Voedingsprotocol



Kinderopvang : De Hummelstee

November 2023

# Doel van het voedingsprotocol

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en dat zij gezond (leren) eten. Het voedingsprotocol is gebaseerd op adviezen van het Voedingscentrum.

.Gezond eten betekent volgens het Voedingscentrum dat je veel verschillende dingen eet en dat je op vaste momenten iets eet en drinkt. Belangrijk is dat kinderen 3 maaltijden per dag krijgen en maximaal 4 keer iets tussendoor. Zorg ook voor variatie in groente en fruitsoorten. Het kind krijgt daardoor van alle belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen voldoende binnen.

## In het voedingsprotocol onderscheiden we de volgende onderdelen:

### Visie en uitgangspunten

### Voedingsschema

### Traktaties

### Bewegen

## Visie en uitgangspunten

Gezonde en evenwichtige voeding vormt de basis voor een goede en sterke gezondheid. Wie zich goed gezond voelt heeft optimale omstandigheden om zich te ontwikkelen. Gezondheidsopvoeding betreft het stimuleren van gezond gedrag bij kinderen. Je kunt daarbij denken aan gezonde voeding, beweging, zorg voor en besef van je lichaam en een gezonde omgeving. ‘Jong geleerd, oud gedaan’ is van toepassing omdat het gaat om het ontwikkelen van gezond gedrag.

* het eetmoment bestaat niet alleen uit eten en drinken maar ook aan de manier
* waarop we maaltijden aanbieden. We betrekken de kinderen bij de maaltijd (wanneer
* mogelijk, samen de tafel dekken en afruimen, of door samen de maaltijd te bereiden,
* maak het gezellig),
* de kinderen eten op vaste tijdstippen, drinken bieden wij vaker aan,
* leren sociale omgangsvormen aan tijden de maaltijd, pedagogisch medewerkers hebben hierin een voorbeeld,
* we houden rekening met individuele verschillen tussen kinderen.
* kinderen kiezen hun eigen broodbeleg waarbij zij gestimuleerd worden te variëren en
* dingen te proeven. Wij dwingen de kinderen niet, maar stimuleren wel,
* eten en drinken de aanbevolen hoeveelheid volgens richtlijnen voedingscentrum, wel
* rekening houdend met hun eigen behoefte,
* onze medewerkers eten samen met de kinderen. Zij hebben een belangrijke rol in het
* bewaken van de groepssfeer en hebben een voorbeeldrol in het aanleren van
* bijvoorbeeld tafelmanieren.

# Voedingsprotocol

In onze voeding houden wij rekening met de culturele achtergrond van kinderen en met diëten en allergieën. Bij diëten en allergieën geven ouders/verzorgers de voeding voor hun kind mee.

## Voedingsschema

## Leeftijd van 0 tot 1 jaar

Baby’s eten en drinken volgens hun individuele schema.

Vanaf de leeftijd van 6 maanden, naast fles- borstvoeding starten met bijvoeding. In overleg

met ouders.

