

samen spelen, samen leren, samen werken: Samenwijs!

Voedingsbeleid



Inhoud

1. Inleiding	3
2. Het aanbod	4
2.1 Goede voeding	4
2.2 Allergieën, intoleranties en geloofsovertuiging.	4
2.3 Beweging	4
3. Pedagogisch aspect in relatie tot verantwoorde voeding.....	5
3.1 Eetmomenten.....	5
3.2 Proeven.....	5
4. Basisaanbod 0-1 jaar	6
4.1 Wat bieden wij aan.....	6
4.2 Uitzonderingen	6
5. Basisaanbod 1-4 jaar	7
5.1 Wat bieden wij aan:.....	7
5.2 Uitzonderingen	7
6. Basisaanbod BSO 4-12 jaar	8
6.1 Na schooltijd:.....	8
6.2 Studiedag of vakantiedag	8
6.3 Uitzonderingen	8
7. Eten tijdens schooltijden	9
8. Feest- en verjaardagen.....	10
8.1. Feestdagen	10
8.2. Verjaardagen	10
9. Activiteiten met voeding	10
Bijlage 1. Aanbod in producten	11
1.1 aanbod 0-1 jaar	11
1.2 aanbod 1-4 jaar	11
1.3 aanbod 4-13 jaar	12
Bijlage 2: Voorbeeld boodschappenlijst voor kinderdagverblijf en BSO.....	13
Bakker.....	13
Groenteboer	13
Supermarkt.....	13

1. Inleiding

Gezonde voeding en beweging zijn belangrijk voor een goede ontwikkeling van het jonge kind. Onder andere draagt gezonde voeding bij aan voorspoedige ontwikkeling van kinderen en verkleint het risico op ziekten. Stichting Samenwijs opvang en onderwijs (verder: Samenwijs) levert graag een bijdrage aan een verantwoorde leefstijl. We zien het als onze verantwoordelijkheid om kinderen op een positieve manier te stimuleren om gezond en gevarieerd te eten. Daarbij houden we rekening met eventuele voedselallergieën, voedselintoleranties en geloofsovertuigingen.

Dit beleid is tot stand gekomen middels een brede samenwerking van pedagogisch professionals, leerkrachten, MT en ouders. Vanuit de oudergeleding zijn er ouders aangesloten met een professionele achtergrond richting een gezonde leefstijl zoals huisarts, (kinder)diëtist, sportcoach en leefstijl deskundige. Daarnaast is het Voedingscentrum en de GGD benaderd als bron.

In dit document leest u hoe wij omgaan met voeding, de verantwoorde keuzes die we maken per leeftijd en hoe feest- en verjaardagen gevierd worden. We zijn er ons van bewust dat adviezen rondom voeding en hoe deze toepasbaar zijn binnen opvang en onderwijs kunnen veranderen.

Daarom is dit een dynamisch document en wordt het jaarlijks geëvalueerd en waar nodig bijgesteld.

2. Het aanbod

2.1 Goede voeding

Samenwijs bestaat uit opvang en onderwijs. Wat betreft het aanbod van voeding zit daar verschil in. Zo wordt bij de opvang de voeding verzorgd door Samenwijs en bij onderwijs verzorgen ouders zelf de voeding die ze meegeven aan hun kind.

Dit voedingsbeleid heeft betrekking op zowel opvang als onderwijs. Waar wij aangeven wat onze visie en uitgangspunten zijn, passen wij deze zelf toe binnen de opvang en vragen wij ouders/verzorgers deze te hanteren voor meegebrachte voeding voor hun kind op de basisschool.

Samenwijs zorgt voor een gevarieerd aanbod van voedingsmiddelen en houdt hierbij “de schijf van vijf” (bron: [voedingscentrum](http://voedingscentrum.nl)) als leidraad aan. Hierbij letten wij op de hoeveelheid melkproducten, het goede vetgehalte (onverzadigde vetten) en zo min mogelijk suikers en zout. Variatie is gezond want voedingsmiddelen hebben allemaal een verschillende samenstelling. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Met de schijf van vijf als basis zorgen we voor voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels afgestemd op de leeftijd van kinderen.

Doordat we bewust variatie in het aanbod aanbrengeven proeven kinderen soms ook producten die ze niet kennen en wordt de smaakontwikkeling gestimuleerd.

De schijf van vijf geeft veel inspiratie welke voedingsproducten we kunnen gebruiken in ons basisaanbod. In de hoofdstukken per leeftijd staat dit verder beschreven.

