



# **Voedingsbeleid Kinderopvang Prins Vleermuis Campus**

Versie 1.7, Maart 2023

## Inhoudsopgave

Inleiding	p. 3
Achtergrond beleid	p. 3
Producten die wij gebruiken	p. 4
Vaste eet- en drinkmomenten kinderopvang	p. 5
Traktaties	p. 5
Feestdagen	p. 6
Medewerkers en mee-eten	p. 6
Stimuleren autonomie	p. 6
Voedselhygiëne	p. 6



## **Inleiding**

In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij bij Prins Vleermuis locatie Campus omgaan met voeding op het kinderdagverblijf (KDV). We volgen hierbij ook de adviezen en tips van het voedingscentrum. Wetenschappers zijn het erover eens dat voeding met groente en fruit ons kan helpen beschermen tegen veel soorten ziekten en bijdraagt aan de fysieke en mentale gezondheid. Goede en gevarieerde voeding is een essentiële factor in de ontwikkeling en het welzijn van het kind. Daarom vindt Kinderopvang Prins Vleermuis het belangrijk een aantal uitgangspunten, m.b.t. het te hanteren voedingsbeleid, te documenteren.

*Doel van dit beleid is:*

- Het aanzetten van de groepsleiding tot nadenken over het maken van keuzes over voeding, snacks, koek en snoep in de kinderopvang.
- Richtlijnen bieden over aanschaf en gebruik van goede voeding.
- Informatie verstrekken aan ouder(s) en/of verzorger(s) over het gebruik van goede voeding.

*Uitgangspunten bij het formuleren van dit beleid zijn:*

- Het pedagogisch beleid van kinderopvang Prins Vleermuis.
- Voorlichtingsbureau van de voeding: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl), m.n. de schijf van vijf.
- Binnen Prins Vleermuis hebben wij 2 coaches “Gezonde Kinderopvang”. Dit zijn Nikki en Shaylene en zij zijn verantwoordelijk voor dit beleid.

## **Achtergrond beleid**

Praten over gezonde voeding en zelf verantwoordelijkheid leren nemen, over de eigen eetgewoontes wordt gestimuleerd bij Prins Vleermuis. Zo leren kinderen keuzes te maken en verantwoord om te gaan met hun eigen voeding. Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op.

Kinderen worden nooit gedwongen om te eten of te drinken. Waar nodig wordt het kind gestimuleerd. Wanneer het kind echt niet wil eten of drinken proberen wij alternatieve oplossingen (cracker, soepstengel). We stimuleren om korstjes te eten, we dwingen niet. Met het eten van de korstjes gaan wij als volgt om: kinderen eten eerst de korstjes op alvorens ze een andere boterham krijgen.

Drinken vinden we belangrijker dan eten. Drinken wordt dan ook de hele dag aangeboden en mag om gevraagd worden. Bij warm weer bieden we de kinderen vaker drinken aan, zodat de kinderen die er niet om vragen ook voldoende vocht binnen krijgen.

Bij kinderopvang Prins Vleermuis kiezen wij voornamelijk voor onverzadigde vetten die met mate goed zijn voor de gezondheid. Er wordt gekozen voor halfvolle zuivelproducten en voor voeding met een laag suikergehalte. Waar mogelijk wordt er gekozen voor producten zonder toevoeging van kleur- en zoetstoffen. Elk plantaardig voedingsmiddel bevat verschillende combinaties van voedingsstoffen, waardoor het belangrijk is om te variëren. Het aanbod van groente en fruit varieert bij Prins Vleermuis dagelijks. Bij de broodmaaltijd kan komkommer of tomaat een aanvulling zijn.

Voedingsmiddelen zoals snacks, koek en snoep zijn niet opgenomen in de schijf van vijf. Dit omdat zij minder belangrijk zijn voor het leveren van de juiste voedingsstoffen. Eten afgestemd op de energie die de kinderen dagelijks gebruiken vinden wij belangrijk. Voldoende beweging, gezond en niet teveel eten vinden wij ook belangrijk. Wij leren de kinderen niet te snel te eten en te luisteren naar het ‘vol’ signaal van het eigen lichaam.

