

Voedingsbeleid UN1EK Kinderopvang B.V.

Inleiding

UN1EK opvang heeft het protocol voeding opgesteld om éénzelfde aanbod van voeding te kunnen bieden binnen de verschillende locaties. Een gezond leefpatroon op jonge leeftijd draagt bij aan bewustwording over voeding.

Gevarieerde voeding is niet alleen van belang om de nodige voedingsstoffen binnen te krijgen voor groei, energie en weerstand, maar is ook belangrijk bij het ontwikkelen van *smaak*. Kinderen zijn afhankelijk van wat volwassenen aanbieden. Wanneer de kinderen in het kindercentrum zijn, is het daarom van belang dat medewerkers zich bewust zijn van wat zij kinderen aanbieden.



UN1EK opvang werkt volgens de meest recente richtlijnen van het Voedingcentrum.

Naast de aandacht voor bewust leren eten, ondersteunen medewerkers de kinderen tijdens de eet- en drinkmomenten in hun persoonlijke- en sociale ontwikkeling. Dit pedagogisch omgaan en aanbieden van voeding staat in de bijlage toegelicht

Pedagogische visie op eten & drinken

Voeding is meer dan eten en drinken alleen. UN1EK streeft na dat kinderen een gezond voedingspatroon aanleren en leren genieten van gezonde voeding. De kinderen wordt daarom in een rustige omgeving gevarieerd eten aangeboden. Gezond eten is lekker en eten is gezellig!

Medewerkers dragen in hun verbale en non-verbale communicatie uit dat gezond eten ook echt lekker en gezellig is, ongeacht de persoonlijk voorkeur van de medewerker. UN1EK probeert de misvatting dat men vooral gezond eet, omdat dit 'gezond is' en dat zoetheid alleen maar 'lekker is' de wereld uit te helpen.

U kunt hier meer lezen over onze pedagogische visie op eten en drinken.

Wat verstaan wij onder gezonde voeding?

Gezond eten betekent op *vaste tijden* voldoende *gevarieerde voedingsmiddelen* eten of drinken die veel waardevolle voedingsstoffen, vitamines en mineralen bevatten. We streven ernaar zoveel mogelijk variatie in onze voeding aan te brengen. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is het zo belangrijk om *gevarieerd* te eten. Onder variatie verstaan we *diversiteit in het aanbod*.

UN1EK wil kinderen leren gezonde keuzes te maken. Medewerkers denken daarom na over wat zij de kinderen aanbieden, hoe dit wordt aangeboden en waarom.

Wat is de balans?

Medewerkers van UN1EK zijn zich bewust van wat zij wel en niet aanbieden aan de kinderen en waarom. UN1EK wil, naar het advies van het Voedingscentrum, de hoeveelheid suiker en zout in de voeding van de kinderen zoveel mogelijk beperken.

Kinderen wennen makkelijk aan zoete smaken en zullen lastiger andere smaken eten als ze aan zoete smaken wennen. Kinderen moeten gemiddeld 10 tot 12 keer iets geproefd hebben voordat de smaak herkend wordt.

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je 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. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Dagkeuze, weekkeuze en uitzonderingen

Hieronder is een overzicht van dagkeuzes, weekkeuzes en uitzonderingen. De dagkeuze kan elke dag aan de kinderen aangeboden worden vanaf 1 jaar. De weekkeuze wordt wisselend aan de kinderen aangeboden. Door dit op deze manier aan te bieden krijgen kinderen afwisseling in hun dagelijkse aangeboden voeding en leren zij meerdere smaken kennen en hun smaak te ontwikkelen.

De uitzonderingen kunnen een paar keer per jaar worden aangeboden. Bijvoorbeeld door in de paasperiode chocolade eitjes aan te bieden of een keertje hagelslag op tafel te zetten.

