

## 1. INLEIDING

Goede voeding is een essentiële factor bij de ontwikkeling en het welzijn van het kind; daarom vindt Kinderopvang Wageningen het belangrijk een aantal uitgangspunten met betrekking tot het te hanteren voedingsbeleid duidelijk te formuleren.

## 2. DOEL

Doel van dit beleid is de uitgangspunten van het voedingsbeleid van Kinderopvang Wageningen duidelijk te formuleren, zodat alle betrokkenen, vooral de pedagogische medewerkers, een aantal heldere richtlijnen hebben hoe men het beste om kan gaan met voeding.

## 3. DEFINITIES

Geen

## 4. TOEPASSINGSGBIED

Dit beleid is van toepassing op alle kinderdagverblijven en centra voor BSO.

## 5. INHOUD VAN HET BELEID

### Uitgangspunten

*Bij het opstellen van het Voedingsbeleid is uitgegaan van de adviezen van het Voedingscentrum (update augustus 2008) waarbij we als uitgangspunt de schijf van 5 voor gezonde keuze van voeding gebruiken.*

*Kern van deze maaltijdschijf zijn 5 regels voor gezond eten:*

- 1. eet gevarieerd*
- 2. eet niet teveel en beweeg*
- 3. eet minder verzadigd vet*
- 4. eet volop groente, fruit en brood (is nooit teveel)*
- 5. ga veilig met voedsel om (om het risico van voedselinfectie te verkleinen / voorkomen)*

*De tabellen 1, 2 en 3 van het Voedingscentrum (zie bijlagen) kunnen desgewenst geraadpleegd worden voor advies.*

*Op het moment dat het Voedingscentrum met nieuwe inzichten komt, zijn deze inzichten van toepassing.*

### Richtlijnen

#### Broodmaaltijden (lunch)

*Streven naar zoveel mogelijk variatie in de voeding. De gedachte is dat hiermee de smaakontwikkeling gestimuleerd wordt. Bovendien zou de kans op het ontwikkelen van voedselintolerantie en –allergieën verminderd worden.*

*Een kind mag in eerste instantie zelf bepalen welk beleg hij / zij op het brood wil, ook op de eerste boterham. Wel wordt er op gelet dat als een kind meer boterhammen eet, niet steeds hetzelfde beleg wordt gekozen.*

1. Brood  
Bij brood wordt gekozen voor volkoren producten.  
**Belangrijk vanwege: koolhydraten, eiwit, vezels, B - vitamines en mineralen (zoals ijzer)**
2. Oliën en vetten.  
**Keuze voor zachte margarine of halvarine op brood want deze bevat meer plantaardige oliën met onverzadigde vetzuren.**  
**Belangrijk vanwege: vitamine A, D en E en essentiële vetzuren.**

auteur	portefeuillehouder	autorisatie dir	geldig m.i.v.	versie nr.
a.arkesteijn	r. de haan	o.bakker	28-08-2009	3

3. **Broodbeleg.**

**Zoals al genoemd wordt is variatie belangrijk!**

**Standaard beleg is: (smeer)kaas, (smeer)worst, sandwichspread, appelstroop, jam, (smeer)kaas, vleeswaren, chocopasta, (vruchten)hagelslag en pindakaas (niet voor kinderen onder 1 jaar)**

4. **Melkproducten**

**Er wordt bij voorkeur gekozen voor halfvolle en magere melkproducten. Kinderen die geen melk lusten bieden we karnemelk of water aan, of toevoeging van oplos – chocopoeder aan de melk. Dit wordt met de ouders afgestemd.**

**Belangrijk vanwege: eiwit, B – vitamines en mineralen (zoals calcium)**

Vegetarische kinderen lopen meer risico te weinig ijzer op te nemen doordat ze geen vlees eten. Het ijzer in het brood wordt beter door het lichaam opgenomen als er vitamine C **bij ingenomen wordt. Daarom krijgen vegetarische kinderen bij voorkeur een vruchtensap (rijk aan vitamine C\*\*) of fruit tijdens de broodmaaltijd:**

**Calcium (in melk!) daarentegen vermindert de opname van ijzer uit het brood. Voor vegetarische kinderen is het daarom beter als melk aan het einde van de broodmaaltijd of op een ander tijdstip gegeven wordt.**