2.2 Allergieën, intoleranties en geloofsovertuiging.

Wanneer kinderen bepaalde producten niet mogen eten vanwege allergieën, intoleranties of geloofsovertuiging kijken we samen met de ouder naar een alternatief in ons aanbod. Wanneer dit er niet is, bespreken we met ouders welke vervangende producten er mogelijk zijn. De ouder zorgt dan zelf voor het product wat voorzien is van naam.

2.3 Beweging

Een goede energiebalans kan enkel ontstaan door naast verantwoorde voeding, ook voldoende beweging aan te bieden. Bij de dagopvang en buitenschoolse opvang worden beweegmomenten geïntegreerd in het dagelijkse programma. Op school worden er pauze momenten en uren bewegingsonderwijs ingepland zodat er voldoende ruimte is voor beweging.



3. Pedagogisch aspect in relatie tot verantwoorde voeding

Eten en drinken gebeurt vaak in een groep(je) waardoor het ook een moment is voor sociale interactie. We vinden het belangrijk dat dit een samenzijn is met een prettige ongedwongen sfeer. Kinderen kijken bij elkaar wat er gebeurt, imiteren elkaar maar ook de professionals. Kinderen leren via deze weg eet- en beweeggewoontes aan. Onze professionals nemen dan ook een voorbeeldfunctie aan door aan te sluiten tijdens deze eetmomenten. Bij de kinderopvang eet de professional mee met de kinderen. Zij kaderen de eetmomenten waarin er een keuze is vanuit het verantwoorde voedingsaanbod. Zij volgen de kinderen in wat en hoeveel ze daarvan eten. We vinden het belangrijk dat er iets gegeten wordt en dat de eetmomenten een prettig onderdeel van de dag zijn. Mocht hierop een uitzondering wenselijk zijn kunnen onze pedagogisch professionals deze maken.

Tijdens het eetmoment op school is de leerkracht aanwezig in de ruimte waar er gegeten wordt.

3.1 Eetmomenten

Gedurende de dag vinden er tijdens de dagopvang en BSO verschillende vaste eetmomenten plaats. De pedagogisch professionals zorgen ervoor dat de tafel uitnodigend gedekt is. Speelgoed wordt niet meegenomen naar de eettafel. Pedagogisch professionals creëren een rustige sfeer en er is aandacht voor tafelmanieren.

We nodigen de kinderen spelenderwijs uit om mee te helpen met het dekken en afruimen van de tafel. Pedagogisch professionals zijn op de hoogte van de richtlijnen wat betreft het aanbod van de juiste hoeveelheid voeding welke kinderen nodig hebben. Dit geeft een kader waarin kinderen zelf mogen bepalen hoeveel ze willen eten. Wanneer er bijzonderheden zijn rondom het eetgedrag van een kind wordt dit met de ouders besproken. Samen kijken we naar een geschikte oplossing.

3.2 Proeven

Nieuwe voedingssmaken of -structuren zijn niet altijd meteen favoriet. Toch is dat niet direct een reden om het niet meer aan te bieden. Juist door herhaling kunnen kinderen aan de smaak en/of de structuur wennen. Doordat we samen aan tafel eten, zien kinderen elkaar ook eten en maakt het hen nieuwsgierig om ook iets nieuws te proberen. Als stimulans gaan we hier spelenderwijs mee om. De proef-producten zijn een aanbod aan de kinderen en geen verplichting om op te eten.

4. Basisaanbod 0-1 jaar

In het eerste jaar van een kind staat het eigen voedingsritme centraal en is dan ook leidend gedurende de opvangdag. Bij de intake wordt dit schema besproken. Stapsgewijs breidt het aanbod zich uit. Dit doen we in overleg met de ouders en bij voorkeur hebben kinderen nieuwe producten thuis eerst geprobeerd voordat wij het aanbieden. In bijlage 1 staat vermeld welke producten we aanbieden.

Ouders nemen zelf borst- en/of flesvoeding mee samen met de bijbehorende fles waaruit gedronken wordt. De borstvoeding is afgekolfd, voorzien van datum en wordt gekoeld of ingevroren meegenomen. De flesvoeding is verdeeld per voeding in een bakje of poedertoren. Het advies is om een extra voeding mee te geven voor in geval van nood.

Wanneer een kind een groentje hapje krijgt moet een ouder deze ook meegeven. Het streven is om dit rond 1 jaar af te bouwen zodat het avond eten een momentje voor thuis wordt.

4.1 Wat bieden wij aan

Ontbijt:

We verwachten dat de kinderen thuis de eerste voeding hebben gedronken of ontbeten hebben. In geval van overmacht kan hiervan incidenteel afgeweken worden en kunnen kinderen hun meegebrachte voeding of ontbijt bij de opvang nuttigen. Voor kinderen die tussen 7.00 uur en 7.30 uur komen is dit structureel mogelijk.