* fruithapje; beginnen met vers fruit bijvoorbeeld, peer, banaan, appel en seizoen fruit,
* wordt verzorgt ons,
* broodkorst; wordt verzorgt door ons,
* warme hap; het kind begint rond 6 maanden met een paar hapjes van een lepeltje.
* Dit is om te oefenen, belangrijk is dat het kind verschillende smaken krijgt
* aangeboden. Eerst prak je het hapje fijn. Geleidelijk mag het steviger zijn, met stukjes
* erin. Ouders dienen dit zelf mee te geven.
* Het geven van bijvoeding dient thuis begonnen te worden, i.v.m. allergische reacties.
* Vanaf ongeveer 8 maanden
* fruit; we geven de kinderen stukjes fruit, in overleg met de ouders,
* broodmaaltijd; bruine boterham met halvarine belegd met een smeerbaar beleg zoals
* jam, appelstroop, magere smeerkaas, vruchtenhagel leverpastei\*
* tussendoortje; rijstwafel, soepstengel, bisquitje, rozijnen of een stukje komkommer.
* drinken; diksap, roosvicee, of water. Vanaf de leeftijd van 9 maanden aanbieden in
* een (tuit) beker. Een gewone beker is beter voor de mondmotoriek dan een beker
* met een tuit. Eventueel wordt er geoefend met een rietje
* warme hap; het opbouwen van vaste voeding gaat stapje voor stapje en duurt
* ongeveer een half jaar. Als het goed is, eet het kind rond zijn eerste verjaardag
* hetzelfde als de rest van het gezin. Vanaf ongeveer 8 maanden worden de hapjes
* steeds meer echte maaltijden. De melkvoedingen worden vervangen door vaste
* voeding. Hoe dat gaat, hangt af van of er borstvoeding of flesvoeding word gegeven
* (volledige zuigelingenvoeding).Het consultatiebureau adviseert ouders hierbij. Ouders
* dienen zelf een warme hap mee te geven.
* Wij geven geen pindakaas en honing, hier kunnen kinderen allergisch op reageren.
* \*Wij zijn matig met leverpastei, dit bevat veel vitamine A en dit kan voor jonge kinderen
* schadelijk zijn. Het advies van het voedingscentrum is; Kinderen van 6 tot 12 maanden: niet
* meer dan 1 of 2 boterhammen met leverpastei per week.

# Voedingsprotocol

## Leeftijd 1 tot 4 jaar

rond 9.30 uur;

1. fruit; stukjes vers fruit, voor ieder kind een eigen schaaltje met een vork zodat ook de
2. langzame eters voldoende fruit krijgen. Het is belangrijk dat kinderen nieuwe smaken
3. leren, bied naast het bekende fruit ook steeds een andere fruitsoort aan, bijvoorbeeld
4. het fruit dat bij het seizoen past,
5. drinken; diksap, roosvicee, ranja, of water.
6. Broodmaaltijd; rond 11:30 uur;
7. Eten; bruin brood, met korst (maximaal 3 boterhammen of 2 boterhammen met een cracker/
8. rijstwafel. We besmeren het brood met halvarine. Als beleg kiezen wij vanaf 1 ½ jaar; plakje
9. ham, kipfilet, kaas (20+ of 30+), magere smeerkaas, leverpastei\*, pindakaas, appelstroop,
10. geprakt fruit, jam, vruchtenhagel, hagelslag en chocoladepasta. Groenten los erbij of extra
11. op brood (bijvoorbeeld stukje komkommer op broodje kaas),
12. Drinken; karnemelk, melk of water.
13. rond 14:30 uur;
14. Eten; verse groenten aangeboden (tomaat, komkommer, paprika of worteltjes). Ieder kind
15. krijgt dit aangeboden in een eigen bakje met vork.
16. Drinken; diksap, roosvicee, ranja, of water.
17. rond 16:00 uur:
18. Eten; biscuitje, rijstwafel, ontbijtkoek, cracker,
19. Drinken; diksap, roosvicee, ranja, of water.
20. Het kan zijn dat kinderen bij ons warm eten. De pedagogisch medewerkers zorgen dat het
21. meegebrachte eten word gegeven. Bij voorkeur vers maar potjes mogen ook.
22. (Soms moet een kind ongeveer 10 tot 15 keer iets proeven voordat het echt gewend is en de
23. smaak leert waarderen. Laat merken dat je het zelf wel lekker vindt. Maak groente ook eens
24. op een andere manier klaar, ‘verstop’ bijvoorbeeld de groente of maak er leuke vormen van)