**\*\*appelsap/diksap is niet rijk aan vitamine C tenzij het er extra aan is toegevoegd (Beter is sinaasappelsap of zelfs limonadesiroop met toegevoegde vitamine C).**

**Fruit:**

Twee keer per dag (bij BSO tijdens schoolweken eenmaal per dag) **bieden we de kinderen fruit naar keuze aan. Indien een kind weinig fruit eet wordt er nog eens extra aangeboden. Indien een kind geen fruit lust overleggen we met de ouders hierover.**

**Belangrijk vanwege: vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, mineralen zoals kalium, vezels en bioactieve stoffen.**

**Drinken:**

**Naast het drinken tijdens de lunch wordt er ook 's ochtend en 'smiddag wat te drinken aangeboden.**

**Bij voorkeur wordt gekozen voor vruchtensap of -concentraat, (zoals bv. diksap) en limonadesiropen welke natuurlijke suikers (fructose, glucose, sacharose / kristalsuiker) bevatten. Keuze voor A-merken zoals spontin, Karvan Cèvitam e.d.**

**Belangrijk vanwege water, vocht.**

Als kinderen tussen de maaltijden dorst hebben kunnen ze water drinken. Bij warm weer krijgen kinderen meer drinken dan normaal. Oudere kinderen krijgen ook thee ( met melk ) aangeboden.

**Opmerking:**

**Wij vermijden siropen / dranken waarin suiker (deels) is vervangen door kunstmatige intensieve zoetstoffen ('light') omdat de ADI (=max. inname per dag) van de kunstmatige zoetstof bij kinderen snel overschreden wordt. Bovendien is (nog) weinig bekend van de gevolgen van langdurig gebruik van zoetstof(fen) bij kinderen. Om deze redenen wordt het voorkeursadvies van het Voedingscentrum t.a.v. (fris)dranken niet opgevolgd. Zie tabel 2\***

**Extra's:**

**Tussendoortjes zijn minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. Daarom staan ze niet bij de Schijf van 5 en worden ze "extra's" genoemd. We geven bij voorkeur tussendoortjes met zo min mogelijk toegevoegde suikers en / of vet.**

**Tussendoortjes:**

Op een aantal eetmomenten per dag krijgen de kinderen een rijstwafel, een cracker of koekje aangeboden. **Dit kan met of zonder beleg zijn.**

auteur	portefeuillehouder	autorisatie dir	geldig m.i.v.	versie nr.
a. arkesteijn	r. de haan	o. bakker	28-08-2009	3

**Eventuele** andere gezonde tussendoortjes **die kunnen worden aangeboden** zijn: volkoren biscuitjes, soepstengels, popcorn (ongezoet/**ongezouten**), stukjes komkommer of wortel, kerstomaatjes of een doosje rozijntjes. **Bij uitzondering, bijv. 's zomers als het erg warm is en kinderen voldoende vocht moeten binnenkrijgen, kunnen we de kinderen een waterijsje of chips geven (krijgen ze namelijk dorst van).**

#### Activiteiten

**Bij kook- en bakactiviteiten letten we ook op gezonde voeding. We gebruiken zo mogelijk verse en onbewerkte ingrediënten. Tevens wordt er gelet op hygiëne en veiligheid tijdens de bereiding en het bewaren van de gerechten.**

**Natuurlijk houden we ook aan onze algemene criteria vast:**

- niet te vet
- niet te zoet

#### Traktaties

Bij traktaties heeft het de voorkeur dat ouders zoveel mogelijk gezonde producten aan de kinderen uitdelen. Ouders worden hierop gewezen. Desgewenst kunnen ouders ideeën krijgen voor gezonde traktaties.

#### BSO vakantie weken

Tijdens de vakantieweken geldt als basis dat dezelfde producten worden aangeboden als tijdens schoolweken, maar wordt er ook wel eens snoep, chips of ijs aan de kinderen aangeboden. Soms is dit een onderdeel van een activiteit (waarbij het vinden van een "schat" een koekje of snoepje is) maar daarnaast ook gewoon omdat het lekker is en hiermee de vakantie sfeer benadrukt wordt.

Er wordt daarbij op gelet, dat:

- kinderen niet vaker dan tweemaal per dag snoep krijgen aangeboden
- snoep, chips of ijs niet vlak voor een maaltijd worden aangeboden.