Ochtend tussendoortje:

Wanneer dit past in het voedingsritme bieden we fruit aan. Aan baby's tot 6 maanden bieden we 1 soort gepureerd fruit aan zodat ze goed kunnen wennen aan de smaak. Daarna kan het fruit gemixt worden. Naarmate het kind ouder wordt, wordt het fruit steeds minder fijn gepureerd zodat we een soepele overgang creëren naar stukjes fruit. Daarbij bieden we water en/of thee aan.

Lunch:

Tijdens de lunch eten we een broodmaaltijd, indien zij dit thuis ook krijgen. Ook hierbij wordt uiteraard gekeken naar wat de kinderen mogen en kunnen eten qua leeftijd. Brood wordt besmeerd met boter. Wanneer ouders thuis gestart zijn met beleg, wordt dit door ons ook toegevoegd. We zorgen voor variatie qua beleg.

Bij de lunch drinken we water, thee of flesvoeding

Middag tussendoortje:

Wanneer dit past in het voedingsschema van het kind bieden we een tussendoortje aan. Hierin zijn verschillende mogelijkheden zoals groente, maisstengel, soepstengel of yoghurt. Daarbij bieden we water en/of thee aan.

Avond eten:

Wanneer kinderen een groentehapje eten dan wordt deze vanuit thuis meegegeven. Wanneer een kind 1 jaar geworden is, bouwen we dit af en is dit eetmoment, een moment van thuis.

4.2 Uitzonderingen

Er kan van het basisaanbod afgeweken worden als uitzondering. Tijdens feestdagen kan er bijvoorbeeld gekozen worden voor een ander tussendoortje. Pedagogisch professionals zorgen ervoor dat dit bij een enkele keer blijft.

5. Basisaanbod 1-4 jaar

Wanneer kinderen 1 jaar zijn, mogen zij in principe alle voedingsproducten hebben. Echter is de maag nog klein en kiezen we voor verantwoord en voedzaam eten. Tijdens de eetmomenten bieden we ook drinken aan. Mochten de kinderen tussendoor behoefte hebben om te drinken dan worden zij hierin gehoord en krijgen ze water aangeboden. In bijlage 1 staat vermeld welke producten we aanbieden.

5.1 Wat bieden wij aan:

Ontbijt:

We verwachten dat de kinderen thuis ontbeten hebben. In geval van overmacht kan hiervan incidenteel afgeweken worden en kunnen kinderen hun meegebrachte voeding of ontbijt bij de opvang nuttigen. Voor kinderen die tussen 7.00 uur en 7.30 uur komen is dit structureel mogelijk.

Ochtend tussendoortje:

We eten gezamenlijk fruit. Er kan gekozen worden om fruit in stukken op een groot bord aan te bieden zodat kinderen zelf kunnen kiezen wat ze willen eten of we bieden een bakje gevarieerd fruit aan, hiermee stimuleren we het proeven van minder bekende (seizoen) producten.

Lunch:

Tijdens de lunch eten we een broodmaaltijd. Brood wordt besmeerd met boter en beleg. Bij de lunch drinken we halfvolle melk of water/thee. Kinderen ontwikkelen zich in fasen hierdoor kan de behoefte aan eten verschillen per kind. We volgen hier als richtlijn, passend bij de leeftijd, 1-3 boterhammen. De lunch kan afgesloten worden met een cracker/maïswafel deze vervangt dan een boterham.

Tussendoortje middag:

In de middag bieden we de kinderen snackgroente en/of fruit aan en drinken daarbij water/thee.

Einde van de dag

Aan het einde van de dag bieden we de kinderen een biscuitkoekje of soepstengel aan.

5.2 Uitzonderingen

Er kan van het basisaanbod afgeweken worden als uitzondering. Er kan in plaats van water/thee een 100% fruitsap gedronken worden of kan er bij de snackgroente een dipsausje van humus of zuivelspread aangeboden worden. Tijdens feestdagen kan er bijvoorbeeld gekozen worden voor een ander tussendoortje. Pedagogisch professionals zorgen ervoor dat dit bij een enkele keer blijft.

6. Basisaanbod BSO 4-12 jaar

Kinderen vanaf 4 jaar komen buiten de schooltijden en in vakanties bij ons spelen.

Wanneer kinderen bij de VSO komen spelen verwachten we dat de kinderen thuis ontbeten hebben. In geval van overmacht kan hiervan incidenteel afgeweken worden en kunnen kinderen hun meegebrachte voeding of ontbijt bij de opvang nuttigen. Voor kinderen die tussen 7.00 en 7.30 komen is dit structureel mogelijk. In bijlage 1 staat vermeld welke producten we aanbieden.

