



Voedingsbeleid 2021

Voorwoord

Voor u ligt het voedingsbeleid van Kinderopvang Baloe. Dit beleid beschrijft onze visie op (gezonde) voeding, ons voedingsaanbod op de groepen, afspraken rondom allergieën en hygiëne en overige zaken op gebied van bestellen en aanbieden van voeding binnen Baloe. Dit beleid is voor elke locatie gelijk en dient als uitgangspunt voor het handelen van de pedagogisch medewerkers op de groep en als informatiebron voor ouders/verzorgers en externe. Het voedingsbeleid is voor medewerkers inzichtelijk op het intranet van Baloe (Plek) en voor ouders/verzorgers in onze Ouderapp.

Baloe is zich ervan bewust dat dit voedingsbeleid altijd in ontwikkeling is om aan te kunnen blijven sluiten bij de meest recente richtlijnen op gebied van voeding en voedselhygiëne/voedselbereiding. Het voedingsbeleid bevindt zich in een continu proces en worden geregeld aangepast of verbeterd. Dit doet Baloe in samenwerking met onze medewerkers en de oudercommissie.

Baloe bedankt de oudercommissie voor het meedenken en bijdragen aan dit voedingsbeleid.

Inhoud

Voorwoord	2
Inleiding	5
Wat is gezonde voeding?	6
De schijf van vijf	6
Wat is minder gezonde voeding?	7
Gezonde voeding en eetgewoonten bij Baloe	8
Een gezond en verantwoord voedingsaanbod	8
Biologische- en verantwoorde voeding	9
Gezonde eetgewoonten ontwikkelen	9
Praktische afspraken over het aanbieden van voeding	9
Eten in kleine groepjes	10
Drinken uit een beker	11
Duur van de eetmomenten	12
Ontwikkelingsstimulering aan tafel	12
De vier pedagogische basisdoelen	12
Ontwikkelingsstimulering aan tafel	14
Opleiden pedagogisch medewerkers in voedingsbeleid	15
Afspraken over voedingsaanbod	16
Ontbijt	16
Zuigelingenvoeding	16
De eerste hapjes	17
Warme hapjes	17
Broodmaaltijd	17
Buitenschoolse opvang	18
Allergieën/specifieke wensen	18
Traktaties en feestelijkheden	19
Uitzondering tijdens speciale gelegenheden 0-13	19
Inkoop producten	20
Voedingsaanbod dagopvang tot 1 jaar	21
Voedingsschema met aanbod	21
Voedingsaanbod dagopvang van 1 t/m 4 jaar	22
Voedingsschema met aanbod	22
Voedingsaanbod peuteropvang van 2 t/m 4 jaar	24
	3

Voedingsschema met aanbod	24
Voedingsaanbod BSO van 4 t/m 13 jaar	25
Voedingsschema met aanbod	25
Voedingshygiëne	27
Bereiden van voeding	27
Bewaren van voeding	27
Flesvoeding	28
Borstvoeding	28
Uitgeven en uitserveren	28
Reinigen van werkplek/keuken	29
Reinigen van flesjes	29
Bijlage 1, bewaarlijst verse voeding	30

Inleiding

In dit voedingsbeleid staat beschreven wat Baloe verstaat onder gezonde voeding en hoe Baloe bijdraagt aan een gezond voedingsaanbod en gezonde eetgewoonten. Bij Baloe vinden wij het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen krijgen in het belang van het gezond opgroeien van het kind. Omdat kinderen vaak hele dagen bij Baloe worden opgevangen is het belangrijk dat zij hier minstens net zo gezond eten als thuis. Ook het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten is daar een belangrijk onderdeel van.

Allereerst wordt er stilgestaan bij wat gezonde voeding is, gebaseerd op de adviezen van het voedingscentrum. Vervolgens wordt de visie en aanpak van Baloe op voeding en gezonde eetgewoonten beschreven. Hierin staan praktische afspraken over het aanbieden van voeding bij Baloe en hoe er omgegaan wordt met bijzondere omstandigheden. Zo wordt onder andere beschreven hoe Baloe omgaat met voeding met betrekking tot feestdagen, traktaties, allergieën en diëten. Hierna wordt per opvangsoort en leeftijd beschreven wat het voedingschema en het voedingsaanbod is. Tot slot wordt beschreven hoe Baloe zorgt voor verantwoorde voeding door afspraken op gebied van bereiden en bewaren van voedsel en voedselhygiëne.

Daar waar in dit beleid ouder/ouders wordt geschreven, kunt u ook verzorger/verzorgers lezen.

Mochten er na het lezen van het voedingsbeleid nog vragen/opmerkingen zijn, neem dan contact op via baloe@kinderopvangbaloe.nl of via ons algemene nummer: 075 642 9910.

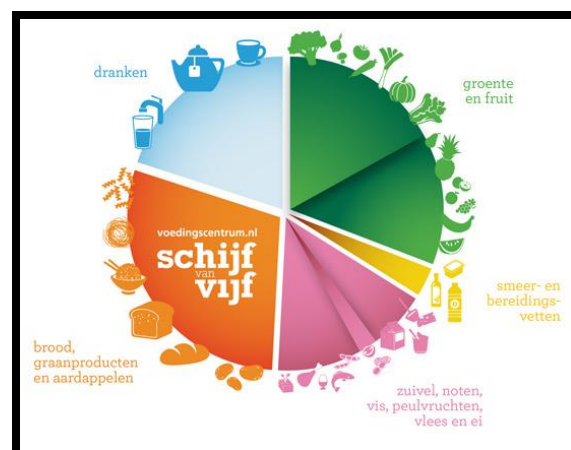
Wat is gezonde voeding?¹

Het antwoord op wat gezonde voeding voor kinderen is, is in één zin lastig te beantwoorden. In de basis is het belangrijk dat kinderen niet te veel en niet te weinig eten en voldoende gezonde voedingsstoffen binnen krijgen. Denk daarbij vooral aan plantaardige producten en zo min mogelijk dierlijke producten. Wat gezonde voedingsmiddelen zijn en wat niet is soms lastig te bepalen. Baloe volgt hierin de voedingsrichtlijnen die worden voorgeschreven door het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum biedt consumenten en professionals wetenschappelijke en onafhankelijke informatie over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Het bekende voorlichtingsmodel Schijf van Vijf is één van de manieren om een basis te bieden voor een gezond voedingspatroon. Het voedingscentrum geeft daarnaast de volgende adviezen om gezond te eten:

1. Eet volop groente en fruit
2. Gebruik vooral volkorenproducten
3. Gebruik zachte en vloeibare vetten
4. Drink dorstlessers zonder suiker
5. Eet meer plantaardig en minder vlees
6. Eet niet te veel en niet te vaak

De schijf van vijf

De basis van het voedingsaanbod van Baloe komt voort uit De Schijf van Vijf. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan, zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor het lichaam. Als kinderen eten volgens de Schijf van Vijf krijgen zij daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Ook geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.



¹ Bron: voedingscentrum Nederland

Wat is minder gezonde voeding?

Bij minder gezonde voeding moet je denken aan (te veel van) de volgende voedingsmiddelen:

- Voeding met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- Voeding met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- Voedsel wat niet bijdraagt aan een gezonde voeding, zoals koek, snoep en frisdrank.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Je kunt aan producten denken als witte pasta of zoet beleg, maar ook aan bijvoorbeeld koek of taart. Het voedingscentrum heeft voor producten buiten de Schijf van Vijf daarom twee categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, een waterijsje, glaasje limonade etc.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas sap, chocopasta op brood.

Gezonde voeding en eetgewoonten bij Baloe

Baloe biedt voornamelijk voeding aan die binnen de Schijf van Vijf valt. Hieronder staat beschreven hoe Baloe daaraan voldoet. Ook wordt beschreven hoe er verantwoord voeding wordt aangeboden, verantwoord voeding wordt ontdekt en hoe gewerkt wordt aan het tot stand komen van gezonde eetgewoonten.

Een gezond en verantwoord voedingsaanbod

Hieronder wordt beschreven hoe Baloe het aanbod aanpast aan de zes adviezen van het Voedingscentrum voor gezonde voeding en hoe Baloe omgaat met dagkeuzes en weekkeuzes.

