



Voedingsbeleid SKBNM



Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Uitgangspunten	4
1.1 Pedagogische uitgangspunten	4
1.2 Voedingsaanbod	5
Bijlage 1: Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen	
Bijlage 2: Voorbeelden van gezonde traktaties	
Bijlage 3: De Schijf van Vijf in een notendop	



Inleiding

Gezond eten, voldoende bewegen en voldoende slapen; een gezonde levensstijl is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Maar gezond eten blijkt niet gemakkelijk in deze tijd, waarin de supermarkten vol staan met voedingsmiddelen die te zout, te zoet of te vet zijn. Landelijke onderzoeken wijzen uit dat kinderen onvoldoende gevarieerd eten. Zij eten te weinig groente en te veel zout en suiker. Om gezondere voedingskeuzes te kunnen maken, heeft het Voedingscentrum in maart 2016 de Schijf van Vijf (bijlage 3) ge-update.

Voor ons is dit voldoende reden om het voedingsbeleid van de SKBNM kritisch tegen het licht te houden en te herzien.

Het nieuwe voedingsbeleid van de SKBNM is erop gericht de kinderen zoveel mogelijk gezonde en gevarieerde voeding aan te bieden: minder suiker en zout, weinig verzadigde vetzuren, voldoende fruit en groente. Dit geldt ook voor de traktaties van de jarige kinderen. Wij houden ons aan de nieuwe richtlijnen van het Voedingscentrum en streven zoveel mogelijk naar biologische voeding die duurzaam is geproduceerd.

Naast de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum baseren we het dagmenu ook op de ervaring die wij hebben met betrekking tot de (energie)behoefte van de kinderen. Een van de voornaamste wijzigingen in het menu is dan ook de introductie van een warme maaltijd als lunch op het kinderdagverblijf. Wij willen kinderen stimuleren om dingen te proeven die ze nog niet kennen, zodat ze wennen aan verschillende smaken. Door hen uit te leggen wat gezonde voeding is en te laten ervaren hoe lekker dit kan zijn, willen wij positief bijdragen aan de ontwikkeling van een gezonde levensstijl.

KDV en BSO Michaël en peuterspeelzaal Windekind volgen een vegetarisch menu, waardoor vlees en vis vervallen in het voedingsbeleid.

De COR en COR-peuterspeelzalen hebben op 19 april 2016 hun positieve advies gegeven over dit voedingsbeleid.

Namens de projectgroep gezonde voeding,

Ruth de Waal
juli 2016



1. Uitgangspunten

1.1 Pedagogische uitgangspunten

Het eetmoment bestaat niet alleen uit eten en drinken maar ook uit de manier waarop we maaltijden aanbieden, kinderen betrekken bij de maaltijd en kinderen sociale omgangsvormen leren.

Vaste eetmomenten

Wij hanteren vaste etenstijden. Dit zorgt voor een voorspelbaar dagritme en dat levert de kinderen rust op. De tafel, waar ook gespeeld wordt, is opgeruimd en gedekt om te eten. Zo is het voor de kinderen duidelijk dat het om een eetmoment gaat. We eten samen en iedereen zit aan tafel. Het basisritme waaraan wij ons houden, is: thuis ontbijten, tussendoortje, lunch, tussendoortje, thuis avondeten.

Voor baby's maken wij een uitzondering. Wij volgen op hoofdlijnen het ritme van thuis. Wij geven baby's op schoot de fles, een moment waarop zij de volle aandacht van de pm-er krijgen. Dit geeft hen een gevoel van veiligheid en vertrouwdheid en bevordert de hechting. De manier waarop en de periode (6-12 maanden) waarin zij overgaan van flesvoeding naar vaste voeding, bespreken ouders met de pm-ers.

Sociaal moment

Samen eten is plezierig en nodigt uit tot onderling contact. We eten in een rustige en gezellige sfeer. Op het moment dat we gaan eten, staat alles wat nodig is voor de maaltijd op tafel, zodat er zo min mogelijk heen er weer gelopen hoeft te worden door de pm-ers. De pm-ers hebben daardoor tijdens het eten alle aandacht voor de kinderen.

Een half uur aan tafel zitten is voor de kleine kinderen (meer dan) genoeg. Voor oudere kinderen is het tafelmoment een mooie gelegenheid om te praten over de ervaringen van de afgelopen dag en plannen te maken voor de rest van de middag.

