

Voedingsbeleid

April 2017

Inhoud

Voedingsaanbod.....	3
Drinken.....	4
Eetmomenten.....	5
Allergieën en individuele afspraken.....	5
Traktaties en feestje.....	5
Voedingsvoorschriften.....	5
Voedingshygiëne.....	7








Voedingsaanbod

Het voedingsbeleid dat wij hanteren binnen Cool Kidz is gericht op de schijf van vijf. Wij vinden het belangrijk om de kinderen gezonde voeding aan te bieden. Wij vinden dit belangrijk omdat gezond eten een positieve werking heeft op de ontwikkeling van kinderen. Doormiddel van gezond eten krijgen kinderen alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn om energie te krijgen, te kunnen rennen en denken. Naast deze voedingsstoffen krijgen de kinderen bouwstoffen binnen die goed zijn voor de botten en spieren waardoor kinderen kunnen groeien. De kinderen krijgen bij ons iedere ochtend een ontbijt, 's middag een verse warme maaltijd als lunch en tussendoortjes. De producten die in deze maaltijden worden gebruikt komen uit de schijf van vijf:

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 ongezouten 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



In de schijf van vijf zijn vijf vakken verdeeld die een optimale combinatie laten zien van productgroepen die een gunstig effect hebben op de gezondheid en die gezamenlijk voorzien in de voedingsbehoefte.

De schijf van vijf laat niet alle producten zien. De reden dat er producten zijn die niet in de schijf van vijf voorkomen is dat deze producten te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels bevatten. Bij deze producten kan je denken aan roomboter, vet, vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta. Ook zijn er producten die negatieve gezondheidseffecten geven als je er veel van neemt, bijvoorbeeld: vleeswaren, bewerkt vlees, dranken met veel suiker zoals frisdrank en sap. Als laatste zijn er producten die niet bijdragen aan een gezonde voeding zoals koek en snoep.

Omdat de hierboven genoemde producten soms sterk van elkaar verschillen, zijn ze opgesplitst in twee categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood

Binnen Cool Kidz bieden wij de dagkeuzes aan. We zorgen er wel voor dat wanneer de kinderen bijvoorbeeld twee boterhammen eten dat er 1 boterham met hartig is en 1 boterham met zoet. Als een kind geen zoet op zijn brood wilt, mag er op de tweede boterham ook hartig, maar het liefst niet twee keer vleeswaren achter elkaar.

De weekkeuzes zoals chocopasta op brood bieden wij ook aan, dit wordt afgewisseld met jam, stroop en pindakaas. Een zakje chips wordt bij ons niet wekelijks aangeboden. Dit gebeurt vooral in vakanties of met een verjaardag.

Met betrekking tot het maken van de warme maaltijd zijn er een aantal afspraken gemaakt. Voor de baby's wordt er zoutloos gekookt. Er wordt groente voor hen gekookt en dit wordt gemengd met aardappel, pasta of rijst. Voor de dreumesen en peuters wordt geen pittig eten bereid en ook zo min mogelijk zout. De bso eet op de woensdagmiddag altijd mee, er wordt voor gezorgd dat er zoveel mogelijk variatie zal zijn op woensdag.

Drinken

Binnen ons kinderdagverblijf worden verschillende soorten drinken aangeboden. 's Ochtends tijdens het ontbijt wordt er melk aangeboden. 's Middags bij het warm eten, het fruit en koekje worden wisselende drankjes aangeboden. We bieden de kinderen een afwisseling aan van siroop, thee (zonder suiker) en water.

Op de babygroep krijgen de kinderen multi-vitamine limonadesiroop (verdund met water), diksap (verdund met water), vruchtenthee en water aangeboden.

Eetmomenten

In ons dagritme zijn vaste eettijden opgenomen. Dit geeft structuur en rust aan de dag. De eetmomenten gebeuren gezamenlijk aan tafel. Onze eetmomenten zijn:

- 09.00 uur ontbijt + melk
- 12.00 uur warme maaltijd + sap, water of thee
- 15.00 uur fruit + sap, water of thee
- 17.00 uur koekje + sap, water of thee

In de zomermaanden komt het vaak voor dat het koekje om 17.00 uur buiten genuttigd wordt.