1. Eet volop groente en fruit

Bij Baloe wordt iedere dag op vaste momenten fruit en/of groenten aangeboden. Kinderen worden gestimuleerd fruit- en groentesoorten te proeven en voldoende te eten. Naast standaard fruit- en groentesoorten zoals appels, bananen, komkommer en tomaat wordt er ook seizoensfruit of extra groentesoorten aangeboden.

2. Gebruik vooral volkorenproducten

De graanproducten die Baloe aanbiedt zijn brood, cracottes en soepstengels. Al deze producten worden volkoren vorm aangeboden. Het brood komt vers van de bakker. Ter afwisseling worden er ook maiswafels aangeboden.

3. Gebruik zachte en vloeibare vetten

Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Met onverzadigd vet verklein je de kans op hart- en vaatziekten. Bij Baloe worden boterhammen besmeerd met zachte halvarine. Dit is een goede manier om onverzadigd vet binnen te krijgen.

4. Drink voldoende dorstlessers zonder suiker

Naast voldoende en goede voeding moeten kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Kinderen boven één jaar (voor één jaar is de basis fles- of borstvoeding) krijgen in ieder geval drie/vier keer per dag gezamenlijk aan tafel wat te drinken. Baloe biedt standaard water of lauwe kinderthee aan en éénmaal per dag halfvolle melk.

5. Eet meer plantaardig en minder vlees

Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren (zoals kipfilet) hebben de voorkeur boven vette en zoute varianten. Baloe biedt alleen éénmaal per dag kipfilet aan als beleg keuze voor op brood bij kinderen boven de één jaar. In overleg met ouders kan altijd besproken te worden geen kipfilet aan te bieden.

6. Eet niet te veel en niet te vaak

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat kinderen niet te vaak eten en biedt structuur in het voedingspatroon. Het geeft medewerkers tevens een goed inzicht in wat en hoeveel kinderen eten en drinken. Kinderen kunnen heel goed zelf aangeven hoeveel zij willen eten en zij mogen dit ook tot een bepaalde hoogte zelf aangeven. De medewerkers houden echter wel in de gaten of kinderen niet te veel eten of te weinig drinken.

Dag- en weekkeuze

Baloe biedt kinderen geen producten aan uit de weekkeuze, tenzij er een speciale gelegenheid is zoals een feest of (voor de BSO) een vakantie of studiedag. Deze momenten komen slechts heel af en toe voor en worden gecommuniceerd met ouders. Een dagkeuze wordt af en toe

aangeboden op een dag zoals zoet beleg op brood of een waterijsje tijdens warme zomerdagen.

Verderop in dit voedingsbeleid wordt beschreven wat het voedingsaanbod is per leeftijdscategorie of opvangsoort. Daar zijn bovenstaande uitgangspunten in zichtbaar.

Biologische- en verantwoorde voeding

Op de groep wordt voor zoveel mogelijk biologische voeding gekozen die binnen de Schijf van Vijf valt. Voor bepaalde producten kiest Baloe bewust voor de biologische variant, deze producten zijn minder vervuild door schadelijke stoffen en dus ook gezonder. Daarnaast zijn jonge kinderen extra gevoelig voor teveel zout, suiker en E-stoffen waardoor onze voorkeur ook uitgaat naar biologische voeding. In het onderdeel voedingsaanbod wordt per leeftijd beschreven wat de kinderen wordt aangeboden.

Gezonde eetgewoonten ontwikkelen

Baloe vindt het belangrijk dat kinderen van jongs af aan wennen aan gezond en gevarieerd eten. Door hier vroeg mee te beginnen leren zij een gezonde voedingsstijl aan als gewoonte waardoor het op latere leeftijd makkelijker wordt deze gewoonte vol te houden. Het gaat hierbij niet alleen om wat we eten en drinken, maar ook om onze eetgewoonten.

Om de aandacht volledig aan de beleving van het tafelmoment (ontdekken en ervaren) te kunnen besteden heeft Baloe de volgende afspraken gemaakt die hieronder nader worden toegelicht.

Praktische afspraken over het aanbieden van voeding

Hieronder staan de algemene afspraken over het aanbieden van voeding op de groepen:

- Pedagogisch medewerkers bieden voeding aan op een verantwoorde manier. Dit betekent dat zij afspraken hebben over hoe zij voeding aanbieden met een hoger risico op bijvoorbeeld verstikking en hoe zij voeding bewaren en bereiden. Afspraken hierover zijn opgenomen in het onderdeel voedingsaanbod per leeftijdscategorie, voedingshygiëne en in bijlage 1, bewaarlijst verse voeding.
- Kinderen krijgen voeding aangeboden in individuele bakjes, bordjes en bekers en krijgen eigen bestek of krijgen voeding zoals fruit of groente aangeboden in een grote schaal waar zij het eten van af mogen pakken.
- Bij het aanbieden van stukjes fruit of groenten kunnen kinderen voeding die zij niet lekker vinden ruilen met elkaar of terugleggen op een groot bord op tafel. Zo kunnen andere kinderen deze stukjes op eten om op die manier voedselverspilling tegen te gaan.
- We leren kinderen voeding ervaren met hun handen, maar leren ze ook omgaan met bestek. Fruit wordt bijvoorbeeld met een vorkje geprikt en brood met een mesje gesmeerd.
- Kinderen krijgen het eten en drinken tegelijkertijd aangeboden en maken zelf de keuze wanneer zij willen drinken en wanneer zij willen eten. Kinderen worden aangemoedigd om iets te proeven/eten en te drinken, maar worden nooit gedwongen. Kinderen die moeilijk drinken worden wel (op meerdere momenten) extra gestimuleerd om te drinken.

- Kinderen worden bijvoorbeeld niet gedwongen om eerst te drinken en dan te eten of om eerst de korstjes op te eten en dan een nieuw broodje.
- Kinderen die nieuw zijn op de groep of zich nog niet helemaal op hun gemak voelen krijgen tijdens de eetmomenten een plek naast één van de pedagogisch medewerkers zodat deze naast emotioneel ook fysiek nabij zijn.
- Flesvoeding en borstvoeding wordt één op één op schoot aangeboden waarbij de pedagogisch medewerker de volledige aandacht heeft voor het kindje dat gevoed wordt. Het is een belangrijk contactmoment wat bijdraagt aan de emotionele veiligheid en hechting van de baby met de pedagogisch medewerker.
- Bij het aanbieden van de eerste hapjes is het noodzakelijk dat het kindje stabiel kan zitten. Bij Baloe worden de eerste hapjes (gepureerd fruit of groente) op schoot aangeboden. Er is één op één contact en het eetmoment staat in het teken van proeven en ontdekken. Pas wanneer kinderen zelfstandig tot zit kunnen komen kunnen kinderen in een kinderstoel mee doen met het tafelmoment.
- Eetmomenten op de babygroepen vinden over het algemeen plaats aan een hoge tafel. Het kan voorkomen dat de oudste kinderen aan een lage tafel op een eigen stoeltje meedoen aan het tafelmoment om de zelfstandigheid richting de peutergroep aan te moedigen.
- Eetmomenten op de peutergroepen vinden plaats aan tafel of in de kring. Dit kan aan een hoge tafel zijn, een lage tafel zijn, op stoeltjes in de kring of op kussentjes in de kring. Peuters worden gestimuleerd hun brood zelfstandig te smeren met een kindermes. Ieder kind krijgt zijn eigen brood en mes. Medewerkers helpen de kinderen waar nodig en bieden het beleg aan.
- Eetmomenten op de BSO groepen vinden over het algemeen plaats aan tafel waarbij zelfstandigheid, betrokkenheid en gezelligheid centraal staan.
- Zien eten, doet eten. Daarom vindt Baloe het belangrijk dat onze pedagogisch medewerkers tijdens de eetmomenten mee eten en drinken met de groep. Onze ervaring is dat kinderen sneller proeven en beter eten wanneer zij dit voorbeeld zien bij de pedagogisch medewerkers en vooral ook bij leeftijdsgenootjes.
- Pedagogisch medewerkers nemen zelf fruit en belegd brood mee om op de groep mee te eten. Hoeft dit niet dan kunnen pedagogisch medewerkers een klein stuk fruit mee eten en in de pauze anders eten. Crackers en groenten eten de pedagogisch medewerkers mee (kleine portie). Ander eten wordt genuttigd tijdens de pauze in de pauzeruimte.

