

Voedingsbeleid

Inleiding

Kwink Kinderopvang wil door middel van het verstrekken van kwalitatief goede, gezonde voeding en de voorbeeldrol van pedagogisch medewerkers op locaties op het gebied van gezonde voeding een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een gezonde leefstijl bij kinderen.

In dit beleidsstuk wordt alleen gesproken over het voedingsaanbod van de Kwink kinderopvang m.b.t. de door de Kwink kinderopvang aangeboden producten. Kwalitatief goede producten aanbieden, die bijdragen aan een gezonde leefstijl is hierbij het uitgangspunt.

Naast het aanbod van Kwink Kinderopvang zijn ouders ook in de gelegenheid om afgekolfd borstvoeding te laten geven.

Voor afgekolfd voeding gelden voor het bewaren, aanleveren, en klaarmaken van de voeding speciale procedures. In verband met de voedselveiligheid dienen ouders en dagverblijven zich hier aan te houden¹. Kwink kinderopvang heeft de wettelijke eisen en GGD adviezen rondom omgaan met voeding vertaald naar de hygiënechecklist.

Algemene uitgangspunten bij het voedingsbeleid

Voor Kwink Kinderopvang zijn de volgende zaken doorslaggevend:

- Voedingsadviezen van de Stichting Thuiszorg Midden Gelderland²
- Voedingsrichtlijnen van het voedingscentrum.
- Gezondheidsopvoeding op het dagverblijf
- Klantvriendelijkheid door keuzemogelijkheden en heldere informatie vooraf
- Financiële- risico- en milieuoverwegingen (zoals houdbaarheid, variatie in producten versus stroomlijnen inkoop)
- Bestellijst (één leverancier) is afgestemd op het voedingsbeleid van Kwink Kinderopvang
- HACCP oftewel de voedselhygiëne code die geldig is voor de kinderopvang ('Hazard Analysis Critical Control Points'; Vrij vertaald: een analyse van het productieproces van een bedrijf op kritische punten waarop extra goed gelet moet worden, bijvoorbeeld het gebruik van borstvoeding op het dagverblijf)
- Beperkingen in voeding en/of keuzes als vegetarisme worden gerespecteerd

Gezond eten:

Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken:

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Gebruik minder verzadigd vet.
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om.³

Voedingsstoffen

Vetten

Kinderen hebben vetten nodig als bron van onverzadigde vetzuren, vitamine A, D en E en energie, voor een goede groei en ontwikkeling. Onverzadigde vetten, de goede vetten, zijn smeeraar of vloeibaar.

¹ Deze zaken zijn opgenomen in het handboek "[Gezondheidsrisico's in een kindercentrum of peuterspeelzaal/buitenschoolse opvang](#)" van de GGD.

² Stichting Thuiszorg Midden Gelderland baseert haar adviezen op de richtlijnen van het Voedingscentrum en geeft uitvoering aan de jeugdgezondheidszorg 0-4 jaar.(consultatiebureau) [De voedingsfolder van de STMG](#) is als bijlage toegevoegd. Van belangrijke veranderingen wordt Kwink Kinderopvang tussentijds op de hoogte gesteld door de STMG. Anders ontvangen we een jaarlijkse bijstelling.

³ [de 5 regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum](#).

Plantaardige margarine op brood zorgt hier voldoende voor. Kinderen in de peuterleeftijd met aanhoudende dunne ontlasting (peuterdiarree), zonder ziek te zijn krijgen vaak een te schrale voeding, een tekort aan vetten in de voeding.

Eiwitten

Kwink Kinderopvang gebruikt halfvolle melk en volle yoghurt. Geen smaakjes vla en/of yoghurt vanwege toevoegingen en suikers. Normale hoeveelheid zuivel is 300-350 cc zuivel per 24 uur

Suikers

Zoetigheid lekker vinden is aangeleerd gedrag. Kinderen gaan lekker vinden, wat zij van jongs af aan krijgen aangeboden. Daarom geen suiker/zoetstoffen toevoegen aan de voeding. Natuurlijke suikers uit het fruit zijn voldoende.

Zout

Zout is voor kinderen een grote belasting voor organen, dus terughoudend met zout

Toevoegingen

Geur- kleur- en smaakstoffen zoveel mogelijk vermijden.