Wat eten we binnen UN1EK?	
Dagkeuze	Waarom / welke producten
Volkorenbrood (oudere kinderen) of tarwebrood (baby's)	Hier zitten veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Vers fruit en verse groenten. Geprakt op in kleine stukjes	Hierin zitten veel vezels, mineralen en vitamines. <i>Let op: druiven en cherrytomaten moeten altijd doorgesneden worden voordat kinderen ze mogen eten in verband met het risico op verslikking!</i> <i>Bij pruimen, lychees en kersen de pit verwijderen en de oudere kinderen hierop attenderen!</i> De fruithapjes die worden aangeboden op de locaties van UN1EK worden van vers fruit gemaakt.
Mager hartig beleg	Ei, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, hummus, smeerkaas met minder zout vanaf 3 jaar, groentespread, vegetarische smeerworst.
Margarine	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij

	<p>kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten veel goede <i>onverzadigde vetten</i>.</p> <p>Magere of dieet-voedingsmiddelen worden niet gegeven aan kinderen (tenzij dit voor het desbetreffende kind geadviseerd wordt door het CJG of een diëtist).</p>
Kaas	<p>Smeerkaas met minder zout (vanaf 3 jaar), mozzarella, 30+ kaas met minder zout, zuivelspread, cottage cheese, Hüttenkäse. NOTE: Kinderen onder de 4 jaar krijgen geen enkele harde kaas.</p>
Smeersels	<p>Hummus minder zout, bonenspread zonder zout, pindakaas zonder zout (100%pindakaas) en andere notenpasta's zonder zout.</p>
Vis	<p>Zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking en sardines.</p>
Tussendoor	<p>Volkoren cracker, maiswafel, volkorenkoekje, groente en fruit.</p>
Weekkeuze	Waarom?
Rijstproducten	<p>Rijstewafel mag niet elke dag gegeven worden. Dat komt omdat er relatief veel arseen in rijstproducten kan zitten. Het kan mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid als je er langdurig te veel van binnenkrijgt.</p> <p>Het advies geldt vooral voor baby's en peuters, maar oudere kinderen en volwassenen kunnen ook te veel binnenkrijgen, indien zij vaak en rijst en rijstproducten eten.</p> <p>Medewerkers binnen UN1EK zijn bewust van het aanbod en zorgen voor een <i>gevarieerd</i> aanbod! Rijst wordt wel degelijk opgediend, maar niet dagelijks en er wordt bewust gekozen voor verschillende rijstproducten.</p>
Hartig beleg	<p>Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst en kalkoenfilet.</p>
Zoet beleg	<p>Appelstroop, jam, honing (niet onder de 1 jaar) Kinderen tot 1 jaar mogen geen honing krijgen. Honing bevat sporen van de bacterie <i>Clostridium botulinum</i></p>
Zo min mogelijk, bij uitzondering	Waarom
Gewone kaas (BSO)	<p>Deze bevat relatief veel verzadigd vet en zout.</p>

Smeerkaas > 3 jaar (<i>alleen minder zout variant!</i>)	Vanwege de hoeveelheid zout die smeerkaas bevat.
Zoet beleg als vruchtenhagel, chocoladepasta, chocolade hagelslag	Deze producten leveren teveel suikers en ongezonde verzadigde vet ten

Het eerste jaar

Eerste hapjes

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. De meeste kinderen beginnen hun eerste hapje tussen 4 en 6 maanden en geven een paar lepeltjes per oefenmoment. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Het fruit of groente dat we als oefenhapje tussendoor geven is fijn gepraakt.

We bieden bij dit fruit/ groente nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij dat beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen. Het Consultatiebureau adviseert om te beginnen met hele dunne schijfjes en naar mate kinderen groter worden dikkere schijfjes. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het is goed om kinderen daarom gepureerde groente te geven. Hierdoor leert het kind diverse smaken te herkennen.

0-4 jaar

De kinderen in de leeftijd 0-4 jaar krijgen een *dagkeuze* als beleg op brood of in de warme maaltijd. In de week maakt de pmer de keuze welke weekkeuze zij op tafel zet om de afwisseling tijdens maaltijden mogelijk te houden

Jonge kinderen krijgen alleen *gezonde* tussendoortjes.

Kinderen jonger dan 4 jaar behoeven geen uitzonderingen. Mocht er een keer chocola op tafel komen dan is dit bij hoge uitzondering.