Eten in kleine groepjes

Bij Baloe kiezen wij er bewust voor om tot 4 jaar, waar kan, de eetmomenten in kleine groepjes vorm te geven. Dit doen wij vanuit de overtuiging dat respectvolle en kwalitatieve verzorging voor jonge kinderen essentieel is. Vanuit de Emmi Pikler visie kiest Baloe voor intensieve aandacht tijdens verzorgingsmomenten zoals eet- en drinkmomenten. Door de kleine groepjes creëren we een moment van rust: er zijn immers minder prikkels in een kleinere groep. Ook is het een moment om één op één of in een klein groepje aandacht te hebben voor wat er bij het kind/de kinderen speelt en hoe hij/zij zich voelt en ontwikkelt. Door de kleinere groepen is er letterlijk en figuurlijk meer ruimte voor kinderen aan tafel. Er is aandacht voor wat kinderen te vertellen hebben, wat zij ervaren en beleven en wat zij zien en proeven. Tot slot is het ook het

moment om met elkaar in gesprek te gaan en de sociale interacties tussen kinderen te stimuleren en te leiden. Aan tafel wordt gesproken over verschillende soorten eten, eetgewoonten, cultuurverschillen en hoe/wat kinderen thuis eten.

- Voedingsmomenten bij de jongste baby's (die nog niet zelfstandig kunnen zitten) vinden altijd één op één en op schoot plaats. Verzorgingsmomenten zoals voedingsmomenten zijn belangrijke momenten waar tijd/aandacht voor genomen wordt en bijdraagt aan de hechting tussen kind en medewerker.
- Bij de babyafdeling zitten er maximaal vier baby's met één pedagogisch medewerker aan tafel. De andere pedagogisch medewerker(s) heeft/hebben aandacht voor de andere kinderen zodat de medewerkster aan tafel haar aandacht geheel kan richten op het groepje kinderen aan tafel.
- Bij de peuterafdeling wordt er bij meer dan acht kinderen voor gekozen om het tafelmoment op te splitsen in twee groepen/twee tafels. Tijdens de eetmomenten worden de tafels uit elkaar geschoven en zit er per tafel één pedagogisch medewerker bij de kinderen.
- Bij de peuterafdeling kan er bij grote groepen (bijvoorbeeld 8 kinderen op 1 medewerker of 16 op twee medewerkers) gekozen worden om een klein groepje oudste kinderen aan een kleine tafel te laten eten. Dit stimuleert de oudste kinderen in de ontwikkeling van zelfstandigheid en zorgt dat er aan de grote tafel toch in kleine groepjes gegeten kan worden.
- Omdat we bij BSO kinderen het ontwikkelen van zelfstandigheid, verantwoordelijkheidsgevoel en sociale contacten belangrijk vinden, eten we op de BSO in grotere groepen. Deze worden waar nodig over meerdere tafels verdeeld. Aan iedere tafel zitten één of meerdere pedagogisch medewerkers om de sociale interacties en groepsdynamiek waar nodig te begeleiden.

Uitzondering; tijdens het vieren van een verjaardag of een feest kan er een uitzondering gemaakt worden. Kinderen zitten dan bijvoorbeeld wel allemaal bij elkaar aan tafel of juist in een kring.

Drinken uit een beker

Baloe werkt niet met tuitbeker of bekers met rietjes, maar met open bekers van hard plastic zonder oortjes. Kinderen leren bij Baloe vanaf het eerste moment (rond de 6 a 7 maanden) om uit een open beker te drinken. Met een open drinkbeker leren kinderen de vloeistof aan te zuigen en kunnen zij beter inschatten wanneer zij de mond dicht moet doen tijdens het drinken, om verslikken te voorkomen. Op deze manier leren kinderen goed doseren. Daarnaast is het drinken uit een open beker goed voor de ontwikkeling van de mondspieren en stimuleert op die manier ook de motorische en spraak-taal ontwikkeling. Tot slot verkleint het drinken uit een open beker de kans op gebitsproblemen. Mochten ouders graag willen dat hun kind wel via een andere vorm drinken aangeboden krijgt, dan kan dat besproken worden met de pedagogisch medewerker.

Over het algemeen bieden wij kinderen vanaf de leeftijd van 6 maanden drinken (water of lauwe thee) aan via een open beker. In het begin worden kinderen door de pedagogisch medewerker geholpen en gestimuleerd de beker zelf vast te houden. Wanneer kinderen de beker zelf vast

kunnen houden worden zij gestimuleerd hier zelf uit te drinken. Af en toe een ongelukje hoort hierbij. Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Opvallend weinig/niet drinken wordt, door de aandacht die er tijdens drinkmomenten is, altijd geregistreerd en besproken met ouders. Bij structureel weinig/niet drinken zal met ouders een plan gemaakt worden, bijvoorbeeld door gebruik van een andere beker.

Duur van de eetmomenten

Voor jonge kinderen is het belangrijk dat zij gedurende de dag voldoende kunnen bewegen en slechts korte periode aaneengesloten stil kunnen zitten. Daarom proberen we de duur van het 'stilzitten' zo veel mogelijk te beperken, ook tijdens de eetmomenten. Bij Baloe hebben wij de volgende afspraken met elkaar:

- Eet- en drinkmomenten worden vooraf goed voorbereid zodat er begonnen kan worden zodra de kinderen aan tafel zitten en er tussendoor niet nog van alles gepakt of gedaan hoeft te worden.
- Ergens lang op moeten wachten is voor jonge kinderen nog erg lastig, zij zijn hier nog niet klaar voor. Daarom beperken wij de wachttijd voor kinderen op de babygroepen en peutergroepen door in kleine groepjes te eten, washandjes voor na het eten bij de hand te hebben en door kinderen (nadat zij klaar zijn) van tafel te laten gaan.
- De eetmomenten op de peuteropvang zijn vrijer (kinderen mogen bijvoorbeeld zelf iets pakken uit een schaal), waardoor wachten beperkt wordt. BSO kinderen zijn beter in staat om te wachten en eten dan ook in grotere groepen.
- Hoewel we de duur van het eetmoment willen beperken, is het een belangrijk rustmoment. Deze willen wij niet gehaast voorbij laten gaan. Juist door bovenstaande afspraken is er voldoende tijd en ruimte voor het eetmoment, maar hoeven kinderen niet onnodig lang aan tafel te blijven zitten.

Ontwikkelingsstimulering aan tafel

Tijdens de eetmomenten leren kinderen verschillende vaardigheden en werken wij aan de vier pedagogisch basisdoelen zoals staat beschreven in ons pedagogisch beleid. Daarin spelen onze pedagogisch medewerkers een belangrijke rol. Vanzelfsprekend geven zij zelf het gezonde voorbeeld en dragen zo bij aan het aanleren en stimuleren van gezond eetgedrag. Tijdens de maaltijd passen zij op allerlei manieren interactievaardigheden toe. Gezellige sfeer aan tafel en 'zien eten' is de beste manier om kinderen te laten eten.

De vier pedagogische basisdoelen

Tijdens de eetmomenten leren kinderen vaardigheden zoals op je beurt wachten, zelf je brood smeren, aan tafel zitten, naar elkaar te luisteren en communiceren met elkaar. Daarnaast zijn het belangrijke momenten waarop normen en waarde worden overgedragen en sociale interacties plaatsvinden. Ook aan tafel werken wij aan de vier pedagogisch basisdoelen en stimuleren wij de ontwikkeling van kinderen.

Emotionele veiligheid: een fijne sfeer aan tafel

Baloe werken kindvolgend, dit houdt in dat wij goed willen aansluiten bij de behoeftes van de kinderen. Als er een eetmoment zich voordoet vinden wij het dan ook belangrijk dat er een prettige en ongedwongen sfeer is. Kinderen kunnen zelf goed aangeven wat zij willen of zij zich

verzadigd voelen. Het eet- en drinkmoment is een belangrijk moment op de dag, waarbij rust en geborgenheid een belangrijke rol spelen. Afspraken:

- Kinderen worden aan tafel gehoord en gezien. Er worden bijvoorbeeld geen filmpjes aangezet tijdens het eten.
- Er wordt gewerkt aan een rustige en ongedwongen sfeer.
- Kinderen die nieuw zijn of het moeilijk hebben zitten dicht bij de pedagogisch medewerker
- Pedagogisch medewerkers bereiden de momenten goed voor waardoor het weggaan van tafel zo veel mogelijk wordt beperkt.

