Dit bevat namelijk geen vitamine A.

(zie ook keuzetabel bijlage)

Tussendoortjes

Een tussendoortje is alles wat er tussen de maaltijden door gegeten wordt. Dit kan gezond of minder gezond zijn.

Naast 3 maaltijden is het beter (o.a. voor de tanden) om niet meer dan 3-4 keer per dag iets tussendoor te eten en of te drinken (uitgezonderd water en thee zonder suiker).

Peuters hebben niet meer dan 2 tussendoormomenten per dag.

Gezonde tussendoortjes zijn voor regelmatig gebruik en minder gezonde voor af en toe.

De hoeveelheid tussendoortjes is afhankelijk van de leeftijd. Een grote eierkoek is voor een peuter al een hele hap. Een stukje is dan al prima.

Hartige tussendoortjes zijn niet beter dan zoete.

Kies voor kleine tussendoortjes met weinig verzadigd vet zout en niet teveel suiker.

Voorkeur:

fruit, groenten, rijstwafel, soepstengel, volkorenbiscuitje, kinderbiscuitje, volkoren cracker, paar rozijntjes of gedroogd fruit , handje honinggrondjes of volkoren ontbijtringen (ah),

Vooraf en toe : snoepje, spekje, paar manna's, waterijs, speculaasje, likkoekje.

Eetgedrag / regels rondom eten

Leren eten

Het is goed kinderen al op jonge leeftijd te laten wennen aan verschillende smaken. Kinderen die al op jonge leeftijd gewend zijn geraakt aan verschillende smaken, lusten over het algemeen meer naarmate ze ouder worden.

Gevarieerd en gezond eten is nodig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen en zo je lichaam gezond te houden. Met enthousiasme verschillende smaken blijven aanbieden, helpt het kind om dit te leren. Soms moet een kind wel 10 tot 15 keer iets proeven, voordat hij het lekker vindt.

Om die reden is het ook na het eerste levensjaar belangrijk om gevarieerd verschillende voedingsmiddelen te blijven aanbieden, ook die in eerste instantie niet gewaardeerd/geaccepteerd worden.

Zo blijven de diverse voedingsmiddelen in beeld en is er meer kans dat een kind het lekker gaat vinden.

De kinderopvang is hiervoor een kansrijke plek, omdat kinderen ook graag elkaar na doen.

Het gezonde voorbeeld geven

Voor gewoonten geldt: jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt ook voor de eet- en beweeggewoonten. Kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, nemen dat leefpatroon vaak over op volwassen leeftijd. Kinderen leren vooral van wat zij volwassenen zien doen en veel minder van wat zij zeggen. Kinderen kijken dus hoe je iets doet en wat je doet; dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt en doet dat na. Daarom is het in de opvoeding belangrijk om het goede voorbeeld te geven: “Doe maar wat ik doe”, in plaats van “Doe eens wat ik zeg”!

Gezond gedrag bij kinderen en volwassenen ontstaat niet vanzelf, maar in samenhang met de omgeving waarin ze opgroeien en leven. Het is belangrijk dat op de kinderopvang de ‘gezonde keuze’ mogelijk en makkelijk gemaakt wordt voor kinderen.

Kinderopvang biedt een extra voordeel hierin omdat kinderen in een groep makkelijker geneigd zijn elkaar na te doen.

Samen eten en drinken op vaste tijden

Regelmaat in de eet- en drinkmomenten is erg belangrijk. Een gezond eetpatroon bestaat uit 3 hoofdmaaltijden op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten en 2 (of maximaal 3) eet-/drinkmomenten tussendoor.

Het is belangrijk dat de maaltijd in een ontspannen en gezellige sfeer verloopt. Door aan tafel te eten, leert het kind dat er vaste eet-drinkmomenten zijn en er op andere tijden niet gegeten hoeft te worden.

Dagritme

7.30 uur aankomst

9.00 uur drinken en fruit

11.30 uur brood en drinken(thee, water of melk)

15.00 uur drinken en gezond (zo nodig stevig) tussendoortje

17.00 uur drinken en koekje

18.10 uur drinken en komkommer/paprika, optioneel in overleg ouder

18.30 uur sluiting

Tempo van eten

De maag doet er ongeveer 20 minuten over om in te schatten of er voldoende is gegeten. Bij sneller eten, ontstaat er geen verzadigd gevoel, ook al is er voldoende gegeten. Rustig eten lukt beter als de kinderen zelf fruit mogen schillen of snijden, zelf hun boterham mogen smeren en beleggen en met een vork (en mes) eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren dit. Wanneer kinderen mogen doen wat ze zelf al kunnen of wat ze anderen zien doen, wordt hun zelfstandigheid bevorderd en

krijgen ze een positief zelfbeeld: “Kijk eens wat ik al kan!” Goed kauwen helpt ook om rustig te eten en zorgt er bovendien voor dat de voedingsstoffen beter verteerd worden.