Voor de kinderen van de BSO die in de middag naar clubjes worden gebracht, maken de pm-ers, of wanneer er tijd is de kinderen zelf, boterhammen klaar. De kinderen eten hun boterhammen direct bij binnenkomst op en hoeven niet te wachten tot iedereen er is.

Nieuwe smaken

Wij stimuleren de kinderen om dingen te proeven die ze nog niet kennen, zodat zij hun smaak ontwikkelen. De jongsten laten we éérs kennismaken met de niet-zoete, maar wel zachte smaken, zodat ze deze gaan waarderen.

Zelf kiezen en niet verplichten

Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* (met een maximum) het daarvan eet. Wij stimuleren de kinderen om te eten en te drinken, maar dwingen hen niet.

Een kind verplichten om zijn of haar bord leeg te eten kan negatieve gevolgen hebben voor zijn eetpatroon. Verplicht alles opeten verstoort het hongergevoel waardoor kinderen minder gaan letten op verzadigingsprikkel (de prikkel die het gevoel geven dat je 'vol' raakt). Dat kan op latere leeftijd leiden tot overgewicht. Beter is het een kind zelf te laten aangeven wanneer het vol zit.

Een kind hoeft bij ons zijn beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om voldoende te drinken.

Meehelpen

Door zo vaak mogelijk samen de tafel te dekken en af te ruimen, bevorderen we de zelfstandigheid en sociale ontwikkeling van kinderen.

Rol pedagogisch medewerker

De pedagogisch medewerkers hebben een belangrijke rol in het bewaken van de groeps sfeer en hebben een voorbeeldrol in het leren van tafelmanieren (handen wassen voor het eten, afhankelijk van de leeftijd eten met lepel/vork/mes, liever kleinere hapjes nemen dan te grote, elkaar rustig laten eten, wachten op elkaar met van tafel gaan).



1.2 Voedingsaanbod

Dagprogramma en -menu

Uit landelijke onderzoeken blijkt dat kinderen te weinig groente eten, leverancier van vitaminen, mineralen en vezels. In de meeste gevallen krijgen kinderen pas 's avonds bij het avondeten groente aangeboden. Zou het niet logisch zijn om deze belangrijke voedingsmiddelen al eerder op de dag aan te bieden?

Kinderdagverblijf

De baby's volgen het voedingsschema dat met de ouders is afgesproken. Hier valt ook de overgang van flesvoeding naar vast voedsel onder. Meestal is vanaf ongeveer 1 jaar hun eetpatroon gelijk aan dat van de groep.

Om 9.30 uur eten de dreumesen en peuters fruit. Om 11.30 uur krijgen zij een complete, biologische, warme maaltijd. De structuur van het warme eten verschilt per leeftijdsgroep: vanaf ongeveer 6 maanden gepureerd, vanaf 12 maanden kleine stukjes en vanaf 24 maanden een normale, grovere structuur. Deze warme maaltijden worden wekelijks koelvers (geen diepvries) bij het kinderdagverblijf geleverd door Madaga. Wij dienen de maaltijden warm op. Wekelijks variëren de maaltijden. Een keer vlees (geen varkensvlees), een keer vis, een keer gevogelte en twee keer per week pasta. Met uiteraard een ruime hoeveelheid groente.

Het eten van een warme lunch betekent niet dat kinderen 's avonds geen warme maaltijd meer mogen eten. In tegendeel: juist met 2x een warme maaltijd op een dag wordt beter voorzien in de belangrijke voedingsstoffen die kinderen dagelijks nodig hebben. Een warme maaltijd hoeft niet meer calorieën te bevatten dan een broodmaaltijd.

Rond 15.00 uur krijgen de kinderen verschillende soorten rauwkost, zoals tomaat, wortel, komkommer, paprika, met naar behoefte een (of meer) volkoren boterham(men). De leeftijd van de kinderen bepaalt welk fruit en/of welke groente ze krijgen en hoe dit bereid wordt. Aan het einde van de dag (17.30 uur) krijgen de kinderen nog een klein tussendoortje zoals een groentesnack, bijvoorbeeld een plakje komkommer met een blokje kaas, maar het kan ook een doosje rozijntjes, dadel, gedroogde vijg of gedroogde abrikoos zijn.