Ontwikkelen van de persoonlijke competentie: de weg naar zelfstandigheid

Tijdens de eetmomenten leren kinderen vaardigheden die belangrijk zijn in hun weg naar zelfstandigheid. Pedagogisch medewerkers spelen hierin een grote rol. Zij kunnen de kinderen stimuleren om nieuwe smaken uit te proberen, zelf hun brood te smeren, zelf een glas in te schenken en zelf keuzes te maken. Door dingen zelf te leren vragen of zelf te leren doen bouwen zij aan hun zelfvertrouwen. De kleine ongelukjes die kunnen gebeuren in de weg naar meer zelfstandigheid doen een beroep op de creativiteit en flexibiliteit van kinderen. Ze leren hierbij tevens om te gaan met de verschillende emoties die hierbij komen kijken. Afspraken:

- Kinderen worden vanaf de babygroepen gestimuleerd zelf om te gaan met bestek. Door zelf stukjes brood met een vork te prikken, zelf hun beker vast te houden en zelf hun brood te smeren.
- Vanaf de peutergroep worden kinderen gestimuleerd zelf hun drinken in te schenken door middel van maatbekers.
- Kinderen worden gevraagd wat zij willen eten/drinken en gestimuleerd zelf vragen te stellen aan de medewerkers en andere kinderen.
- Kinderen worden gevraagd hoe ze problemen zoals knoeien zelf kunnen oplossen. Wanneer er geknoeid wordt stimuleren wij kinderen dit zelf ook op te ruimen/schoon te maken.
- Door kinderen mee te nemen in het bereiden van voeding leren zij verschillende vaardigheden die zij altijd mee zullen dragen. Zoals samen koken, diverse producten proeven en hygiënisch werken.

Ontwikkelen van de sociale competentie: samen eten, samen leren

Het eetmoment is een sociaal moment waarbij kinderen sociale vaardigheden kunnen oefenen en kunnen leren. Aan tafel ontstaan situaties waarbij kinderen vaardigheden leren zoals zich naar elkaar uiten, samen delen, elkaar helpen, vriendschappen opbouwen en conflicten oplossen met elkaar. Aan tafel leren wij kinderen hoe zij met elkaar om kunnen gaan.

bijvoorbeeld hoe je iets kan vragen en hoe je het kan aangeven als je iets niet prettig vindt.

Afspraken:

- Wanneer kinderen verschillende soorten fruit of groenten aangeboden krijgen, worden zij gestimuleerd stukjes met elkaar te delen of te ruilen. bijvoorbeeld wanneer een kindje een fruit- of groentesoort niet lust.
- Wij vragen kinderen elkaar te helpen, bijvoorbeeld door iets door te geven of iets te pakken voor een ander.
- Conflicten die aan tafel ontstaan worden gezien en besproken met de kinderen.
- Medewerkers geven het goede voorbeeld aan kinderen.

Meegeven van normen en waarden

Aan tafel wordt gesproken over verschillende soorten eten, eetgewoonten, cultuurverschillen en hoe/wat kinderen thuis eten. Deze gesprekken zijn waardevol om verschillende opvattingen en cultuurverschillen op gebied van aan tafel gaan en eten te bespreken. Er kan bijvoorbeeld gesproken worden over welke tafelmanieren kinderen gewend zijn, welk bestek zij gebruiken, wat zij wel of niet eten, welke feesten er thuis gevierd worden en wat zij dan eten. Denk bijvoorbeeld aan halal eten, vasten (zoals de ramadan), gebed voor het eten en feesten zoals Chanoeka of Chinees nieuwjaar.

Ontwikkelingsstimulering aan tafel

Naast dat de eetmomenten op de groep draaien om gezelligheid en het een moment van rust is, is het ook een moment waarin de ontwikkeling van de kinderen gestimuleerd kan worden.

De **cognitieve ontwikkeling** wordt o.a. gestimuleerd door in gesprek te gaan over eten en drinken en tafelmanieren. We hebben het aan tafel over wat we eten, waar het vandaan komt en over hoe we eten en waarom. Daarnaast is het een mooi moment om begrippen als voor, achter, naast, op, onder, vol, leeg, enz. te introduceren. Door kinderen de voeding te laten ervaren: proeven, voelen en ruiken, stimuleren wij de **zintuiglijke ontwikkeling** bij kinderen.

Op gebied van de **motorische ontwikkeling** zien we aan tafel vooral mogelijkheden in de mondmotoriek en de fijne motoriek. Door het eten van vast voedsel, kleine en grote stukjes, eten van een lepel/vork, verschillende structuren en het drinken uit een beker wordt de mondmotoriek van kinderen gestimuleerd. Daarnaast leren kinderen om bestek te gebruiken en kleine stukjes voedsel op te pakken en naar de mond te brengen. Door de periode van stilzitten aan tafel te beperken is er tijdens de overige momenten (vrij spel) voldoende mogelijkheid tot het ontwikkelen van de grove motoriek.

Leren kauwen: gemiddeld leren kinderen kauwen vanaf ongeveer 7 a 8 maanden. Door het kauwen leert het kind om nieuwe, fijn motorische bewegingen te maken met de mond. Wij zullen vanaf deze periode kinderen stukjes zacht brood en later ook broodkorstjes aanbieden. Het leren eten van vast voedsel zoals brood is een heel proces wat nauw door de pedagogisch medewerkers in de gaten gehouden wordt. Het kan voorkomen dat het kindje niet altijd voldoende gekauwd heeft op het stukje brood waardoor er te grote brokken worden doorgeslikt en het kindje moet kokhalzen. Zo leert het kindje welke stukken te groot zijn om door te slikken en dat er beter gekauwd moet worden.

De pedagogisch medewerker zit met het kind op schoot (wanneer het nog niet zelfstandig kan zitten) of bij het kindje aan tafel en begeleidt dit proces, houdt zicht op de manier waarop het kindje kauwt en benoemt wat er gebeurt als een kindje zich verslikt. Na verloop van tijd leren kinderen om zelf eten in hun mond te stoppen. Lukt dit al goed, dan is een volgende stap het eten met een vorkje, smeren van eigen brood etc. Er zit altijd een pedagogisch medewerker bij de kinderen aan tafel om de kinderen te begeleiden en zelf het goede voorbeeld te geven.

Doordat het tafelmoment een sociale gelegenheid is, is er voldoende mogelijkheid om de **sociaal emotionele ontwikkeling** te stimuleren. Aan tafel zitten de kinderen relatief dicht op elkaar en worden zij uitgedaagd om met elkaar in contact te komen. Hoewel jonge kinderen wel

contact maken met elkaar, hebben zij vooral nog oog voor zichzelf en voor de eigen positie. Dit levert regelmatig (kleine) conflicten op waarin kinderen begeleiding nodig hebben. Door deze begeleiding te bieden en kinderen te leren hoe zij met elkaar, conflicten en emoties om kunnen gaan, draag je bij aan de sociaal emotionele ontwikkeling.

Aan tafel is er continu gerichte taal en wordt er gewerkt aan de **taalontwikkeling** van kinderen. Er vinden gesprekken plaats met de hele groep, een klein groepje of met het individuele kind. Kinderen leren op die momenten woorden bij, woorden goed uit te spreken en worden aangemoedigd om te spreken. Dit doen wij door kinderen te betrekken bij wat er aan tafel of in de groep speelt en vragen te stellen. Daarnaast bieden wij bij Baloe ondersteunende gebaren aan om kinderen die (nog) niet over de taal beschikken, zich wel duidelijk kunnen maken. Vooral aan tafel zijn er veel gebaren die kinderen snel op kunnen pikken zoals keuzes aan eten en drinken of hoe zij aan kunnen geven vol te zitten, meer te willen of het lekker te vinden.

Opleiden pedagogisch medewerkers in voedingsbeleid

Binnen Baloe wordt het voedingsbeleid uitgezet vanuit de beleidsmedewerker richting de manager, seniors (pedagogisch medewerkers op de groepen met extra taken) en pedagogisch coaches. Bij veranderingen/verbeteringen in het voedingsbeleid wordt dit organisatiebreed uitgezet door de beleidsmedewerker. Daarnaast wordt het thema verantwoorde voeding en voedselhygiëne standaard meegenomen in het inwerktraject van nieuwe medewerkers.

Afspraken over voedingsaanbod

Bij Baloe werken we **kindvolgend**, ook op gebied van voedingsaanbod. Wij zijn daarin in eerste instantie afwachtend en zullen een kind niet zomaar een volgende stap aanbieden. Pas na overleg met de ouder bieden wij een nieuwe stap of nieuwe voeding aan. Denk hierbij aan bijvoorbeeld fruithapje, fruit stukjes, broodbeleg of zelfgemaakte gerechten zoals verantwoorde pannenkoekjes.