Gebruik eten niet als troost, straf of beloning

Als we ingaan op het gedrag van de kinderen zullen we positief gedrag zeker complimenteren. Regelmatig terugkerend negatief gedrag zullen we eerder negeren dan straffen. Ook tijdens het eten en drinken.

Hoeveelheid

Wanneer kinderen rustig eten en goed kauwen, zullen ze niet snel meer of minder eten dan goed voor ze is. Het is ook niet verstandig om bij een kind aan te dringen om meer te eten dan het kind zelf wil.

Het bekende ‘bordje of beker moet leeg’ leidt tot overeten/-drinken.

De ouder of verzorger bepaalt wat een kind eet en wanneer, een kind bepaalt hoeveel het eet.

Is er een limiet? Kijk naar het kind. Is het kind te zwaar, te licht, of veel in beweging geweest?

Genoeg gedronken? Soms vragen ze om eten, maar hebben ze dorst .

Regels/afspraken

1. Plassen en handen wassen voor het eten.
2. Tijdens de maaltijd wordt melk, karnemelk gedronken en / of water , thee zonder suiker.
3. Praktisch: eerst een ½ beker bij de boterham inschenken, later bijschenken.
4. Op de stoel blijven zitten tijdens het eten (van tafel af is klaar met eten)
5. Wachten op elkaar bij de eerste boterham.
6. Kind stimuleren met mes en vork te eten en met de mond dicht te kauwen.
7. Niet met volle mond praten.
8. Handen en snoeten poetsen.

Op avontuur met eten

Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om op de kinderopvang eten te ontdekken door te oogsten uit de moestuin, te proeven en allerlei spelletjes rondom voeding te doen, samen met de pedagogisch medewerkers. Spelenderwijs leren ze wat goede voeding is en waar het voedsel vandaan komt.

Wat ze zelf mee hebben bereid, zullen zij ook makkelijker proeven.

Ook hierbij kun je gezonde en minder gezonde keuzes maken.

Voorbeeld: gezonde wraps of minder gezonde croissantjes maken.

Aandachtspunten 4 – 12 jaar

Het voedingsaanbod

Dranken -water: er staat een (thermos)kan met water en bekers op de groep, zodat kinderen altijd kunnen drinken als zij dorst hebben.

-thee (thee, theïnevrije thee, kruiden thee vb. kamillethee, rooibosthee) zonder suiker evt. met scheutje melk
-melk (halfvol) en/of karnemelk (1-2 glazen)
-(verdunde) vruchtensap (*zonder toegevoegde suikers*),
siroop, roosvicee, diksap met max. 2 glazen/dag (iedereen gebruikt zelfde verhouding water siroop)

- Fruit** -varieert per seizoen,
-vers aanbieden op verschillende manieren (stuk, partjes, fruitsalade ed.)
- Groenten** -varieert per seizoen, bijv.: tomaat, komkommer, paprika, wortel, radijs
- Brood** -volkoren
-volkoren crackers, volkoren beschuit, rijstwafel
- Boter** -zachte halvarine
- Beleg** -stimuleer om beleg te variëren
-hartig (verzadigd vet en zout) is niet beter dan zoet
(suiker en/of vet) Zet niet alles op tafel, maar rouleer het aanbod. Bijv. paar soorten beleg hartig, zoet en divers.
Voorkeursbeleg heeft een laag/matig gehalte verzadigd vet, zout en energie. Zie in de bijlage onder 'beste keus'.
Denk ook aan combinaties als: kwark+ fruit of komkommer+ kipfilet of laat kinderen een gezonde combinatie verzinnen.

Kinderen van 4 tot 12 jaar mogen maximaal 1 boterham met smeerleverworst per dag i.v.m. het risico op teveel vitamine A. Vegetarische paté is een goed alternatief voor leverworst en smeerworst, omdat het geen vitamine A bevat. Omdat lastig in te schatten is of een kind thuis al op heeft is er geen (smeer)leverworst opgenomen in het aanbod van PIT kinderopvang. (zie ook keuzetabel bijlage)

Tussendoortjes

Een tussendoortje is alles wat er tussen de maaltijden door gegeten wordt, dit kan gezond of minder gezond zijn.

Naast 3 maaltijden per dag is het gezonder (o.a. voor de tanden) om niet meer dan 3-4 keer per dag iets tussendoor te eten en of te drinken (met uitzondering water/ thee zonder suiker).

Gezonde tussendoortjes zijn voor regelmatig gebruik en minder gezonde voor af en toe.

De hoeveelheid is afhankelijk van de leeftijd. Hartige tussendoortjes zijn niet beter dan zoet.