*Uitgangspunten van de schijf van vijf:*

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel en beweeg voldoende
- Eet minder verzadigd vet
- Eet volop groente en fruit
- Ga veilig om met voedsel om het risico van voedingsinfectie te voorkomen.

*Allergieën:*

Tijdens een intakegesprek wordt met de ouders afgestemd of er sprake is van allergieën en/of diëten of geloofsovertuiging. Wanneer hier sprake van is houden wij hier rekening mee. In de meeste gevallen kan Prins Vleermuis voorzien aan de behoefte van bijzondere voeding. Wanneer we niet aan de behoefte kunnen voldoen van de bijzondere voeding zal er overleg plaatsvinden met desbetreffende ouder(s) / verzorger(s) over de aanschaf. Andere individuele afspraken, zoals alleen bruin brood eten, wanneer gewenst, gemaakt worden.

**Producten die wij gebruiken, per leeftijdscategorie:**

**Brood:**

Wij bieden lichtbruin brood aan op het KDV.

**Broodbeleg voor baby's onder een jaar (van alles maar een dun laagje):**

Boter (Margarine)

De Kleine Keuken Stroop aardbei-bietjes voor kleintjes 6 mnd

De Kleine Keuken Stroop mango-pompoen voor kleintjes 6 mnd

De Kleine Keuken Stroop appel-peer voor kleintjes 8 mnd

Zuivelspread

Zonnatura groentespread

**Broodbeleg voor baby's vanaf een jaar:**

Fruitspread minder suiker

Rinse appelstroop

100% pindakaas naturel

Zuivelspread

Hummus en variaties

Zonnatura groentespread

**Broodbeleg Peuters:**

Fruitspread minder suiker

Rinse appelstroop

100% pindakaas naturel

Zuivelspread

Hummus en variaties

Zonnatura groentespread

**Melkproducten:**

Halfvolle melk en halfvolle yoghurt.

**Fruit:**

Appel, peer, banaan, kiwi en seizoensfruit.

**Rauwkost:**

Komkommer, wortel, paprika, tomaat, radijs en avocado.

**Drinken:**

Water, water met vers fruit, thee (vrij van theïne),

**Groentehap babygroep (tot 12 maanden):**

Groenten potjes 4+, 6+ of 8+ maanden

**Tussendoortjes babygroep:**

Rauwkost, soepstengel of iets van de tussendoortjes lijst

**Tussendoortjes dreumesgroep en peutergroep:**

Rauwkost, volkoren soepstengel of iets van de tussendoortjes lijst

**Tussendoortjes:**

Bekertje halfvolle yoghurt

Gekookt ei

Omelet

Bananen pannenkoek

Maiswafel met beleg

Broodstokken van (oud) brood uit de oven

Soep

Yoghurtbar uit de vriezer

Wraps met vegetarische vulling

Zoete aardappelfrietjes (beperkt bijv. met feestdag)

**Vaste eet en drinkmomenten kinderopvang**

*Deze worden aangeboden aan tafel of op een kled.*

*De groentehapjes voor de baby's worden gegeven wanneer de baby daaraan toe is.*

---

**09:30-10:30****Vers fruit, thee/water****11:30-12:30****Broodmaaltijd met melk of water/thee.****15:00-16:00****Water/thee met rauwkost of iets van de tussendoortjes.****17.30-18:00****Op verzoek een soepstengel of cracker voor de kinderen die laat worden gehaald.**

---

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Onze pedagogisch medewerkers

bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet.

### **Traktaties**

Wij zijn voorstander van een gezonde traktatie. Traktaties worden tijdens de kring verstrekt na het fruitmoment of in plaats van het snack moment in de middag, mits deze gezond zijn. Ongezonde traktaties geven wij mee naar huis. Er kan ook gedacht worden aan niet-eetbare traktaties zoals bellenblaas, een vingerpopje of stoepkrijt.