In overleg met de kinderen bespreken wij wat zij voor beleg op hun cracottes of broodje willen. Bij het aanbod van beleg bespreken wij ook welke producten er een **dagkeuze** zijn en welke producten er altijd gekozen mogen worden (zie voedingsaanbod per leeftijd). De kinderen mogen kiezen tussen deze producten.

Op de babyafdeling bespreken wij alles wat de kinderen die dag hebben gegeten of gedronken. Op de peuterafdeling en de BSO afdeling bespreken wij bijzonderheden in wat het kind heeft gegeten of gedronken, bijvoorbeeld als er op de BSO gekookt is met elkaar. Bij allergieën of overgevoeligheid hebben we nauw contact met ouders over het voedingsaanbod.

We hebben de volgende afspraken om **verstikking** te voorkomen:

- Wij blijven altijd in de buurt als kinderen eten.
- Wij leren kinderen rustig te zitten als zij eten.
- Wij zorgen dat de stukjes voeding (brood, fruit, etc.) aanbieden niet te groot zijn voor de leeftijd van het kind.
- Wij halveren voeding met hoog verstikkingsgevaar zoals snoeptomaatjes en druiven.

Ontbijt

Wanneer het niet mogelijk is een kind thuis te laten ontbijten, mogen de kinderen dit op de groep doen. Een kind kan bijvoorbeeld een meegebracht ontbijt aan tafel eten of de pedagogisch medewerker maakt, in overleg met de ouder, een ontbijt voor het kind. Indien het ontbijt wordt meegebracht door de ouders, vragen wij de ouders zoveel mogelijk rekening te houden met ons voedingsbeleid. Kinderen eten altijd aan tafel, ook als er eten voor ontbijt voor meegegeven.

Zuigelingenvoeding

- Met ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Het kind krijgt nog geen gewone melk als vervanging van zuigelingenvoeding tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten in en te veel aan eiwit.
- Wij accepteren geen flesvoeding die voor de gehele dag is klaargemaakt.
- Wij gebruiken geen magnetrons voor het verwarmen van borst- en/of flesvoeding, maar een flessenwarmer.
- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder cafeïne en suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.

De eerste hapjes

- Wij starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders.
- Wij geven een fruitsoort of groentesoort pas wanneer ouders hier thuis mee begonnen zijn in verband met mogelijke allergieën. Mochten ouders hier veel spanning om hebben dan verwijzen wij ze naar het consultatiebureau.
- Vanaf 6 maanden overleggen we met ouders hoe we de melkvoeding steeds meer kunnen vervangen voor vast voedsel.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Op de babygroepen bieden we groentehapjes aan van rauwkost zoals wortel, komkommer, tomaat en paprika. Dit wordt klaargemaakt in een blender. Daarnaast kunnen ouders ervoor kiezen een groentehapje mee te geven. Zie meer onder 'warme hapjes'.
- We beginnen met afzonderlijke soorten fruit/groenten voordat we gaan combineren zodat kinderen verschillende smaken leren kennen en waarderen.
- Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen. We beginnen dan met appel, banaan en peer en tomaat, komkommer en paprika.
- Vanaf 6 maanden bieden wij, in overleg met ouders, een stukje brood zonder korst aan. Dit doen wij wanneer kinderen gewend zijn aan oefenhapjes. Doop de boterham eventueel in moedermelk, water of flesvoeding om het wat zachter te maken.

Warme hapjes

Baloe biedt zelf geen warme maaltijden aan. Het is voor ouders echter wel mogelijk zelf een warm hapje (een hapje dat opgewarmd kan worden) mee te geven. De pedagogisch medewerker spreekt in overleg met de ouders een tijd af waarop dit hapje gegeven wordt. Mocht het zo zijn dat er een periode is waarin veel kinderen een warm hapje op Baloe krijgen, dan kan de pedagogisch medewerker verschillende tijden (dus ook tussen de middag) afspreken. Eigen gemaakte warme hapjes worden bevroren meegegeven. Hapjes uit een potje mogen op kamertemperatuur gegeven worden. De groentehapjes worden in de flessenwarmer of flessenuitkoker opgewarmd voor gebruik. Mochten er vanuit ouders een grote behoefte zijn naar het aanbieden van warme maaltijden vanuit Baloe dan kan dit aangegeven worden in de evaluatie van nieuwe ouders of via baloe@kinderopvangbaloe.nl.

Broodmaaltijd

De broodmaaltijd bestaat uit volkorenbrood met verschillende soorten beleg. We bieden gevarieerd broodbeleg aan uit de schijf van vijf gecombineerd met een aantal dagkeuzes. Per broodmaaltijd bieden we de gezondste soorten altijd aan, aangevuld met maximaal twee soorten dagkeuzes.

Standaard beleg:

- Halvarine smeerbaar
- Fruit zoals banaan/aardbei
- Groentespread
- Zuivelspread (verse roomkaas)

- Pindakaas

Dagkeuzes

- Jam

- Appelstroop
- Hummus
- Kipfilet
- Jonge kaas 30+

Buitenschoolse opvang

Voor de buitenschoolse opvang is er meer ruimte voor zelfstandigheid.

- We verwachten dat BSO kinderen zelf hun cracker of boterham smeren maar zullen naast ze staan mocht er hulp nodig zijn.
- Wij bieden de mogelijkheid voor kinderen om gedurende de dag de dag zelf drinken te pakken.
- Verwachten wij dat kinderen op de BSO aan tafel op elkaar of gebruik van beleg kunnen wachten.
- Tijdens eetmomenten ligt op iedere tafel voldoende en dezelfde keuze aan beleg of fruit/groenten om zo heen-en-weer lopen zo veel mogelijk te voorkomen.
- Ligt er een extra nadruk op een ontspannen en open sfeer waarbij ingegaan wordt op hoe we met elkaar omgaan (normen en waarde).
- Ook bij de BSO geldt dat er voldoende stil wordt gestaan bij rust aan tafel en een veilige basis. Dit betekent dat medewerkers de eetmomenten goed voorbereiden, met kinderen in gesprek gaan en inspelen op wat er bij de kinderen op de groep speelt.
- Tot slot leren wij BSO kinderen zelf na te denken over een gezonde levensstijl en verantwoorde voeding.

Kook- en bakactiviteiten

Door kook en bakactiviteiten proberen wij bij te dragen aan bewustwording over hoe eten bereid wordt en waar eten vandaan komt. Kinderen leren bijvoorbeeld de naam van verschillende groenten, waar ze vandaan komen en hoe je ze kan bereiden. Tijdens kook- en bakactiviteiten leren ze combinaties maken van ingrediënten en begrippen als gewicht en milligram. We stimuleren kinderen om creatief om te gaan met eten/drinken en combinaties van eten/drinken. Tijdens deze activiteiten ligt de nadruk naast plezier op zelfstandigheid. Afhankelijk van de leeftijd worden kinderen gestimuleerd zelf te koken (ook het voorproces).

Allergieën/specifieke wensen

Bij het invullen van het formulier Aanvullende kindinformatie wordt met de ouder(s) afgestemd of er mogelijk wensen of allergieën zijn m.b.t. voeding, zodat wij de aangeboden voeding daarop kunnen aanpassen. Tevens zal dit onderwerp, gedurende de periode dat het kind bij ons in de opvang is, constant onder onze aandacht zijn en regelmatig besproken worden met de ouders. Ook wordt het besproken met het Hoofd Huishoudelijke Dienst, zodat alle keukenmedewerkers ook op de hoogte zijn (bijvoorbeeld speciaal brood).

- Door de mentor worden bijzonderheden door middel van een code geregistreerd bij de kindgegevens van het betreffende kind (groepsportaal Flexkids).
- In overleg met de receptie kan gekeken worden of wij alternatieve producten kunnen aanbieden (bijvoorbeeld bij een koemelk allergie). Voorwaarde is dat de producten in verhouding betaalbaar zijn en leverbaar zijn bij onze leverancier.
- Het kan voorkomen dat er door een heftige pinda-allergie geen pindakaas wordt aangeboden op een groep/locatie. In die gevallen kan het zijn dat kinderen een extra

optie van de hartige dagkeuze mogen kiezen op brood (dus één broodje met alle keuzes en één broodje met alleen hartige keuze).