Grote trek

Oudere kinderen hebben soms meer behoefte door groei en beweging.

Extra koekjes of biscuitjes geeft dan niet zoveel verzadiging.

Beter is een boterham, banaan, sneetje muesli- of volkoren krentenbrood of krentenbol tussendoor te geven.

Kies voor kleine tussendoortjes met weinig verzadigd vet , zout en niet teveel suiker:

Voorkeur: fruit, groenten, rijstwafel, volkorenbiscuitje, volkoren cracker, volkoren ontbijtkoek gedroogd fruit, krentenbiscuit, popcorn(zonder zout of zoet)

Vooraf en toe : snoepje, spekje, chocoladebiscuitje, waterijs, speculaasje, paar zoute stengels of popcorn (zout)

Bij uitzondering : chips, zoutjes, kaas en worst

Eetgedrag / regels rondom eten

Het gezonde voorbeeld geven

Voor gewoonten geldt: jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt ook voor de eet- en beweeggewoonten.

Kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, nemen dat leefpatroon vaak over op volwassen leeftijd. Kinderen leren vooral van wat zij volwassenen zien doen en veel minder van wat zij zeggen. Kinderen kijken dus hoe je iets doet en wat je doet; dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt en doet dat na. Daarom is het in de opvoeding belangrijk om het goede voorbeeld te geven: “Doe maar wat ik doe”, in plaats van “Doe eens wat ik zeg”!

Gezond gedrag bij kinderen en volwassenen ontstaat niet vanzelf, maar in samenhang met de omgeving waarin ze opgroeien en leven. Het is belangrijk dat op de kinderopvang de ‘gezonde keuze’ mogelijk en makkelijk gemaakt wordt voor kinderen.

Kinderopvang biedt daarbij een extra voordeel omdat kinderen in een groep van nature geneigd zijn elkaar na te doen.

Regels/afspraken

1. Plassen en handen wassen voor het eten
2. De kinderen stimuleren met mes en vork te eten en met de mond dicht te kauwen
3. Niet met volle mond praten
4. Op je stoel blijven zitten tijdens het eten (van tafel af is klaar met eten)
5. Wachten op elkaar bij de eerste boterham
6. Tijdens de maaltijd wordt melk, karnemelk gedronken en/of water, thee zonder suiker
7. Handen en snoeten poetsen
8. We ruimen samen de tafel af
- 9.

Samen eten en drinken op vaste tijden

Regelmaat in de eet- en drinkmomenten is erg belangrijk. Een gezond eetpatroon bestaat uit 3 hoofdmaaltijden op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten en 3 (of maximaal 4) eet-/drinkmomenten tussendoor.

Waar in je gelooft

Het is belangrijk dat de maaltijd in een ontspannen en gezellige sfeer verloopt. Door aan tafel te eten, leert het kind dat er vaste eet-/drinkmomenten zijn en er op andere tijden niet gegeten hoeft te worden.

Dagritme BSO

Tussenschoolse	ca. 12:00 uur lunch
Naschoolse	ca. 15.30 uur drinken en fruit
	ca. 17.00 uur drinken en tussendoortje
Vakantieopvang	ca. 9.00 uur drinken en fruit
	ca. 11.30 uur brood en drinken (thee, water of melk)
	ca. 15.00 uur drinken en gezond tussendoortje
	ca. 17.00 uur drinken en koekje
	ca. 18.00 uur drinken en komkommer/paprika, optioneel in overleg ouder

Op avontuur met eten

Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om op de kinderopvang eten te ontdekken door te oogsten uit de moestuin, te proeven en allerlei spelletjes rondom voeding te doen, samen met de pedagogisch medewerkers. Spelenderwijs leren ze wat goede voeding is en waar het voedsel vandaan komt.

Wat ze zelf mee hebben bereid, zullen zij ook makkelijker proeven.

Ook hierbij kun je gezonde en minder gezonde keuzes maken.

Voorbeeld: gezonde wraps of minder gezonde croissantjes maken.

Verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen bij PIT kinderopvang

Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen we met aandacht en veel enthousiasme.

Kinderen kunnen op hun verjaardag een gezonde traktatie uitdelen. Een gezonde traktatie is klein en heeft niet teveel calorieën, vet en suiker.

De pedagogische medewerker heeft voor de ouders allerlei tips voor gezonde traktaties.

De onderstaande websites leveren ook veel leuke suggesties.

Tip:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/naar-school/trakteren.aspx>

<http://www.gezondetraktaties.nl>

<http://www.party-kids.nl>

We vieren de jaarlijkse feest- en bijzondere dagen, zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst en dag van de leidsters, vaak als thema voor een bepaalde periode met daaraan diverse activiteiten gekoppeld rondom die feestdag. Rondom een feest, kunnen de regels van het voedingsbeleid aangepast worden door iets te eten en te drinken wat bij het feest past.