*Voorbeelden gezonde traktaties:*

Babygroep: rozijntjes

Dreumesgroep: rozijntjes, fruit- en groenten traktaties

Peutergroep: rozijntjes, fruit- en groenten traktaties

### **Feestdagen**

Op of rond feestdagen zoals met Pasen en Kerst willen we graag een (uitgebreide) lunch organiseren voor de kinderen. We bereiden dan de standaard lunch uit. Denk hierbij aan krentenbolletjes, jus d'orange, gekookte eieren, wraps, soep etc.

### **Medewerkers en mee-eten**

Pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldrol, ook als het gaat om eten. Tijdens de eetmomenten mag er door de medewerkers met eigen meegebrachte waren meegegeten worden. Hier wordt rekening gehouden met wat men mee heeft. Wanneer het eten afwijkt van wat de kinderen krijgen eet de medewerker dit tijdens haar pauze op. Dit is voor de eerlijkheid naar de kinderen toe.

Tussen de eetmomenten in is het dan ook niet toegestaan om meegenomen etenswaren te nuttigen.

### **Stimuleren autonomie**

Kinderen mogen bij Prins Vleermuis altijd zelf kiezen wat ze op hun brood en/of cracker willen. Wanneer zij op de eerste boterham voor zoet kiezen, mogen zij daarna kiezen uit een aantal hartige opties. Daarnaast worden de kinderen vanaf de dreumesgroep gestimuleerd om zelf hun brood te smeren met een plastic kindermes.

### **Voedselhygiëne**

Voedsel wordt op een veilige hygiënische manier bereid en bewaard. Bijna alle producten worden dagelijks vers ingekocht. Er wordt goed op de houdbaarheidsdatum gelet en de producten worden bewaard zoals aangegeven op de verpakking. Elk product wordt na openen voorzien van de datum van die dag. Tijdens het bereiden van de producten wordt kruisbesmetting tegengegaan.

### *Legionella*

Prins Vleermuis draagt er zorg voor dat het drinkwater op het tappunt voldoet aan de wettelijk gestelde eisen. Om Legionella door stilstaand water tegen te gaan worden waterleidingen na enige tijd van stilstand doorgespoeld.

*Extra punten om op te letten:*

- De vleeswaren mogen niet langer dan een half uur buiten de koelkast staan.
- Plaats de datum van de dag dat het product opengaat op de verpakking van het product.
- Controleer producten regelmatig op houdbaarheidsdatum.
- Allergieën moeten voor alle groepsleiding duidelijk geregistreerd zijn, daarom hangt er op elke groep bij de commode een allergieënlijst. De lijst moet maandelijks