De kinderen drinken tijdens de eetmomenten water, afgekoelde (vruchten)thee en/of halfvolle of karne- melk. Tussendoor krijgen kinderen die dorst hebben water. Tijdens warm weer wordt drinken extra gestimuleerd.



Buitenschoolse opvang

De BSO-kinderen eten op de korte middagen als zij uit school komen fruit en naar behoefte een boterham (van tevoren gesmeerd). Alleen als alle kinderen tegelijkertijd op de BSO starten, eten ze gezamenlijk. Kinderen die op verschillende tijden binnen komen, hoeven niet op elkaar te wachten. Bij BSO Michaël komen de eerste kinderen om 13.15 uur uit school en krijgen dan een broodmaaltijd als lunch. Als de rest van de kinderen uit school komt, krijgt iedereen die er is fruit en de kinderen die om 14.30 uit school zijn gekomen krijgen er naar behoefte een of meerdere boterham(men) bij (van tevoren gesmeerd). Vanaf 16.45 uur krijgen alle kinderen van de BSO groentesnacks eventueel aangevuld met een stukje kaas.

Op de lange middagen is er om 13.00 uur een gezonde, gevarieerde broodmaaltijd als lunch, rond 14.30 uur fruit en vanaf 16.45 uur groentesnacks eventueel aangevuld met een stukje kaas.

Voor kinderen die in de middag naar een clubje gaan en daardoor een eetmoment missen, maakt de pm-er een of meerdere boterham(men) klaar.

In de schoolvakanties en tijdens studiedagen eten de BSO-kinderen fruit in de ochtend, een gezonde en gevarieerde broodmaaltijd als lunch, om 14.30 uur een tussendoortje en vanaf 16.45 uur groentesnacks eventueel aangevuld met een stukje kaas.

De kinderen drinken tijdens de eetmomenten water, (vruchten)thee en/of halfvolle of karnemelk. Tussendoor pakken kinderen die dorst hebben water. Tijdens warm weer wordt drinken extra gestimuleerd.

Peuterspeelzaal

De kinderen van de peuterspeelzaal nemen als 10-uurtje fruit of groente mee van thuis. De kinderen eten uit hun eigen meegebrachte bakje óf de pedagogisch medewerkers maken het fruit en de groente schoon en bieden het op een grote schaal aan de kinderen aan. Kinderen die niet voldoende hebben aan fruit of groente, mogen aanvullend een boterham met gezond beleg meenemen. De kinderen drinken water of afgekoelde thee en hoeven dus geen drinken van thuis mee te nemen.



Tiens

De tieners komen van verschillende basis- en middelbare scholen op verschillende tijden uit school. Meestal hebben ze dan honger en krijgen ze bij binnenkomst een gezonde boterham (maximaal 2) en fruit. Om 17.00/17.15 uur krijgen zij een groentesnack, eventueel aangevuld met blokjes kaas of gedroogd fruit.

In de schoolvakanties en tijdens studiedagen eten de tieners fruit in de ochtend, een gezonde en gevarieerde broodmaaltijd als lunch, om 14.30 uur een verantwoord tussendoortje en rond 16.30/17.00 uur een groentesnack, eventueel aangevuld met blokjes kaas of gedroogd fruit.

Als tieners vóór de lunch al naar een uitje gaan, maken ze lunch klaar en nemen ze dit gekoeld mee.

De tieners drinken tijdens de eetmomenten water, (vruchten)thee en/of halfvolle of karnemelk. Tussendoor pakken kinderen die dorst hebben water. Tijdens warm weer wordt drinken extra gestimuleerd.



Allergieën en individuele afspraken

Wij houden uiteraard rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Traktaties

Er zijn veel momenten die wij gezamenlijk vieren. Bijvoorbeeld verjaardagen of afscheidsmomenten. Voor kinderen zijn dit belangrijke gebeurtenissen. Wij vieren dit dan ook graag samen met alle kinderen. Bij onze vieringen staan het feest en de kinderen centraal, niet de traktatie. Het gaat er immers om dat wij stilstaan bij een bijzonder moment.

De ouders van de kinderen van de **peuterspeelzaal en het KDV** geven (als zij dat willen) een gezonde traktatie met hun kind mee, die uitsluitend bestaat uit vers of gedroogd fruit of groente. (Zie bijlage 2 voor voorbeelden van traktaties met alleen fruit en/of groente).