- De pm's zijn verantwoordelijk dat er voor de dieet-kinderen alternatieven zijn wanneer er getrakteerd wordt, of er een feestje is. Dit kan in overleg met de eigen ouders van het dieet-kind, maar het is ook een idee om de ouders van een kind dat gaat trakteren te wijzen op de dieet-kinderen en hier een eigen traktatie voor te laten maken.

Traktaties en feestelijkheden

Kinderen vieren hun verjaardag in hun eigen stamgroep en mogen trakteren. Er zijn veel leuke traktaties te bedenken. Wij laten de keuze om te trakteren geheel aan de ouder over, maar rekenen er op dat, indien uw kind trakteert, u denkt aan de gezondheid van de kinderen. Rond de verjaardag van een kind, benadert de medewerker de ouder om in overleg afspraken te maken over het trakteren en de ouder te informeren dat wij het belangrijk vinden gezonde traktaties te laten trakteren.

- De medewerker kan de ouder verwijzen naar: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/trakteren-voor-kinderen-kindertraktaties>
- Indien er onverwacht een ongezonde traktatie wordt getrakteerd, zal er met de ouder worden besproken dat we de traktatie in het bakje van de kinderen doen, zodat de ouders thuis kunnen beslissen dit wel of niet aan hun kind te geven.
- Het is zeer belangrijk de teleurstelling van kind en ouder te voorkomen en daarom wordt er van medewerkers verwacht dat zij een ouder voorafgaand aan het traktatie moment al hebben geïnformeerd.
- Bij de **BSO** is het niet vanzelfsprekend dat de kinderen trakteren, omdat zij dit meestal op school al hebben gedaan. Indien gewenst, is het trakteren op de BSO wel mogelijk, ouders kunnen dit bespreken met de betreffende medewerkers. Het is ook mogelijk een kook-activiteit te organiseren als 'traktatie'.
- Uiteraard gelden de afspraken m.b.t. de kindertraktaties ook voor het trakteren door medewerkers voor medewerkers en/of kinderen. Wij geven ten slotte het goede voorbeeld.
- Zelf bereide etenswaren/traktaties die door ouders van huis meegenomen worden dienen, tenzij goed gekoeld, binnen twee uur te worden genuttigd.

Uitzondering tijdens speciale gelegenheden 0-13

- *Pasen*: In de week voorafgaand aan het Paasweekend wordt er door de medewerkers van de groep één dag een paaslunch georganiseerd. De kinderen krijgen dan, naast de gebruikelijke lunch, extra producten aangeboden, zoals een eitje, paasbrood, duivekater o.i.d. De overige dagen in de week voorafgaand aan het Paasweekend wordt er dagelijks krentenbrood als extra product aangeboden.
- *Voorleesontbijt*: In de week van het voorleesontbijt wordt er door de medewerkers van de groep één dag een ontbijt georganiseerd, kinderen krijgen dan kleine broodjes en krentenbolletjes aangeboden.
- *Sint Maarten* (KDV) kinderen lopen onder begeleiding van de pedagogisch medewerkers een rondje door de locatie, krijgen hier rozijntjes, mandarijn, bio granenbiscuit of andere verantwoorde opties (i.o. met receptie wordt aantal bepaald)
- *Sinterklaas*: Op 5 december worden er op de babygroep mandarijnen aangeboden en bakken we op de peutergroepen/BSO zelf pepernoten.

- *Kerst*: In de week voorafgaand aan Kerst wordt er door de medewerkers van de groep één dag een kerstlunch georganiseerd. De kinderen krijgen dan naast de gebruikelijke lunch extra producten aangeboden, zoals een eitje, kerstbrood, duivekater o.i.d. De overige dagen in de week voorafgaand aan Kerst wordt er dagelijks krentenbrood als extra product aangeboden.
- *(Zomer)feest*: bij deze gelegenheden hebben we bijvoorbeeld ijs, poffertjes, limonade, vruchtensap, of suikerspinnen. Er wordt op deze momenten voor gekozen om ook weekkeuzes aan te bieden. Het is immers een uitzondering op alle andere dagen.

Inkoop producten

- Baloe koopt voedingsproducten in bij Braspa of bakker Brakenhoff. Wat daar niet verkrijgbaar is wordt, in overleg, bij een buurtsupermarkt gehaald.
- De Hoofd Huishoudelijke Dienst bestelt de producten op aanvraag en waar van toepassing als aanvulling op het voedingsmagazijn.
- De Huishoudelijke Dienst controleert de binnengekomen producten bij de hoofdlocatie op temperatuur (steekproeven). Als deze goed is, gaan we ervan uit dat dit ook in orde is op de buitenlocaties. Bij twijfels of te hoge temperaturen worden ook de buitenlocaties extra gecontroleerd.
- De Huishoudelijke Dienst of medewerker van de buitenlocaties controleert de koelkasten en thermometers in de gezamenlijke ruimte. De pedagogisch medewerkers controleren de koelkasten en thermometers op de groep. Beide houden dit bij op de checklijsten.

Voedingsaanbod dagopvang tot 1 jaar

De jongste baby's bij Baloe hebben een eigen voedingschema welke wij in overleg met ouders op de groep hanteren.

Wij geven kinderen onder de 12 maanden geen:

- Honing. Dit kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- Producten met rauw vlees, ei of lever. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
- Gewone kaas en smeerkaas bevat relatief veel verzadigd vet en zout.

Voedingsschema met aanbod

Tijdstip	Drinken	Eten	Dag/beleg keuze	Afspraken
Ochtend	water kinderthee (lauw)	fruihapje/ vers fruit (kleine stukjes) standaard: banaan, appel en peer	ander fruit zoals meloen, mango en perzik	<ul style="list-style-type: none"> • Fruithapjes worden dagelijks vers gepureerd. • Fruit zoals druiven worden altijd gehalveerd
Tussen de middag	water kinderthee (lauw)	volkorenbrood van de bakker/Braspa standaard beleg: halvarine	Verse roomkaas Pindakaas Groentespread	<ul style="list-style-type: none"> • Als kind er aan toe is mag er beleg op brood (dagkeuze)
Eind middag	water kinderthee (lauw)	Groentehap/ verse groenten in stukjes Volkoren cracottes/ Volkoren soepstengel/ Maiswafels Standaard: paprika, tomaat, wortel en komkommer (ook in groentehap)	Verse roomkaas Pindakaas Groentespread Hardgekookt ei	<ul style="list-style-type: none"> • Groentehapjes worden vers gepureerd. • Altijd min. 1 stukje van iedere groenten aanbieden. Wat ze lekker vinden kan je aanvullen • Tomaatjes worden altijd gehalveerd.

Voedingsaanbod dagopvang van 1 t/m 4 jaar

Het gaat hier om het voedingsaanbod op de dagopvang groepen (babygroepen en peutergroepen). Voor kinderen vanaf 1 jaar hanteren wij de volgende uitgangspunten.

Wij geven kinderen onder de 4 jaar geen:

- Rauwe vis en rauw vlees, of producten met rauwe melk of ei. Daar kunnen schadelijke bacteriën inzitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
- Producten met veel zout, zoals vette vleeswaren, kant-en-klare sauzen en snacks. De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken. Teveel kan snel schadelijk zijn voor hen. Kipfilet bieden we alleen als dagkeuze (één keer per dag) aan.
- Smeerkaas, dit bevat relatief veel verzadigd vet en zout. Gewone kaas (30+) bieden we alleen als dagkeuze (één keer per dag) aan.