Bronnen

www.voedingscentrum.nl

<http://www.prelogopedie.nl/beginpagina%20prelogopedie.htm>

Logopedie Albert Schweitzerziekenhuis, Zwijndrecht

Groeien als kool, Christel Vondermans (kinderopvang praktijk)

Bijlage

Keuzetabel beleg en brood 1-12 jaar

Om gezond en bewust kiezen makkelijker te maken kunt je gebruik maken van deze keuzetabel. Hierin zijn de voedingsmiddelen ingedeeld in drie categorieën.

- 'beste keus' = kan elke dag
- 'af en toe' = niet elke dag, indicatie: 1 x 3-4 weken
- 'bij uitzondering' = niet elke dag, indicatie: bij vakanties en feesten

Deze categorieën helpen je een keuze te maken.

Bij de indeling van de voedingsmiddelen in de keuzetabel is rekening gehouden met: de hoeveelheid verzadigd vet en transvet, voedingsvezels,

zout, toegevoegde suiker, calorieën.

Er staan ook geschikte belegsoorten tussen voor kinderen die jonger dan 1 jaar zijn.

BELEGSOORTEN

Kaas

Kaas bevat behoorlijk wat vet en daarmee veel calorieën. Het plusgetal op de kaas geeft informatie over het vetgehalte. Zo is 30+ kaas minder vet dan 48+ kaas. De term jong, oud of belegen zegt alleen iets over het rijpingsproces en de smaak.

<i>Beste keus</i>	<i>Af en toe</i>	<i>Bij uitzondering</i>
Alle soorten 30+ kaas of lager in plusgetal	Alle soorten kaas 40+	Alle soorten volvette kaas 48+
Smeerkaas met weinig zout	Alle soorten smeerkaas 20-40+	Alle soorten volvette smeerkaas 48+
Kwark	Feta/ geitenkaas	roomkaas
Hüttenkäse	Brie light	Parmezaanse kaas/ Gruyère/ Gorgonzola/ Brie en andere buitenlandse roomkazen
Roomkaas light	Camembert light	
Zuivelspread light	Zuivelspread	

Vleeswaren

Beste keus	Af en toe	Bij uitzondering
Achterham	Rauwe ham	Alle speksoorten zoals: katenspek/ ontbijtspek/ bacon alle worstsoorten zoals: boterhamworst/ cervelaatworst/ grillworst/ palingworst/ salami pekelvlees
Schouderham	Gebraden gehakt	
Beenham	Cornedbeef	
Rookvlees	Vegetarische paté	
Magere rollade		
Casselerrib		
Kipfilet/ kiprollade		
Kalkoenham		

Ander broodbeleg

Rauwkost en fruit op brood leveren nauwelijks calorieën. Ook zoet beleg zonder vet, zoals jam bevat niet heel veel calorieën.

Geef een kind geen honing voor het 12 maanden oud is. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Beste keus	Af en toe	Bij uitzondering
Fruit (plakje banaan/ appel/ aardbeien)	Pindakaas	Chocolade hagelslag
Groente (komkommer/ radijs/ sterrenkers/ tomaat/ sla/ courgette, koolrabi, avocado)	Vruchtenhagel/ Anijshagel	Chocolade vlokken, Chocoladepasta
Humus	Muisjes	Hazelnootpasta
Sandwichspread	Ei, omelet	Kokosbrood
(Halva)jam		
(Appel)stroop		
Vis, zoals tonijn op water		
Gestampte muisjes		
Honing		

Doen Waarin je gelooft

Brood en graanproducten

Brood, keuze genoeg! Kies vooral voor de *volkoren* broodsoorten (de kleur zegt niet altijd alles). Deze bevatten veel vezels voor een vol gevoel. Bovendien zijn m.n. volkoren broodsoorten rijk aan onmisbare vitamines en mineralen, zoals B-vitamines, ijzer en jodium.

Beste keus	Af en toe	Bij uitzondering
Volkorenbrood Brinta	Wit brood	Croissant
Bruinbrood Havermout	Cornflakes	Rice crispies/crueli
Roggebrood Muesli	Krentenbrood	Krentenbrood met spijs
Volkoren krentenbrood	Stokbrood	Ontbijtproducten met
Volkorenbeschuit	Beschuit	chocolade
Andere volkoren	Witte cracker	Suikerbrood
ontbijtgranen	Ontbijtkoek	Pizzabroodje/kaasbroodje en
Bruin/volkoren Knäckebröd	Eierkoek	andere gevulde broodjes
Ander volkoren		
Ontbijtgranen		

Doen waarin je gelooft