Allergieën en individuele afspraken

De maaltijden worden halal bereid, daarnaast serveren wij ook geen rund. De reden dat dit zo gebeurd is omdat er op ons kinderdagverblijf kinderen met veel verschillende culturele achtergronden zitten. Door ons eten op deze manier te bereiden houden wij rekening met de culturen van de klanten. Als er kinderen zijn die bepaalde voeding niet mogen in verband met geloof, allergieën/diëten, dan wordt daar rekening mee gehouden. Wanneer er bijvoorbeeld een kind met gluten allergie is, wordt dat eten glutenvrij bereid.

Traktaties en feestje

Is er iemand jarig?, dat betekent feest! Alle verjaardagen worden hier gevierd, die van de kinderen en van de pedagogisch medewerkers. Bij een verjaardag horen natuurlijk traktaties, deze traktaties kunnen niet-eetbaar en/of eetbaar zijn. Wanneer een kindje een eetbare traktatie meeneemt, wordt er aan de hand van de leeftijd van de kinderen gekeken of het gepast is. In principe geven wij de eetbare traktatie altijd aan de kinderen. Wanneer het een zakje betreft waar meerdere eetbare dingen in zitten mogen de kinderen er hier 1 van eten en de rest gaat mee naar huis. Wel vragen wij de ouders om de traktatie het liefst zo gezond mogelijk te houden.

Voedingsvoorschriften

Niet geven onder de 6 maanden

- Brood
- Koekjes
- Pasta zoals spaghetti en macaroni
- Pap die gemaakt is van tarwe
- Spinazie/andijvie
- Rode bietjes
- Sla
- Bleekselderij
- Venkel
- Paksoi
- Rauw vlees; **dit geldt voor alle leeftijden**
- Eieren, kruiden, citrusvruchten, schaal- en schelpdieren

Niet geven onder 1 jaar

- (grof) volkorenbrood
- Muesli/havermout
- Brinta
- Volkoren spaghetti of macaroni
- Zilvervliesrijst
- Koemelk
- Spinazie
- Andijvie
- Rode bietjes
- Bleekselderij
- Venkel
- Paksoi
- Gasvormende groenten: ui, prei en koolsoorten
- Honing
- Rauw vlees; **dit geldt voor alle leeftijden**
- Niet meer dan 1 of 2 boterhammen met smeerleverworst per week

Productgroep	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Groente	50-100g 1-2 opschep- lepels	100-150 g 2-3 opschep- lepels	150-200 g 3-4 opschep- lepels	200 g 4 opschep- lepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes	210-245 g 6-7 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	50-100 g 1-2 aardap- pelen/op- scheplepels	100-150 g 2-3 aardap- pelen/op- scheplepels	150-200 g 3-4 aardap- pelen/op- scheplepels	200-250 g 4-5 aardap- pelen/op- scheplepels
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	50-60 g	60-80 g	80-100 g	100-125 g
Margarine met maximaal 40% vet	10-15 g 5 g /sneetje	15-20 g 5 g /sneetje	20-25 g 5 g /sneetje	30-35 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter	1-1 ½ liter

Voedingshygiëne

Een goede hygiëne tijdens het bereiden van voedsel staat bij ons hoog in het vaandel. Tijdens het koken hebben onze koks geen losse haren, de handen worden zowel voor, tijdens als na het bereiden van eten gewassen. Na het bereiden van het eten wordt de keuken schoongemaakt.

Zorgen voor goede hygiëne geldt niet alleen voor de medewerkers in de keuken, maar ook voor de medewerkers op de groep. Wanneer er met de kinderen aan tafel wordt gegeten wassen zowel de pedagogische medewerkers als de kinderen hun handen. Het wassen gebeurt met water en zeep en afdrogen met een papieren doekje. Op de babygroep worden de flessen en spenen uitgekookt om bacteriën tegen te gaan. Zowel op de groepen als in de keuken wordt de inhoud van de koelkast wekelijks gecontroleerd op datum en versheid en wordt de koelkast schoongemaakt.