Voedingsschema met aanbod

Tijdstip	Drinken	Eten	Dag/beleg keuze	Afspraken
Ochtend	water kinderthee (lauw)	vers fruit (kleine stukjes) standaard: banaan, appel en peer	ander fruit zoals meloen, sinaasappel en perzik	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit zoals druiven worden altijd gehalveerd
Tussen de middag	Halfvolle melk (koe) water kinderthee (lauw)	volkorenbrood van de bakker/Braspa standaard beleg: halvarine fruit (bijvoorbeeld aardbei) Groentespread Verse roomkaas Pindakaas	Kipfilet Hummus Appelstroop Jam Jonge kaas 30+	<ul style="list-style-type: none"> • Brood wordt altijd eerst met halvarine belegd. • We stimuleren kinderen zelf hun brood te smeren. • Niet meer dan één broodje met dagkeuze
Eind middag	water kinderthee (lauw)	Verse groenten in stukjes Standaard: paprika, tomaat, wortel en komkommer Volkoren cracottes/ Volkoren soepstengel/ Maiswafels standaard beleg:	hardgekookt ei	<ul style="list-style-type: none"> • Altijd min. 1 stukje van iedere groenten aanbieden. Wat ze lekker vinden kan je aanvullen • Stukjes groenten mogen onderling geruild worden

		halvarine fruit (bijvoorbeeld aardbei) Groentespread Verse roomkaas Pindakaas	Hummus Appelstroop Jam	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaatjes worden altijd gehalveerd. • Max. twee cracottes of in overleg meer. • Max. 1 cracottes met zoet beleg
--	--	--	------------------------------	---

Voedingsaanbod peuteropvang van 2 t/m 4 jaar

Het gaat hier om het voedingsaanbod op de peuteropvang groepen van halve dagen (ochtend of middag). Voor kinderen vanaf 2 jaar hanteren wij de volgende uitgangspunten.

Wij geven kinderen onder de 4 jaar geen:

- Rauwe vis en rauw vlees, of producten met rauwe melk of ei. Daar kunnen schadelijke bacteriën inzitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
- Producten met veel zout, zoals vette vleeswaren, kant-en-klare sauzen en snacks. De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken. Teveel kan snel schadelijk zijn voor hen. Kipfilet bieden we alleen als dagkeuze (één keer per dag) aan.
- Smeerkaas, dit bevat relatief veel verzadigd vet en zout. Gewone kaas (30+) bieden we alleen als dagkeuze (één keer per dag) aan.

Voedingsschema met aanbod

Tijdstip	Drinken	Eten	Dag/beleg keuze	Afspraken
Ochtend of middag*	water kinderthee (lauw)	vers fruit en groenten (kleine stukjes) standaard: banaan, appel, mandarijn, komkommer, tomaat en paprika.	Fruit dat in de aanbieding is zoals peer of kiwi	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit zoals druiven worden altijd gehalveerd.

* Afhankelijk van ochtend of middag groep.

Voedingsaanbod BSO van 4 t/m 13 jaar

Het gaat hier om het voedingsaanbod op de buitenschoolse opvang. Voor kinderen vanaf 4 jaar hanteren wij de volgende uitgangspunten.

Voedingsschema met aanbod

Naschoolse opvang (middag):

Tijdstip	Drinken	Eten	Dag/beleg keuze	Afspraken
Uit school	water kinderthee (lauw)	Volkoren cracottes/ Volkoren soepstengel/ Maiswafels standaard beleg: halvarine fruit (bijvoorbeeld aardbei) Groentespread Verse roomkaas Pindakaas	Kipfilet Hummus Appelstroop Jam Jonge kaas 30+	<ul style="list-style-type: none"> Max. 3 cracottes per kind. Niet meer dan één cracker met zoete dagkeuze
Middag	water kinderthee (lauw)	Groenten ($\frac{2}{3}$) en klein beetje fruit ($\frac{1}{3}$) standaard: appel, peer, paprika, komkommer, wortel, tomaatjes.	Ander fruit zoals meloen, sinaasappel en perzik. Hardgekookt ei	<ul style="list-style-type: none"> Tomaatjes en druiven worden altijd gehalveerd.
Hele middag	water kinderthee (lauw)	x	x	<ul style="list-style-type: none"> Gedurende de middag staat er water of thee klaar voor tussendoor.

Vakantieopvang (hele dag):

Tijdstip	Drinken	Eten	Dag/beleg keuze	Afspraken
Ochtend	water kinderthee (lauw)	vers fruit standaard: banaan, appel en peer	ander fruit zoals meloen, sinaasappel en perzik	<ul style="list-style-type: none"> Fruit zoals druiven worden altijd gehalveerd
Tussen de middag	Halfvolle melk (koe) water	volkorenbrood van de bakker/Braspa	Kipfilet	<ul style="list-style-type: none"> Brood wordt altijd eerst met halvarine belegd.

	kinderthee (lauw)	standaard beleg: halvarine fruit (bijvoorbeeld aardbei) Groentespread Verse roomkaas Pindakaas	Jonge kaas 30+ Hummus Appelstroop Jam	<ul style="list-style-type: none"> • We stimuleren kinderen zelf hun brood te smeren. • Niet meer dan één broodje met zoete dagkeuze • Max. 4 broodjes per kind.
Eind middag	water kinderthee (lauw)	Verse groenten in stukjes Standaard: paprika, tomaat, wortel en komkommer Volkoren cracottes/ Volkoren soepstengel/ Maiswafels standaard beleg: halvarine fruit (bijvoorbeeld aardbei) Groentespread Verse roomkaas Pindakaas	Hardgekookt ei Kipfilet Jonge kaas 30+ Hummus Appelstroop Jam	<ul style="list-style-type: none"> • Tomaatjes worden altijd gehalveerd. • Max. 3 cracottes per kind. • Niet meer dan één cracker met zoete dagkeuze
Hele dag	water kinderthee (lauw)	x	x	<ul style="list-style-type: none"> • gedurende de dag staat er water of thee klaar voor tussendoor.

Dag- en weekkeuzes

Tijdens de lunch krijgen de kinderen soms iets extra's aangeboden, een dagkeuze. Je kunt daarbij denken aan een eitje, tosti of pannenkoek. Tijdens speciale gelegenheden kunnen er ook weekkeuzes aangeboden worden zoals limonade of koekjes. Hierbij wordt rekening gehouden met allergieën of andere afspraken.

Op de BSO groepen worden kook -en bakactiviteiten georganiseerd. Ook deze momenten vallen onder weekkeuzes. Er wordt bijvoorbeeld soep, pizza, macaroni, cakes of koekjes gemaakt. Ook hierbij volgen wij ons voedingsbeleid en koken en bakken wij op een zo verantwoord mogelijke manier. bijvoorbeeld met olijfolie en met zo min mogelijk kant en klare sauzen.

Voedingshygiëne

Bereiden van voeding

Vorbereiding en kruisbesmetting

- De keuken en het keukenmateriaal dienen goed schoon te zijn, gebruik altijd schone vaatdoeken en/ of keukenrol.
- Altijd voor en tijdens het bereiden van voedsel de handhygiëne in acht nemen, dit geldt zowel voor pedagogisch medewerkers als voor de kinderen.
- Zorg voor een goede scheiding tussen rauw en bereid voedsel, d.w.z. gescheiden gereedschap, snijplanken.
- Bij het gebruik van een snijplank en/of messen tussendoor reinigen met heet water en zeep.
- Het gebruik van rauwe kip is ten strengste verboden, dit is een product met hoog risico.

Ontdooien, verhitten en bereiden

- Als diepgevroren producten relatief kort voor verhitting uit de vriezer worden gehaald, bestaat het risico dat de kern niet goed ontdooid is. Bij de daarop volgende verhitting bestaat de kans dat de kern de minimaal vereiste temperatuur van 75°C, die nodig is voor het doden van alle micro-organismen, niet zal bereiken. Laat de ingevroren producten daarom tijdig van tevoren in de koelkast ontdooien.
- Om kruisbesmetting van andere producten te voorkomen, moet het ontdooien onderin de koelkast gebeuren. Leg de te ontdooien producten op een bord, zodat het lekvocht daarop wordt opgevangen.
- Verhit rauw voedsel tot minimaal boven de 75 °C in de kern van het product.
- Gooi overgebleven bereide voeding en voedingsresten altijd weg.

Bewaren van voeding

- Na ontvangst van de goederen gaan de producten het magazijn, de koeling of diepvries in.
- Kijk daarbij of de verpakking in orde is. Bij een kapotte verpakking kan de kwaliteit van de producten snel achteruit gaan door het contact met zuurstof, of er kan kruisbesmetting ontstaan.
- Zet producten die gekoeld moeten worden zo snel mogelijk in de koeling, schommelingen in de temperatuur hebben een negatieve invloed op de kwaliteit van de producten.
- Werk met het aanvullen van de goederen volgens het first in first out systeem (FIFO), controleer daarbij ook altijd of de houdbaarheidstermijn van de al aanwezige producten nog voldoende lang is.
- In iedere koelkast is een thermometer aanwezig
- Temperatuur koelkast: max. 7 °C, bij moedermelk max. 4 °C
- Temperatuur vriezer min. -18 °C
- Zet de datum van openen op de levensmiddelen die retour gaan in de koelkast en bewaar deze in een afgesloten verpakking.
- Van overgebleven fruit mogen fruithappen gemaakt worden die ingevroren worden. Noteer datum van invriezen en wat er in zit. Dit kan max. 3 maanden bewaard worden.
- Bewaar geen dingen gemaakt van rauwe eieren (bv pannenkoekenbeslag) buiten de koelkast en niet langer dan een half uur.

