

Voeding en beweging

Nummereen Kinderopvang

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

Inhoud

1. Inleiding
2. Gezond voedingsaanbod
3. Voedingsaanbod voor kinderen van 0-1 jaar
4. Voedingsaanbod voor kinderen van 1-4 jaar
5. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 4 jaar
6. Bewegen
7. Traktatiebeleid

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

1. Inleiding

Nummereen Kinderopvang onderkent het belang van een goed voedings- en bewegingsbeleid. We nemen onze verantwoordelijkheid om een bijdrage te leveren aan preventie van overgewicht bij jonge kinderen. Door dit voedingsbeleid wordt er op alle locaties van Nummereen Kinderopvang op dezelfde wijze gewerkt wat resulteert in uniformiteit binnen onze organisatie.

Bij het tot stand komen van het voedingsbeleid zijn alle geledingen binnen Nummereen Kinderopvang betrokken: pedagogisch medewerkers, oudercommissies, teamleiders en directie. Hierdoor heeft het voedingsbeleid een breed draagvlak binnen onze organisatie.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

2. Gezond voedingsaanbod

Het voedingsbeleid van Nummereen Kinderopvang is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:

Gezond eten met 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 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. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.



De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar.

Deze producten zijn door het voedingscentrum in 2 categorieën onderverdeeld, namelijk dagkeuze en weekkeuze:

Dagkeuze

Een dagkeuze is iets kleins, denk aan een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood of een waterijsje.

Weekkeuze

Een weekkeuze is wat groter; denk aan een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of chocopasta op brood.

Wij bieden bij Nummereen Kinderopvang alleen dagkeuzes aan. Weekkeuzes bieden we niet aan, we laten die keuze bij de ouder.

Vaste en rustige eetmomenten

Nummereen kinderopvang werkt met een vast dagritme waar eetmomenten een onderdeel van zijn. Een vast dagritme geeft kinderen structuur en rust. We eten samen aan tafel, zowel bij de lunch als bij tussendoortjes. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen, ze begeleiden de maaltijden en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op. We houden rekening met individuele verschillen tussen kinderen. Zo is er geen regel dat kinderen pas mogen drinken na het eten van de boterham. Als het aansluit bij de ontwikkeling van het kind, vragen we te wachten tot iedereen klaar is met eten. Om te voorkomen dat een kind (te) snel klaar is met eten bieden we per

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

keer een halve boterham aan. Een kind kan dan vaker een keuze maken uit het (gezonde) assortiment en zal wat langer doen over het eetmoment.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met producten om te voorkomen dat kinderen ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij een hygiëne- en gezondheid protocol.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden 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.

Gemiddelde dagelijkse hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding van kinderen per dag per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn een gemiddelde en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders.

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees	1	1	1	1
porties zuivel	2	2	3	3
gram kaas	-	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	45
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Wat bieden we niet meer aan

- Limonadesiroop of diksap. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Smeerkaas, hier zit veel zout in.
- (Smeer)leverworst. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij dit uit voorzorg niet aan.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 0-1 jaar

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> - Borstvoeding of flesvoeding; - (Kraan)water; - (Vruchten)thee zonder suiker.
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <p>We besmeren het brood altijd met een beetje halvarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan halvarine hoeft niet.</p> <p>Wordt het kind bijna 1 jaar dan kiezen we soms voor onderstaand beleg:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Seizoens)fruit - Sandwichspread; - Zuivelspread; <p><u>Dagkeuzes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Halva jam; - Appelstroop; - Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> - (Seizoens)fruit; - (Seizoens)groente; - Volkoren cracker.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 1-4 jaar

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> - (Kraan)water; - (Vruchten)thee zonder suiker; - Halfvolle melk; - Appelsap aangelengd met water (1 beker per dag)
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Brood; - Halvarine; - (Seizoen)fruit - (Seizoen)groente; - Zuivelspread; - Sandwich spread; - Ei; - Pindakaas;. <p><u>Dagkeuzes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Halva jam; - Vruchtenhagel; - Appelstroop; - Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet en ham.
Tussendoortje
<ul style="list-style-type: none"> - (Seizoens)fruit; - (Seizoens)groente; - Volkoren cracker met beleg uit de Schijf van Vijf; - Halfvolle yoghurt; - Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen; - Een klein volkorenbiscuitje.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

5. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 4 jaar

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> - (Kraan)water; - (Vruchten)thee zonder suiker; - Halfvolle melk; - Appelsap aangelengd met water (1 beker per dag)
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Brood; - Halvarine; - (Seizoen)fruit; - (Seizoen) groente; - Zuivelspread; - 30+ kaas; - Sandwich spread; - Ei; - Pindakaas. <p><u>Dag keuzes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Halva jam; - Vruchtenhagel; - Appelstroop; - Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst.
Tussendoortje (na schooltijd)
<ul style="list-style-type: none"> - (Seizoens)fruit; - (Seizoens)groente; - Volkoren cracker met beleg uit de Schijf van Vijf; - Rijstwafel met beleg uit de schijf van Vijf; - Halfvolle yoghurt; - Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen; - Een klein volkorenbiscuitje; <p>Af en toe (bijvoorbeeld bij verjaardagen, in de vakanties of studiedagen) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Een klein snoepje; - Een handje popcorn; - Een (zelf gemaakt) waterijsje.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