# Traktatie

Naast feestdagen zijn er nog veel andere momenten die wij vieren met de kinderen, bijvoorbeeld verjaardagen, geboorte broertje/ zusje en afscheidsmomenten. Voor de kinderen zijn dit belangrijke gebeurtenissen. Wij bieden hen dan ook graag de gelegenheid dit samen met ons te vieren, maar dan wel op een verantwoorde manier. Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd, daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is en niet teveel calorieën bevatten. Kinderen hechten vaak een groot belang aan het trakteren, waarbij vooral wat er getrakteerd wordt en de gezelligheid eromheen belangrijke factoren zijn. Met alle jarige kinderen, pedagogisch medewerkers en stagiaires gebeurt het vaak dat er iets getrakteerd wordt. Om die reden hebben wij dit protocol opgesteld. Hiermee willen wij voorkomen dat de kinderen vaak onnodig veel snoep binnen krijgen tijdens hun verblijf bij ons. Iedereen weet dat vet en suikers slecht zijn voor de gezondheid en de tanden. Daarnaast zijn er in Nederland steeds meer kinderen die overgewicht hebben. Wij willen daar als team bewuster mee omgaan.

## Richtlijnen trakteren

* trakteren mag, maar is nooit een verplichting
* ook zonder traktatie worden jarige kinderen in het zonnetje gezet en word er
* aandacht besteed aan zijn/haar verjaardag
* traktaties hoeven niet eetbaar te zijn, kinderen vinden het bijvoorbeeld ook erg leuk
* om een klein cadeautje te krijgen, denk aan stickervel, potloden, bellenblaas etc.
* traktaties kunnen gezond zijn, een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel
* zout, vet en suiker in zit
* een traktatie is een extraatje en mag daarom niet te groot zijn
* Tenslotte
* om teleurstellingen te voorkomen (denk aan meerdere verjaardagen op een dag) is
* overleg met de pedagogisch medewerker van belang. Deze heeft het overzicht wie er
* allemaal jarig zijn en kan ouders adviseren over geschikte een traktatie.
* pedagogisch medewerkers beoordelen of een traktatie geschikt is om uit te delen.
* Wanneer een traktatie niet geschikt of te veel is, word deze in de tassen van de
* kinderen gedaan en is het aan de ouders of ze dit aan hun kind geven.
* Wat kun je trakteren?
* fruit ( fruitspiesjes, banaan, mandarijn etc.),
* hartige traktatie (stukjes kaas, worst)
* ijsjes (zonder kleurstof)
1. rozijntjes

Bovenstaande dingen kun je eventueel versieren, bijvoorbeeld leuk inpakken, of met gekleurd karton er een dier of ander figuur opplakken. Voor (jonge) kinderen is spelenderwijs bewegen dus heel belangrijk. Niet alleen om dagelijkse dingen uit te voeren, zoals kruipen, lopen, zelf eten of op een stoel klimmen, maar met name voor de totale ontwikkeling van het jonge kind.

# Bewegen

De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste zes maanden.

Door veel en gevarieerd te bewegen leert een kind vele bewegingen onder de knie te krijgen.

Bewegen is echter ook belangrijk bij het leren van taal. Kinderen leren begrippen als onder,

boven, over, achter, links en rechts alleen door zich deze begrippen bewegend eigen te

maken. Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met

leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen

verwerken. Kinderen die veel (buiten) spelen zijn beter toegerust om gezond en evenwichtig

op te groeien. Zij hebben relatief minder kans op ongevallen en zullen bij ziekte ook sneller

herstellen. Ook zijn zij mentaal sterker. Al met al lopen zij minder gezondheidsrisico’s.

Kinderen hebben plezier in bewegen en bewegen vanuit zichzelf de hele dag. Helaas wordt

het kinderen in de huidige maatschappij steeds moeilijker gemaakt te bewegen. Dat komt

onder meer door:

1. kinderen worden vaker vervoerd met de auto en in de wandelwagen
2. baby’s zitten voor het gemak veel in een wipstoeltje of maxicosi
3. er is steeds minder veilige speelruimte (waaronder vrije natuur) in de bebouwde
4. omgeving
5. kinderen spelen steeds minder buiten
6. televisie kijken en de opkomst van de computer werkt stil zitten in de hand
7. door tijdgebrek (van ouders) hebben kinderen minder tijd om (buiten) te spelen
8. er is bij veel mensen te weinig kennis over het belang van bewegen