Aanverwante aspecten van de voeding

- Samen eten is een belangrijke sociale activiteit, maar laat kinderen niet te lang aan tafel zitten.
- Samen eten betekent ook het aanleren van gedragsregels (waarden en normen).
- Pedagogisch medewerkers eten vanuit hun voorbeeldrol een boterham mee bij de lunch. Afwijkende etenswaren worden alleen in de pauzes genuttigd.
- Eten is cultuur bepaald. Eten biedt de mogelijkheid om kinderen in aanraking te laten komen met andere culturen.
- Er worden geen etenswaren of snoep meegenomen van thuis. Dit heeft te maken met de Hygiëncode voor voeding, maar ook met het feit dat kinderen in de opvang in principe gelijke voeding krijgen, tenzij medisch andere voeding is voorgeschreven.
- Individuele afspraken voor kinderen met speciale behoeften zijn met de benodigde toestemmingen van ouders mogelijk binnen het beleidskader (bijvoorbeeld allergieën, diabetes)
- Bij trakteren geeft de pedagogisch medewerker het goede voorbeeld, zij stimuleert, dat kinderen gezamenlijk trakteren en verzoekt ouders rekening te houden met het voedingsbeleid bij de keuze voor traktaties.
- De pedagogisch medewerker maakt duidelijke afspraken met kinderen over waar, wanneer en wat er gegeten wordt.

Aanpassingen

Aanpassingen in het voedingsbeleid zullen plaatsvinden na evaluatie of als gevolg van voortschrijdend inzicht. Jaarlijks zal de Stichting Thuiszorg Midden Gelderland de dan geldende voedingsinzichten verstrekken aan de beleidsmedewerker pedagogiek van Kwink Kinderopvang, zodat beide voedingsbeleidsstukken op elkaar afgestemd kunnen worden.

Afwijkingen

Afwijkingen t.b.v. individuele kinderen, zowel op initiatief van het dagverblijf als van de ouders zijn in overleg mogelijk, mits deze binnen het aangeboden pakket vallen en passen binnen de visie en het beleid van Kwink Kinderopvang.

1. Voeding 0-1 jaar

Zuigelingenvoeding

Om te voorkomen dat kinderen van voeding moeten wisselen zodra ze opgevangen worden, informeren we ouders ruimschoots vooraf, bij voorkeur bij de aanmelding of de intake van het kind, over de zuigelingenvoeding die Kwink Kinderopvang verstrekt.

Kwink Kinderopvang is van mening dat borstvoeding de beste voeding is voor zuigelingen tot 6 maanden. Mochten ouders dit niet willen / kunnen bieden aan hun baby, dan zijn er verschillende alternatieve kunstvoedingen mogelijk

1. Hypoallergene voeding is preventief bedoeld in plaats van of als aanvulling op borstvoeding. Wegens voortschrijdend inzicht, waarbij duidelijk is geworden, dat het aanbieden van een hypoallergene voeding gedurende het eerste halve levensjaar preventief, de kans dat een zuigeling allergieën en/of CARA klachten (astma, bronchitis) ontwikkeld zo klein mogelijk maakt. Doelgroep: baby`s van ouders en/of broertjes en zusjes met klachten als allergie en CARA

2. Volledige zuigelingenvoeding is voeding bedoeld voor de gezonde zuigeling zonder allergieën en/of CARA in de familieanamnese

3. Voeding bij krampjes / verstopping / spugen is voeding bedoeld voor gezonde zuigelingen, die last hebben van babykwaaltjes als krampjes, verstopping en spugen.

Krampen zijn normaal gedurende de eerste drie levensmaanden van een baby, doordat de darmen nog niet voldoende rijp zijn. De eerste twee weken doen de krampen nog nauwelijks pijn, doordat de darmen dusdanig onrijp zijn, dat ze ook nog geen pijn doen. Daarna neemt de heftigheid toe met een piek rond 6 weken, waarna de krampen geleidelijk af zullen nemen.

Ook spugen is een normaal verschijnsel bij baby`s, zolang ze verder goed groeien en tevreden zijn.

4. Voeding bij hongerige baby`s is voeding bedoeld voor gezonde zuigelingen, die snel na de fles alweer honger hebben.

Omdat alle organen nog volop in ontwikkeling zijn is het niet goed om baby`s extra voeding te geven. Wel kan een voeding voor hongerige baby`s worden aangeboden. Deze voedingen bieden niet meer calorieën, maar zijn gemaakt met andere eiwitten, die langzamer verteren en daardoor langer een verzadigd gevoel geven.

Aandachtspunten bij kunstvoeding

- Het is aan te raden, dat zuigelingen thuis dezelfde voeding krijgen als op de kinderopvanglocatie. (hetzelfde merk en soort)
- Twee soorten voeding van hetzelfde merk kunnen gemengd worden, om de voordelen van beide voedingen te benutten. (bijvoorbeeld bij een voeding met 90 cc water kunnen twee schepjes Nutrilon Forte en één schepje Nutrilon Omneo in één fles)
- Meng geen voeding van twee verschillende merken, zoals Kruidvat met Nutrilon.
- Ouders kunnen vragen om johannesbroodpitmeel (Nutriton) toe te voegen aan een voeding. Dit is een verdikkingsmiddel, dat laxeert en het spugen tegengaat en heeft dus dezelfde werking als Nutrilon Omneo. Nutriton kan toegevoegd worden aan een hypoallergene voeding om toch de hypoallergene lijn te volgen en daarnaast iets te kunnen bieden tegen krampjes en obstipatie. Kwink Kinderopvang biedt geen Nutriton aan, ouders moeten dit zelf meenemen naar de locatie.
- Na de leeftijd van 6 mnd gaat het voordeel van hypoallergene voedingen, bij preventief gebruik, niet meer op en kan dus overgestapt worden op Nutrilon 2

Bijlage lijst merken kunstvoeding die door Kwink Kinderopvang kunnen worden aangeboden.