Vooraf overleggen de ouders met de pm-ers of en wanneer het kind zijn/haar verjaardag op de opvang wil vieren.

Op **de BSO** nemen de kinderen geen traktatie mee omdat het bewerkelijk is om op een schooldag een gezonde traktatie mee te nemen én omdat kinderen het traktatiemoment ook op school al beleven. Wél vieren we de verjaardag of afscheid van kinderen. Iedere locatie/groep heeft daarvoor eigen feestrituelen. Vooraf overleggen de ouders met de pm-ers of en wanneer het kind zijn/haar verjaardag op de opvang wil vieren.

Bij de **geboorte van een broertje of zusje** mag er beschuit met muisjes getrakteerd worden.

Feesten

Pasen, Sinterklaas en Kerst zijn feesten waar traditioneel lekkernijen bij horen. We kiezen er bij deze feesten voor om met mate en voor zover mogelijk biologisch en fair-trade zoetigheid uit te delen. We doen dit beperkt en uitsluitend bij de hiervoor genoemde feestdagen.

De zomerfeesten en winterse soep-/stampopotavonden worden per vestiging anders ingevuld. Wij gaan er vanuit dat ook hier het aangeboden eten en drinken zoveel mogelijk voldoen aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Uitstapjes

Uitstapjes van de BSO voelen vaak als een feest. Dan mogen we afwijken van het voedingsbeleid en krijgen kinderen soms (water)ijs.

Kinderkookactiviteiten

Wij koken vaak met de kinderen. Dit is een gelegenheid om hen met gezonde ingrediënten te leren koken. Ook dan kunnen het pannenkoeken, cupcakes, ijs en pizza zijn (met verantwoorde ingrediënten), maar vooral ook hele andere en voor hen gezonde en toch verrassend lekkere nieuwe recepten.

Hoeveelheden

Wij houden ons aan de door het Voedingscentrum aanbevolen hoeveelheden per dag per kind. In bijlage 1 staan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1-8 jaar en voor kinderen van 9-18 jaar. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

Vragen of opmerkingen over het voedingsbeleid? Mail gezondevoeding@skbnm.nl.













Bijlage 1





NB: de tabellen geven de ADH van het Voedingscentrum weer. Bij de SKBNM worden géén noten gegeven aan de kinderen. M.u.v. kinderen van 10 jaar en ouder bij Tiens.

aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 1 - 8 jaar



	1-3 jaar	4-8 jaar	opmerkingen:
	jongen en meisje	jongen en meisje	
 gram groente	50-100	100-150	
 porties fruit	1,5	1,5	
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	
 opscheplepels volkoren graan- producten of kleine aardappelen	1-2	2-3	
 porties *	1	1	
 gram ongezouten noten	15	15	
 porties zuivel	2	2	
 gram kaas	-	20	
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	
 liter vocht	1	1-1,5	

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:		opmerkingen:
 gram vis	50	50-60	
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	
 gram vlees	max. 250	max. 250	
 eieren	1-2	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week
een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.
Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

van 9 - 18 jaar



	9-13 jaar		14-18 jaar		opmerkingen:
	jongen	meisje	jongen	meisje	
gram groente	150-200	150-200	250	250	
porties fruit	2	2	2	2	
bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5	6-8	4-5	
opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	3-5	6	4-5	
porties*	1	1	1	1	
gram ongezouten noten	25	25	25	25	
porties zuivel	3	3	4	3	
gram kaas	20	20	40	40	
gram smeer- en bereidingsvetten	45	40	55	40	
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2	

	* Binnen dit vak is variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:				opmerkingen:
gram vis	100	100	100	100	
opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3	
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500	
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	

Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit.
Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.



Bijlage 2

Voorbeelden van groente-/fruittraktaties 1 tot 4-jarigen










Bijlage 3

NB: de tabellen geven de ADH van het Voedingscentrum weer. Bij de SKBNM worden géén noten gegeven aan de kinderen. M.u.v. kinderen van 10 jaar en ouder bij Tiens.

De Schijf van Vijf in een notendop



Volop uit de Schijf van Vijf

-  Veel groente en fruit
-  Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
-  Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
-  Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
-  Een handje ongezoeten noten
-  Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