Het is dus belangrijk jonge kinderen veel te laten bewegen, spelen en ontdekken. Zowel binnen als buiten. Jonge kinderen moeten hiervoor voldoende gevarieerde speel- en bewegingsmogelijkheden krijgen. De kwaliteit van het leven van het jonge kind wordt in grote mate bepaald door de mogelijkheden die het krijgt om te spelen. Binnen en buiten, alleen en samen, vertrouwd en nieuw, rustig en spannend, met en zonder volwassenen om zich heen. Het is dus noodzaak om vroeg te beginnen met bewegen. Vroeg begonnen is vroeg gewonnen.

## Belang van bewegen voor baby en dreumes (0-1½ jaar)

Vóór de geboorte beweegt een baby al in de buik. Denk maar eens aan duimzuigen, bewegen van beentjes en openen en sluiten van de handjes. Na de geboorte gaat de zwaartekracht een rol spelen en moet het kindje de bewegingen opnieuw gaan leren. Bewegend leert hij zichzelf en de wereld kennen. De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al in de eerste zes maanden van het leven gelegd. Een baby zal tijdens het spelen zijn coördinatie en spierkracht moeten ontwikkelen en bereidt zich op die manier voor op omrollen, hoofd optillen, zitten, kruipen, staan en lopen.

# Hoe doen we dit

Dit gebeurt spelenderwijs, maar altijd bewegend!

Elk kind heeft dus een goede motoriek nodig om te kunnen spelen. Een goede kwaliteit van bewegen is belangrijk, belangrijker zelfs dan het tijdstip waarop een kind gaat zitten of lopen. Per kind is dat ook verschillend en afhankelijk van de mogelijkheden die het kind in zich heeft en die het geboden krijgt. Belangrijk is dat het kind zijn eigen ontwikkelingstempo bepaalt. Veel beweging is belangrijk voor een kind en geeft hem de mogelijkheid om:

* veel ervaringen op te doen tijdens het spelen. Deze ervaringen zullen weer invloed
* hebben op andere ontwikkelingsgebieden, zoals het contact kunnen maken met
* andere kindjes en het leren praten.
* zich vrijer te bewegen. Je kindje zal meer durven, is minder angstig en doet daardoor
* meer positieve ervaringen op.
* Je kunt een kind uitdagen tot bewegen door veel variatie aan te bieden in:
* houdingen (bijvoorbeeld rugligging, buikligging en zit)
* omgeving (box, bedje, speelkleed, op de arm, in de tuin)
* materialen (op de leeftijd afgestemd speelgoed; bijvoorbeeld bewegend speelgoed
* vanaf ± 6 maanden, klautermogelijkheden)

Elke baby en elke dreumes moet de tijd en de mogelijkheden krijgen om zich al bewegend te kunnen ontwikkelen. Je kunt als ouder je kind begeleiden in het ontwikkelen van een goede kwaliteit van bewegen. Ideeën om samen met je baby of dreumes te bewegen zijn te vinden bij beweegtips, beweegspelletjes en beweegproducten. (zie www.beweegkriebels.nl)

Belang van bewegen voor peuters (1½-4 jaar)

Voor de peuter is bewegen heel belangrijk. Ten eerste hebben peuters plezier in spelen en bewegen. Ten tweede is veel bewegen van belang om dagelijkse dingen uit te voeren, zoals tanden poetsen, op een stoel klimmen of naar de kinderopvang lopen. Ten derde heeft bewegen grote invloed op de totale ontwikkeling van je peuter: lichamelijk, sociaal, emotioneel en verstandelijk.

Het is dus belangrijk om de peuter veel te laten bewegen, spelen en ontdekken, zowel binnen als buiten. Ideeën om samen met de peuter te bewegen kun je vinden bij Beweegtips,Beweegactiviteiten en Beweegproducten (zie www.beweegkriebels.nl)weegactiviteiten en Beweegproducten (zie www.beweegkriebels.nl)