- Iedere vrijdag worden geopende verpakkingen (uit de koelkast) die het weekend niet door kunnen weggegooid en wordt de koelkast nagekeken op bederfelijke spullen. Zie hiervoor bijlage 1, bewaarlijst verse voeding.
- Bewaar geen reinigingsmiddelen in de buurt van levensmiddelen.

Flesvoeding

Bewaren:

- Flesvoeding wordt in poedervorm in afgemeten bakjes of in volledige bus meegegeven.
- Een geopende verpakking poedermelk is nog maximaal 4 weken houdbaar. Schrijf altijd de datum van openen op de verpakking zodat je weet tot wanneer je het kan gebruiken.
- Flesvoeding staat tijdens het voeden niet langer dan één uur buiten de koeling.
- Gooi overgebleven voeding altijd direct weg en warm niet opnieuw op.

Bereiden:

- De flesvoeding wordt bereid met koud leidingwater en wordt met de flessenwarmer of met gekookt water warm gemaakt.
- Gebruik nooit warm leidingwater, dit bevat veel metalen.
- Zorg dat het poeder goed gemengd is met het water en controleer de temperatuur op de pols voor het aanbieden van de fles.

Borstvoeding

Bewaren:

- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren af. Dit in de juiste hoeveelheid of gemakkelijk te doseren porties. De borstvoeding kan alleen aangenomen worden als deze is voorzien van een sticker met naam en datum.
- Moedermelk wordt achter in de koelkast, maximaal 4°C, bewaard.
- Afgekolfde moedermelk wordt, bewaard in de koelkast, binnen 48 uur gebruikt.
- Meegebrachte moedermelk wordt op de dag van aanleveren opgemaakt of weer meegegeven.
- Verwarm of vries opgewarmde moedermelk nooit opnieuw in. Wat overblijft moet weggegooid.
- Ingevroren moedermelk wordt in de koelkast ontdooid.
- Zodra eerder ingevroren moedermelk eenmaal volledig is ontdooid, kan de melk maximaal twee uur bij kamertemperatuur worden bewaard of maximaal 48 uur in de koelkast.

Bereiden:

- Moedermelk is vanaf 30°C (of kamertemperatuur) al warm genoeg om te geven.
- Maak moedermelk niet warmer dan lichaamstemperatuur (37°C). Op een hogere temperatuur gaan beschermende stoffen en vitamines verloren.
- Houd opgewarmde moedermelk niet warm in verband met mogelijke bacteriegroei en eventuele voedselvergiftiging.
- Verwarm kleine hoeveelheden en gooi restanten opgewarmde melk weg. Wanneer onduidelijk is of en hoeveel de baby zal drinken, warm dan eerst een klein beetje melk op, bijvoorbeeld een halve voeding; zo hoeft er niet onnodig melk weggegooid te worden.

Uitgeven en uitserveren

- Fruit en groenten bij rauw gebruik dient te allen tijde gewassen te worden, ook als het geschild wordt.

- Producten die koel bewaard moeten worden, niet langer dan een half uur buiten de koelkast plaatsen.
- Bij uitstapjes of langdurig boodschappen doen gebruiken wij een koelbox.
- Producten die langer dan een half uur buiten de koelkast zijn geweest moeten binnen 2 uur worden opgegeten, anders weggegooid. Let daarbij vooral op zuivelproducten zoals melk en karnemelk, en verse fruithapjes. Deze worden niet langer op tafel gezet dan een half uur. Wanneer op tafel dan binnen 2 uur nuttigen, anders weggooien.
- Stop brood dat onverpakt op tafel heeft gestaan en niet wordt gegeten niet terug in de verpakking, maar gooi deze weg.

Reinigen van werkplek/keuken

- In etensresten die onbedekt en niet gekoeld blijven staan, vermeerderen de micro-organismen zich snel, ze moeten daarom ook snel worden verwijderd.
- Keukenapparatuur, het keukengereedschap en werkoppervlakken moeten na gebruik worden schoongemaakt.
- De ruimten waar de voedingsverzorging plaatsvindt moeten dagelijks worden gereinigd. Hiervoor de schoonmaak checklijsten raadplegen.
- Reinigingsmiddelen nooit in de buurt van voedingsmiddelen bewaren.

Reinigen van flesjes

- Spoel direct na het voeden de fles, de ring en de speen om met koud water.
- Was ze daarna in heet sop met een speciale flessenborstel. Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen. De fles kan ook in een vaatwasser schoongemaakt worden.
- Laat de fles, de ring en de speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.
- Het Landelijk Voedingscentrum adviseert dagelijks flessen en spenen 3 minuten uit te koken (in de sterilisator). De temperatuur van de vaatwasser is namelijk niet hoog genoeg om bacteriën te doden.

Bijlage 1, bewaarlijst verse voeding²

Hieronder staat een lijst met de verse voeding die wij aanbieden met daarachter de manier waarop de producten bewaard moeten worden en hoelang de producten na openen nog houdbaar zijn. Wanneer een product wordt geopend, wordt de datum van openen op het product geschreven. Voor het nuttigen van het product wordt gekeken of deze nog gegeten/gedronken kan worden door met de datum van openen vooruit te rekenen.

Voor alle verse producten geldt altijd: door goed te kijken, ruiken en eventueel te proeven is goed in te schatten of voeding nog gegeten kan worden of niet. Hieronder staan per product de richtlijnen m.b.t. houdbaarheid.

Vers product	Wijze van bewaren (open)	Houdbaarheid na openen
Aardbei, abrikoos, appel, bessen, druiven, framboos, kersen, kiwi, peer, perzik, nectarine	In de koelkast	Appels en peren (2-4 weken) Perziken en nectarines (3-7 dagen) Kiwi (1-3 weken) Druiven (7 dagen) Aardbeien, bessen, frambozen, kersen (1-3 dagen)
Ananas, banaan, citroen, grapefruit, mandarijn, mango, meloen, pruimen en sinaasappel	Kamertemperatuur, fruitschaal.	Banaan (1 week) Ananas (3-7 dagen) Mango (8 dagen) Meloen (1-7 dagen) Sinaasappel, mandarijn, Grapefruit, citroen (1-2 weken)
Komkommer	Kamertemperatuur, fruitschaal. Bewaar een gesneden komkommer wel in de koelkast.	Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.
Tomaat	Kamertemperatuur, fruitschaal.	Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.
Paprika	Kamertemperatuur, fruitschaal. Bewaar een gesneden paprika wel in de koelkast.	Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.
Brood	Kamertemperatuur in	2-4 dagen buiten de vriezer. In

² Bron: voedingscentrum

	kast/broodtrommel.	vriezer 1 maand.
Pindakaas	Kamertemperatuur in kast.	1 jaar
Hummus	In de koelkast	5-10 dagen
Appelstroop	Kamertemperatuur in kast.	1 jaar
Jam	In de koelkast	1 jaar
Halfvolle melk	In de koelkast	3-5 dagen
Karnemelk	In de koelkast	4-6 dagen
Halvarine	In de koelkast	1 maand
Verse roomkaas	In de koelkast	4 dagen
Blok jonge kaas 30+	In de koelkast Bewaar kaas in de koelkast in een gesloten verpakking, bij voorkeur in kaaspapier of folie om zweten te voorkomen.	2 weken
Groentespread	In de koelkast	2 weken
Kipfilet	In de koelkast	3-5 dagen
Cracottes	Kamertemperatuur in kast.	1 maand
Maiswafel	Kamertemperatuur in kast.	1 maand
Soepstengels	Kamertemperatuur in kast.	2 - 5 dagen
Eieren	In de koelkast Bewaren bij voorkeur in doos in de koelkast.	4 weken
Poedermelk (zuigeling) in bus	Kamertemperatuur in kast.	4 weken (noteer datum van openen op bus). ledere dag nieuwe voeding vragen.
Poedermelk (zuigeling in doseerbakjes)	Kamertemperatuur in kast.	