6.1 Na schooltijd:

Bij een korte middag hebben we twee tussendoortjes. Per locatie wordt gekeken naar het programma en hoe deze tussendoortjes verdeeld worden. Bij het eerste tussendoortje drinken we water/thee. Mochten de kinderen tussendoor behoefte hebben om te drinken dan worden zij hierin gehoord en krijgen ze water aangeboden.

Bij een lange middag lunchen de kinderen bij ons. Dit is dan een broodmaaltijd. Bij de lunch drinken we halfvolle melk of water/thee. We bieden maximaal 4 boterhammen aan. Echter ontwikkelen kinderen in verschillende fasen en kan dus ook de behoefte aan eten verschillen. De lunch kan afgesloten worden met een cracker/maïswafel, deze vervangt dan een boterham. We volgen hier als richtlijn, passend bij de leeftijd, 2-4 boterhammen.

6.2 Studiedag of vakantiedag

Tijdens een studie- of vakantiedag komen de kinderen een de gehele dag bij ons spelen. Bovenstaande eet momenten zijn dan van toepassing. We voegen dan nog 1 eetmoment toe, het tussendoortje in de ochtend. We eten dan gezamenlijk fruit met de kinderen en drinken daarbij water/thee.

6.3 Uitzonderingen

Er kan van het basisaanbod afgeweken worden als uitzondering. Er kan in plaats van water/thee een 100% fruitsap gedronken worden of kan er bij de snackgroenten een dipsausje van humus of zuivelspread aangeboden worden. Tijdens feestdagen kan er bijvoorbeeld gekozen worden voor een ander tussendoortje. Pedagogisch professionals zorgen ervoor dat dit bij een enkele keer blijft.

7. Eten tijdens schooltijden

Tijdens de pauzes op school nemen kinderen een tussendoortje, een goed gevulde broodtrommel en drinken mee van thuis. Samenwijs streeft ernaar dat dit een gezonde en verantwoorde keuzes zijn. Een dag naar school vraagt van de kinderen veel energie en concentratie. Deze wordt onder andere gevoed door goede voeding. Echter zien wij ook de ouders als expert van het kind en weten zij zelf hoe goed een kind eet.

Wanneer we bijzonderheden opmerken in het eetgedrag van het kind maken we dit bespreekbaar met ouders.

Vanuit duurzaamheid geven we voorkeur drinken mee te geven in een beker al dan niet met schroefdop.

Onder een tussendoortje voor de ochtendpauze verstaan wij onderstaande opties;

- Fruit
- Snackgroente
- Water/thee

Onder een goed gevulde broodtrommel verstaan wij onderstaande opties;

- Boterhammen met beleg
- Broodje met beleg
- Wrap
- Fruit
- Maiswafel/Speltwafel
- Snackgroente
- Ongezouten noten
- Water/thee
- Melk/ yoghurtdrink (suikerarm)

In samenwerking met het voedingscentrum, JONG jgz en GGD is de folder 'Geen rommel in je trommel' ontwikkeld.  [4.08 Brochure GGD - Geen rommel in je trommel.pdf](#)

8. Feest- en verjaardagen

8.1. *Feestdagen*

Feestdagen brengen in Nederlandse tradities en gewoontes ook een bepaalde lekkernij met zich mee. Zo zijn er tijdens sinterklaas pepernoten, is een waterijsje tijdens een schoolreisje extra lekker en hebben we een jaarlijkse klassendag. Iedere locatie mag hier ruimte in nemen om een uitzondering te maken. We werken binnen Samenwijs met professionals die we het eigenaarschap en vertrouwen geven dat zij verantwoorde keuzes kunnen maken.

8.2. *Verjaardagen*

Verjaardagen zijn erom gevierd te worden. Samenwijs vindt deze momenten belangrijk om bij stil te staan. Het vieren van een feestje zit hem niet enkel in de traktatie maar juist ook in de aankleding eromheen. Zoals het versieren van een ruimte, bij een verjaardag een kroon of feestmuts opzetten, het vertellen van een verhaal tijdens een feestdag en gezamenlijke activiteiten ondernemen. We vieren de verjaardagen van de kinderen op het kinderdagverblijf en op school.

De traktatie mag vanuit thuis verzorgd worden, we streven naar een gezond karakter.

Wanneer een traktatie niet past binnen ons voedingsbeleid kan ervoor gekozen worden om te traktatie na het uitdelen mee naar huis te geven.

