

Voedingsbeleid



Peuteropvang de Kladdegatjes

p/a Basisschool de Rietlanden
Buurterstraat 3
1156 AP Marken

T: 0299 - 601317
E: info@dekladdegatjes.nl
W: www.dekladdegatjes.nl



Inleiding

Het voedingsbeleid van de peuteropvang is er op gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Gezond eten betekent: gevarieerd en niet te veel. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook ziektes zoals hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen. Daarom kiezen we in ons voedingsbeleid voor producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten.

Voeding is meer dan eten en drinken alleen. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Daarom hebben we een vast ochtendritme, waarbij de peuters altijd eten en drinken onder toezicht van een pedagogisch medewerker.

De peuters eten en drinken op twee vaste tijdstippen in de ochtend. Zij nemen voor het eerste tijdstip eten en drinken mee van huis. Aan het einde van de ochtend krijgen de peuters een kleine versnapering van de opvang.

1. Uitgangspunten gezonde voeding

1.1 Schijf van vijf

De Gezondheidsraad in Nederland heeft vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Wij raden u aan deze aanbevelingen te volgen, zodat de kinderen op de opvang de voedingsstoffen binnen krijgen die zij nodig hebben. De schijf van vijf bevat:

1. Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta,
1. Couscous en peulvruchten;
2. Groente en fruit;
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers;
4. Vet en olie;
5. Drinken.

1.2 Richtlijnen

Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om het lichaam gezond te houden. Eet een kind steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Door elke dag iets te eten uit alle vakken van de Schijf van Vijf eet uw kind gevarieerd.

Elk kind neemt zelf drinken en iets te eten mee van thuis. De peuteropvang hanteert een gezond beleid en ziet dan ook graag dat de peuter voor ons eerste eetmoment schoon, vers gesneden (gedroogd) fruit/ meekrijgt en/of een boterham/cracker. Snoep, zoete chocolade en cakejes/donuts worden met klem afgeraden!

Let op bij het geven van druiven, cherrytomaatjes, aardbeien en knakworstjes. Deze moeten van te voren in vieren gesneden worden vanwege verstikkingsgevaar!

Eet niet teveel

Eten is de brandstof voor het lichaam. Als uw kind meer eet dan zijn/haar lichaam verbrandt, dan komt uw kind aan. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het voedingscentrum adviseert zeven eetmomenten per dag. Op basis dit aantal hebben wij onze twee eetmomenten gekozen.

Beweeg genoeg

Bewegen is voor peuters een vanzelfsprekend onderdeel van hun ontwikkeling, maar is ook belangrijk om overgewicht te voorkomen. Wij begeleiden en stimuleren peuters door structureel gevarieerde beweegactiviteiten aan te bieden. We houden rekening met de behoefte van het individuele kind. Wij vinden het daarnaast belangrijk om samen te bewegen. Door met elkaar te bewegen, wordt de beweging leuk en een steeds terugkerend gezonde handeling.

Eet veilig

Jaarlijks lopen ongeveer een half miljoen Nederlanders een voedselvergiftiging op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Door veilig om te gaan met eten, voorkomen we dat uw kind ziek wordt. Daarom hanteren wij het Veiligheid, Gezondheid en Hygiëne beleid waarin de afspraken staan hoe we omgaan met de voedselhygiëne. Handen worden voor het bereiden van en het nuttigen van voedsel en drinken altijd gewassen, zowel door de peuters als de pedagogisch medewerkers.

2. Pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Tijdens de intake worden eventuele allergieën besproken en indien nodig wordt het allergieën-formulier ingevuld. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

3. Traktatiebeleid

3.1 Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. We vragen ouders om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Lolly's, harde snoepjes enz. zijn ongeschikt voor peuters. De voorkeur gaat uit naar stukjes kaas, worst, fruit, rozijntjes, etc. of een klein kadootje. Let op bij het geven van druiven, cherrytomaatjes, aardbeien en knakworstjes. Deze moeten van tevoren in vieren gesneden worden vanwege verstikkingsgevaar. Een goede hoeveelheid calorieën voor een traktatie is circa 100 kcal.

Ouders kunnen hierbij de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij om eens een kijkje te nemen bij www.gezondtrakteren.nl.

Ongezonde traktaties worden mee naar huis gegeven aan de kinderen, zodat de ouders zelf kunnen beslissen of hun kind ervan mag eten. Mocht u vragen hebben over het uitdelen van een traktatie dan kunt u hierover terecht bij onze pedagogisch medewerkers.

Denk ook eens aan niet eetbare traktaties

Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. U kunt peuters ook blij maken met bijvoorbeeld een stuitbal, stickers, kleurboekje, potloden en bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie niet te duur is, er leuk uit ziet en bijdraagt aan het feestelijke moment van vieren en samen zijn.

Geef de pedagogisch medewerkers dezelfde traktatie als de kinderen

In de praktijk komt het nog wel eens voor dat de peuters een prikker met fruit krijgen en de pedagogisch medewerkers een gevulde koek of iets dergelijks. Maak voor de pedagogisch medewerkers geen uitzondering en geef ze dezelfde traktatie als de kinderen.

3.2 OC-evenementen en speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden bieden wij snoep, chips of iets in deze categorie aan. Denk bijvoorbeeld aan een eierkoek, biscuitje, paaseitjes, rozijntjes, popcorn, fruitzakje, maischips, pepernoten etc. Wij proberen wel de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.