Dieetvoeding voor zuigelingen

Kwink Kinderopvang biedt **geen dieetvoeding** aan. Dit betekent dat we geen voeding aanbieden voor koemelkeiwitallergie. Ouders krijgen deze voeding namelijk altijd vergoed van hun ziektekostenverzekeraar, zodra de diagnose is vastgesteld (Dit betreft voedingen als Nutrilon pepti en Nutramigen). De diagnostiek, voedingsadvisering en de aanvraag dieetkostenvergoeding vindt plaats op het consultatiebureau.

Voeding vanaf 6 maanden – 1 jaar

Opvolgmelk

Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan overgestapt worden op volledige zuigelingenvoeding voor 6-12 maanden (ook wel " opvolgmelk" genoemd). Deze voedingen hebben de toevoeging 2. Begin met deze voeding liever later, dan te vroeg.

Alle "melk" die kinderen tot de leeftijd van 1 jaar drinken moet opvolgmelk zijn (met uitzondering van het scheutje in de thee vanaf de leeftijd van 7 mnd).

Vaste voeding

Tot de leeftijd van 6 maanden hebben zuigelingen geen andere voeding nodig dan borstvoeding of kunstvoeding. Het is bij borstvoeding en / of het gebruik van hypoallergene voeding af te raden om voor de leeftijd van 6 maanden met vaste voeding te beginnen. Bij alle andere zuigelingenvoedingen kan vanaf de leeftijd van 4 maanden begonnen worden met het oefenen met groenten en fruit.

Het is dan nog bijvoeding en bedoeld om te oefenen met een lepeltje en de zuigeling aan verschillende smaken te laten wennen.

Na de leeftijd van 6 maanden heeft een zuigeling meer variatie in voedingsstoffen nodig voor een optimale groei en ontwikkeling.

2. Voeding 1-4 jaar

Vanaf de leeftijd van 1 jaar zijn er geen beperkingen meer in voedingsmiddelen. Kinderen eten nu drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes (waarvan één fruit is). Kinderen hebben de grootste groei gehad in het eerste levensjaar, waardoor variatie belangrijker wordt, maar hoeveelheden af zullen nemen. De smaakontwikkeling begint op gang te komen. Er is 10x proeven nodig om een smaak te leren kennen. Kinderen in de leeftijd van 1- 4 kunnen bewust keuzes maken tussen twee dingen, een keuze als "wat wil je eten" kunnen ze niet overzien. Bovendien kan teveel keuze tot overeten leiden. Mogen kiezen, bepalen hoeveel je eet, wat je eet en zelfstandig mogen smeren houdt de aandacht van de kinderen bij het eten.

De voeding bestaat uit een gezonde basis, met af en toe een extraatje, zodat een kind leert kiezen en veel verschillende smaken proeft om de smaakontwikkeling te stimuleren.

Opvolgmelk vanaf 12 mnd tot 18 mnd, voedingen met de toevoeging 3, worden niet aangeboden door Kwink Kinderopvang. Vanaf de leeftijd van een jaar is het advies gewone zuivelproducten aan kinderen aan te bieden. Bij Kwink Kinderopvang gebruiken we halfvolle melk en volle yoghurt en volgen daarmee het landelijke advies van het voedingscentrum.

3. Voeding 4 – 12 jaar

Eten speelt een belangrijke rol in het leven van schoolkinderen. Niet alleen omdat het nodig is om te groeien, te bewegen en zich te kunnen concentreren op school, maar ook omdat ze het lekker vinden en ervan genieten.

Wat en hoeveel we eten verschilt van mens tot mens, van kind tot kind en van dag tot dag. Het is dan ook heel gewoon dat het ene kind wat meer (of minder) eet dan het andere. Hierbij is wel belangrijk dat een kind alles binnen krijgt dat het nodig heeft. Hiervoor zijn een aantal regels opgesteld. Dit zijn *richtlijnen*, dus geen verplichte hoeveelheden.

Kinderen kunnen vanaf 4 jaar voor een groot deel zelf aangeven hoeveel zij willen eten. Wel is belangrijk dat het kind over het algemeen gezonde voedingsmiddelen eet en dat de hoeveelheid voedsel zoveel mogelijk binnen de grenzen blijft (denk ook aan weinig voedingswaarde).