Bij de BSO wordt er niet getrakteerd vanuit thuis maar verzorgen de pedagogisch professionals een feestelijk moment. Dit kan per locatie verschillen doe dit er uit ziet.

8.3 *Activiteiten met voeding*

Koken en bakken zijn vaak geliefde activiteiten. Naast het opeten van het eindproduct, biedt deze activiteit nog veel meer. Het is een sociale activiteit, biedt fijne motorisch uitdagingen, doet bij het lezen van recepten een beroep op het leesbegrip en rekenvaardigheid en ook komt voorbereiden en plannen aan bod.

We kiezen voor gezonde kook- en bakactiviteiten, op leeftijd afgestemd, om kinderen te laten kennismaken met producten en ook inzicht te geven met welke ingrediënten gerechten worden klaargemaakt.

Bijlage 1. Aanbod in producten

1.1 aanbod 0-1 jaar

Tussendoor

- Fruit (seizoen)
Alle soorten zijn toegestaan mits goed gewassen.
- Maisstengel
- Soepstengel
- Snackgroente zoals komkommer, tomaat, paprika
- Volle Yoghurt (vanaf 8 maanden)
- Water (na 6 maanden)
Eventueel met fruit erin voor een smaakje
- Thee (na 6 maanden)
Cafeïnevrij en zonder suiker

Lunch

- Fijn volkoren of speltbrood
- Boter
- Zuivelspread
- Appelstroop
- 100% pindakaas - notenpasta
- Fruitspread
- Groentespread
- Humus zoutarm
- Gekookte ei
- Kipfilet
- Water (na 6 maanden)
Eventueel met fruit voor een smaakje
- Thee (na 6 maanden)
Cafeïnevrij en zonder suiker

1.2 aanbod 1-4 jaar

Tussendoor

- Fruit (seizoen) alle soorten zijn toegestaan mits goed gewassen
- Snackgroente zoals komkommer, tomaat, paprika, wortel, bloemkool, avocado
- Water, eventueel met een stukje fruit erin voor een smaakje
- Thee, Cafeïnevrij

Lunch

- Fijn volkoren of speltbrood
- Volkoren cracker
- Maiswafel - speltwafel
- Boter
- Zuivelspread
- Smeerkaas (kids of 20+ minder zout)
- Appelstroop
- 100% pindakaas - notenpasta
- Fruitspread
- Groentespread
- Humus zoutarm
- Gekookt ei

- Kipfilet
- Gekookte ham
- Snackgroente zoals komkommer, tomaat, paprika, wortel, bloemkool, avocado
- Melk
- Water
- Eventueel met fruit voor een smaakje
- Thee
- Cafeïnevrij

1.3 aanbod 4-13 jaar

Tussendoor

- Fruit (seizoen) alle soorten zijn toegestaan mits goed gewassen
- Snackgroente zoals komkommer, tomaat, paprika, wortel, bloemkool, avocado
- Water, eventueel met een stukje fruit erin voor een smaakje
- Thee, Cafeïnevrij

Lunch

- Fijn volkoren of speltbrood
- Volkoren cracker
- Maiswafel - speltwafel
- Boter
- Zuivelspread
- Smeerkaas (kids of 20+ minder zout)
- Kaas
- Appelstroop
- 100% pindakaas - notenpasta
- Fruitspread
- Groentespread
- Humus zoutarm
- Gekookt ei
- Kipfilet
- Gekookte ham
- Snackgroente zoals komkommer, tomaat, paprika, wortel, bloemkool, avocado
- Melk
- Water
- Eventueel met fruit voor een smaakje
- Thee
- Cafeïnevrij

Bijlage 2: Voorbeeld boodschappenlijst voor kinderdagverblijf en BSO

Boodschappenlijst met basisproducten van waaruit besteld kan worden.

Bakker

- Fijn volkorenbrood
- Volkoren spelt brood

Groenteboer

- Groente
- Fruit (vers of gedroogd)
- Fruitsap → zij hebben de variant in puur fruit

Supermarkt

Product	merk
Thee	Kleine keuken – pickwick cafeinevrij
Halfvolle melk	Huismerk
Boter	Blue Band – Becel
Fruit-groente spread	Kleine keuken
Humus verschillende smaken	Huismerk - Maza
Fruitspread	Huismerk
100% pindakaas - notenpasta	Huismerk – Calvé
Vleeswaren naturel – vers	Huismerk
Zuivelspread naturel	Huismerk – Philadelphia
Smeerkaas kids	Huismerk - Eru
Kaas	Huismerk
Eieren	Huismerk
Baby Maïs vinger	Sore - Ella's Kitchen
Volkorensoepstengel	Huismerk
Maïswafel	Huismerk
Speltwafel	Huismerk