6. Bewegen

Voeding en beweging moet in balans zijn om een goed gewicht voor nu en de toekomst te behouden. Lekker bewegen is goed voor de mentale- en lichamelijke ontwikkeling en voor het gewicht. Voor het jonge kind (jonger dan een jaar) betekent dit dat zij, buiten hun slaapritme, in de box of op een speelkleed liggen. Vanuit ligpositie gaat een kind zich verder ontwikkelen, niet vanuit zit. Kinderen liggen of zitten niet lang in een wipstoel of kinderstoel, deze worden enkel gebruikt voor eetmomenten.

Een kind moet elke dag kunnen bewegen, het liefst meerdere keren per dag. Vrij bewegen betekent dat kinderen niet de hele dag aan de tafel bezig zijn, maar dat er ruimte is voor spel. Kinderen bewegen het liefst met hun hele lichaam. Pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen in het actief zijn door het activiteiten aanbod gevarieerd te maken. De hele dag binnen zijn beperkt kinderen in het ontwikkelen van de grote motoriek (springen, fietsen, rennen etc.) Daarom spelen wij minimaal een keer per dag buiten. Ook hier nemen pedagogisch medewerkers een actieve houding aan om kinderen extra te stimuleren tot bewegen en worden er gerichte activiteiten aangeboden. Daarnaast hebben wij sportcoaches in dienst die tijdens schoolvakanties een gevarieerd sportaanbod op de bso verzorgen.

Kinderen groeien op in een digitale omgeving. Nummereen Kinderopvang faciliteert hierin maar beperkt dit tot een minimum omdat we willen voorkomen dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van kinderen. De uitgangspunten die wij hanteren bij mediagebruik staan in een apart protocol beschreven.

3.1.8 Protocol Voeding en Beweging

7. Traktatiebeleid

Binnen Nummereen Kinderopvang zijn er, naast feestdagen, veel momenten die we gezamenlijk vieren, bijvoorbeeld verjaardagen en afscheidsmomenten. Voor kinderen zijn dit belangrijke gebeurtenissen. We bieden hen dan ook graag de gelegenheid om dit te vieren, maar wel op een verantwoorde manier.

Traktatie dagopvang en peuterprogramma

Voor jonge kinderen is een viering met leeftijdsgenootjes en pedagogisch medewerkers belangrijk. Zo leren zij wat een viering is: een feest met vaste rituelen die je samen viert. Nummereen Kinderopvang heeft een vast ritueel met speciale attributen die bij een feestje horen, zoals liedjes, muziekinstrumentjes, een feeststoel etc. De jarige voelt zich speciaal en wordt door de pedagogisch medewerkers de hele dag in het zonnetje gezet. Dit kan op vele manieren. Zo kan het zijn dat de jarige het 'hulpje van de dag' is. Nummereen kinderopvang is van mening dat bij de verjaardag het kind en het feest centraal moeten staan en niet de traktatie. Dat betekent niet dat een traktatie niet bij een verjaardag hoort! In het kader van een gezond voedingsbeleid hebben we duidelijke afspraken omtrent traktaties gemaakt. De ouders ontvangen twee weken voorafgaand aan de verjaardag een brief met hierin de afspraken van het traktatiebeleid.

- Geen snoep, chocolade of (hartige) vette traktatie;
- Koekjes die verpakt zijn per twee of meer stuks worden per stuk uitgedeeld;
- Is de traktatie niet afgestemd en past deze niet bij een gezond voedingspatroon dan moeten we deze mee teruggeven;
- Een geknutselde traktatie mag natuurlijk altijd maar een gekocht cadeautje wordt niet uitgedeeld.

Traktatie bso

De jarige voelt zich speciaal en wordt door de pedagogisch medewerkers de hele middag in het zonnetje gezet. Dit kan natuurlijk op vele manieren en we vragen waar het kind op dat moment zin in heeft. Nummereen Kinderopvang verzorgt de traktatie, deze hoeven kinderen niet zelf mee te nemen maar mogen op die dag zelf iets kiezen wat ze willen trakteren.

Traktatie bij geboorte van broertje/ zusje

De geboorte van een broertje of zusje is speciaal en verdient daarom aandacht. Een traktatie zoals een klein beschuitje of een toastje met muisjes mag dan ook uitgedeeld worden als ouders dit willen.

Traktatie bij Kerstmis, Sinterklaas, Pasen en andere feestdagen

Bij feestdagen zoals Kerstmis, Sinterklaas en Pasen zijn kerstkransjes, pepernoten en paaseitjes niet weg te denken. Nummereen Kinderopvang biedt tijdens deze dagen deze lekkernijen aan, echter er wordt altijd rekening gehouden met het feit dat ook thuis zoetigheden worden aangeboden.