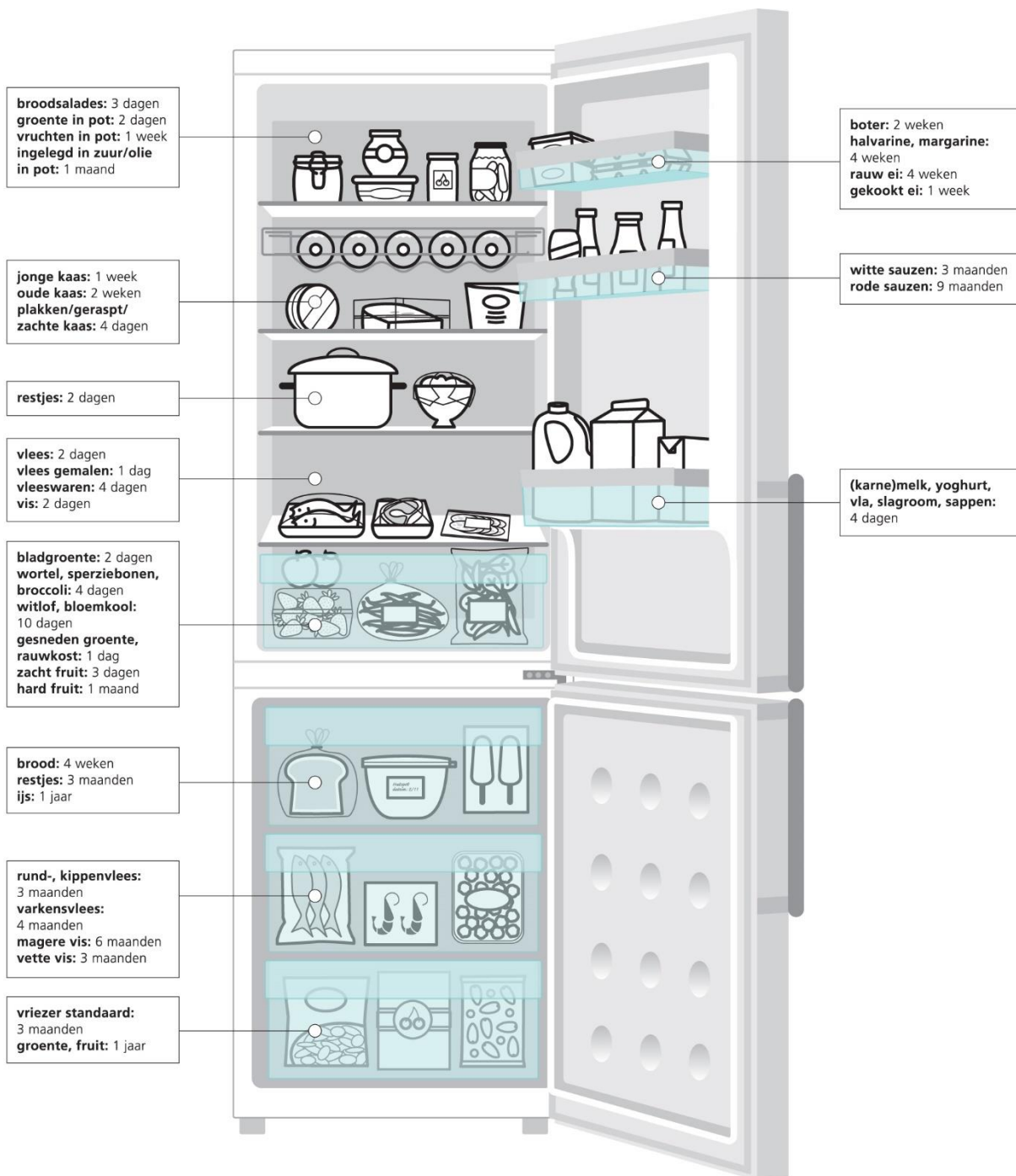
geüpdate worden. Laat een pedagogisch medewerker de taak op zich nemen om de lijst bij te werken.

- Laat kinderen kiezen wat ze willen eten. Stimuleer maar dwing niet, ook geen korstjes of drinken.
- Stimuleer verantwoorde voeding zoals melk, bruinbrood en hartig beleg.
- Het wordt kinderen aangeleerd dat ze het eten niet in de mond proppen.
- Houdt kleine kinderen extra in de gaten met eten.
- Producten worden onder de 7°C graden bewaard.
- Wekelijks wordt de temperatuur van de koelkast gecontroleerd en dit wordt genoteerd.
- Rauwe ingrediënten worden tot minimaal 75°C in de kern verhit.
- Geschild fruit wordt afgedekt bewaard.
- Er worden geen (producten van) rauwe melk of eieren geconsumeerd.
- Etenswaren worden afgesloten bewaard.

*Bewaartermijnen:*

In de onderstaande tabel zie je hoe lang je geopende producten en producten zonder houdbaarheidsdatum kunt bewaren. Daarbij is het belangrijk dat de koelkast niet warmer is dan 7°C. De optimale temperatuur is 4°C. Zolang de verpakking dicht is, geldt de houdbaarheidsdatum. Na het openen van de producten gelden de vermelde bewaartijden, zolang de houdbaarheidsdatum niet verstreken is. De bewaartijden zijn richtlijnen.

Verder gebruiken wij de hygiëne richtlijnen van het RIVM (<https://www.rivm.nl/hygienerichtlijnen/kdv-psz-bso>).



Alle hierboven vermelde houdbaarheidstermijnen gaan uit van geopende producten of producten zonder houdbaarheidsdatum.