**Zie bijlagen.**

#### Uitzonderingen

**De mogelijkheid bestaat om af en toe eens af te wijken van ons beleid, bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden of ter afwisseling. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, het is altijd een bewuste keuze en deze zullen tot een minimum (afhankelijk van de soort uitzondering) beperkt blijven.**

#### Allergieën

Tijdens het intakegesprek wordt met de ouder(s) afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën **en / of intoleranties waarmee wij rekening moeten houden**. Tevens zal dit onderwerp gedurende de periode dat het kind **bij ons** in de opvang is constant onder de aandacht zijn van de pedagogische medewerkers en regelmatig besproken worden met de ouder(s).

## BIJLAGEN: Tabellen met aanbevelingen van het Voedingscentrum

(update 13 augustus 2008)

### Tabel 1

Basis voeding: gemiddeld aanbevolen hoeveelheden per dag. Categorie Kinderen en jongeren

Leeftijd kind	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar	14-18 jaar
Fruit	150g = 1½ stuk	150g = 1½ stuk	200g = 2 stuks	200g = 2 stuks

auteur	portefeuillehouder	autorisatie dir	geldig m.i.v.	versie nr.
a. arkesteijn	r. de haan	o. bakker	28-08-2009	3

Dranken (incl. melk)	¾ liter	1 liter	1-1½ liter	1-1½ liter
Zuivel (melk - producten en kaas)	300ml en 10g kaas (½ plakje)	400ml en 10g kaas (½ plakje)	600ml en 20g kaas (1 plakje)	600ml en 20g kaas (1 plakje)
Brood	2-3 sneetjes (70-105g)	3-4 sneetjes (105-140g)	4-5 sneetjes (140-175g)	6-7 sneetjes (210-245g)
Halvarine	10-15g (5g/sneetje)	15-20g (5g/sneetje)	20-25g (5g/sneetje)	30-35g (5g/sneetje)

- Groente, aardappelen/pasta, vlees/vis en bak- en braadproducten zijn niet opgenomen in de tabel want niet van toepassing hier.

- Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de meisjes en de grootste voor jongens.

Tabel 2

**Keuze voedingsmiddelen**

	bij voorkeur	Middenweg	bij uitzondering
Fruit	Alle soorten vers fruit, fruit in diepvries, fruit in blik of pot op water of eigen sap	Vruchtenpuree zonder toegevoegde suiker	Fruit in blik of pot op siroop
Brood	Volkorenbrood (alle soorten), roggebrood, volkoren krentenbrood, mueslibrood, volkoren knäckebröd	Bruin brood (alle soorten)	Wit brood, krentenbrood, beschuit (alle soorten), knäckebröd goudbruin, croissant
Vleeswaren	Beenham, achterham, kipfilet, schouderham, casseler rib	Magere knakworst	Pekelvlees, alle soorten worst, rauwe ham, leverkaas, rookvlees, varkens - fricandeau, leverpastei
Melk(producten)	Magere melk, karnemelk, yoghurt drank	Halfvolle melk	Volle melk, yoghurt drank met suiker, alle soorten chocolademelk met suiker
Kaas	20+ en 30+ kaas, 30+ Camembert, Mozzarella, hüttenkäse, verse geitenkaas, verse light kaas	40+ Edammer, 45+ Camembert, 50+ Brie, Maasdammer	48+ Goudse kaas, alle soorten smeerkaas en korstloze kaas, alle soorten roomkaas, 60+ (room) Brie
Vetten	Margarine in een kuipje met maximaal 40% vet, alle soorten olie	Margarine in een kuipje met meer dan 40% vet	Margarine in pakjes, roomboter, hard bak-, braad- en frituurvet
Dranken	Koffie en thee zonder suiker, (mineraal) water, Limonade siroop (spontin, Karvan Cèvitam)		Vruchtensap, gewone frisdranken, sportdranken

**Het Voedingscentrum hanteert een keuzetabel met voedingsmiddelen in 3 categorieën. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes.**

*Tabel 3*

Aanbevolen gemiddelde hoeveelheden energie per dag voor extra's. Categorie Kinderen en jongeren.

<b>Leeftijd kind</b>	<b>1-3 jaar</b>	<b>4-8 jaar</b>	<b>9-13 jaar</b>	<b>14-18 jaar</b>
Extra's (kcal/dag)	100	200	200-300	300-400