Leeftijd 4 t/m 8 jaar

Kinderen van 4 tot 8 jaar bieden we een *dagkeuze* als beleg op brood aan. In de week maakt de pmer de keuze welke weekkeuze zij op tafel zet om de afwisseling tijdens maaltijden mogelijk te houden

Ook voor 4- tot 8-jarigen bevat een *uitzondering* vaak erg veel calorieën en medewerkers proberen deze producten bij UN1EK dus zo min mogelijk en alleen *bewust* aan te bieden.

App Kies ik gezond

Met deze [app van het Voedingscentrum](#) ontdekt men eenvoudig of een product buiten de Schijf van Vijf staat en kun je kijken naar bijvoorbeeld de hoeveelheid zout, verzadigde vetten of suiker.

Wat drinken we binnen UN1EK?	
Dagkeuze	Waarom?
Water	In water zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water tot de allerbeste dorstlessers!
Eventueel voegen medewerkers fruit, kruiden of groenten (zoals sinaasappel, citroen,	

gemberwortel, munt, framboos of komkommer) aan het water toe voor een ander smaakje.	
Thee	In thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt thee tot de allerbeste dorstlessers!
Melk tijdens ontbijt en lunch: halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar).	Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.
Uitzonderingen	Waarom?
Diksap en aanmaaklimonade.	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering en zonder tussendoortje.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.
Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes	Het is niet slecht voor kinderen, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig en krijgen misschien zelfs teveel binnen.
Niet doen!	Waarom?
Light-dranken.	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak.
Zoetstoffen	Zoetstoffen hebben geen plek in de Schijf van Vijf. Zoetstoffen bieden geen voedingsstoffen.
Kaneelthee, venkelthee en zoethoutthee < 1 jaar	Dit vanwege de plantengifstoffen die hierin kunnen zitten.

Bij de BSO kan in de vakanties limonade aangeboden worden. Tevens mogen zij pakjes drinken meenemen naar uitstapjes. Geen frisdrank!

Beperkingen

Wanneer ouders/verzorgers in verband met een levensbeschouwing (religie of bijvoorbeeld veganisme), medische diëten of allergieën beperkingen wensen ten aanzien van het eten en drinken van hun kinderen, kunnen zij dit in het kennismakingsgesprek aangeven.

Deze voedingswensen kunnen pedagogisch medewerkers met labels registreren in *Kindplanner* en op de lijst "Niet iedereen mag alles eten...".

Kinderen met voedingsbeperkingen bieden wij altijd een passend alternatief aan.

Allergieën

Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor overgevoeligheidsreacties op voedsel, zoals voedselallergie en niet-allergische voedselovergevoeligheid oftewel: intolerantie.

Het is van belang om het dieet in geval van allergieën nauwkeurig te volgen. Medewerkers van het IKC vragen altijd om uitleg over de allergie en de voedingsmiddelen die het betreft.

Let ook op de volgende punten:

- Zorg dat de allergie duidelijk zichtbaar is in Kindplanner met de labels die daarvoor bestemd zijn.
- Zorg dat de allergie en de naam van het kind op de lijst "Niet iedereen mag alles eten" staat.
- Welke voedingsmiddelen wél mogen worden gegeten. Een voorraadje snacks en alternatieven voor traktaties zijn handig, mits de voorraad en houdbaarheid regelmatig worden gecontroleerd.
- Maak met de ouders ook een "noodplan" dat in overleg met een behandelend arts is opgesteld.
- Mocht het gebruik van een epi-pen in geval van nood noodzakelijk zijn, geldt het protocol 'Richtlijnen medicijnverstrekking'.
- Zorg ervoor dat de informatie over de allergie, en wat het kind wel/niet mag duidelijk onder het kopje 'voeding' in de kindgegevens map staan en bij *bijzonderheden* in Kindplanner.

Traktaties

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken al kunnen kinderen ook op een andere manier in het zonnetje gezet worden. Pedagogisch medewerkers kunnen ouders/verzorgers vragen een gezonde traktatie te maken. Pinterest en www.gezondtrakteren.nl zijn een mooie aanvulling hierop.

Feestdagen en vakantie

Bij speciale gelegenheden kunnen wij incidenteel afwijken van het voedingsbeleid, daarbij denken wij aan Pasen, Sinterklaas, kerst, het afsluiten van een thema en/of oudercontacten. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen zoveel mogelijk te beperken.