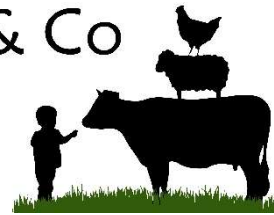


Voedingsbeleid Boerkes & co



Boerkes & Co
Agrarische
kinderopvang



Inhoud

- **Algemeen**
 - Rustige eetmomenten
 - Allergiën of andere individuele afspraken
 - Traktaties en feestjes
 - Minder verspillen
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Fles- en borstvoeding
 - Andere voeding

Algemeen:

Gezond voedingsaanbod bij Boerkes & co!

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde en gevarieerde voeding aan te bieden en zo positief mogelijk bij te dragen aan hun ontwikkeling. Voor ons voedingsbeleid hebben we informatie gebruikt van verschillende bronnen en onze eigen visie.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eet momenten, maar wel zonder vast tijdstip. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat geeft de kinderen rust. We eten samen aan tafel of we gaan picknicken in de tuin of op de boerderij. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. Onze pedagogisch professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Onze afspraken zijn tijdens eetmomenten:

- We eten gezamenlijk aan tafel, we lopen/spelen niet tijdens het eten;
- Druiven, blauwe bessen en tomaten snijden we in kwarten;
- We eten eerst 2 boterhammen en daarna mogen de kinderen een cracker of beschuit kiezen met een maximum van 2 crackers/beschuit, uiteraard mogen ze nog wel boterhammen kiezen.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. 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 (geloof)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast met ouders.

Traktaties en feestjes:

Een verjaardag betekent feest! Dit vieren we met muziekinstrumenten, een verjaardags muts en een voorleesboek. De jarige straalt in het middelpunt. Trakteren slaan we over.

Bij de geboorte van een broertje of zusje, maken we daar een speciaal moment van. We lezen een boekje over de geboorte van een baby in het gezin en wanneer ouders een foto hebben gestuurd printen we deze uit zodat de trotse broer of zus deze kan laten zien aan zijn groepsgeenootjes. Ook hierbij is een traktatie niet nodig.

Minder verspillen:

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We proberen zoveel mogelijk te kopen en koken wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg. Bijvoorbeeld soep kan je de volgende dag ook nog opwarmen, of een pak geopende crackers kun je ook goed houdbaar houden op de juiste manier. Schillen en eetbaar afval lusten onze dieren wel.

Wij bieden bij Boerkes & co geen minder gezonde producten aan;

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar:

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Borst en flesvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of kunstvoeding krijgt.
- Vanaf de geboorte tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfde) moedermelk of kunstvoeding. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit. In overleg met ouders spreken we in sommige situaties af om langer als 12 maanden moedermelk of kunstvoeding te geven.

Ander drinken:

- Naast melk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette vruchten thee zonder cafeïne. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Ook serveren we water met fruit erin. Vanaf de leeftijd van 1 jaar krijgen zij halfvolle melk, in overleg met ouders.
- Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op vaste momenten te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij/zij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn/haar smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter

kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, als het kind het nog lastig vind. Ouders nemen zelf voor hun kind een groentehapje mee.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Een warme maaltijd geven we aan het einde van de dag, ouders geven dit zelf mee, we bieden dit aan tot dat een kindje 1 jaar is. Daarna krijgen de kinderen soep of groente net als de andere kinderen.

Brood en broodbeleg:

- Kinderen jonger dan 1 jaar krijgen tarwebrood. Voor kinderen onder de 1 jaar zijn de vezels in het volkorenbrood nog te heftig voor de maag.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Bij de boterham krijgen kinderen halfvolle melk.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Eten:

Brood en broodbeleg:

- Kinderen ouder dan 1 jaar krijgen volkorenbrood.
- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.
- Kinderen vanaf 1,5/ 2 jaar mogen proberen om zelf hun boterham te smeren.
- We bieden verschillende soorten beleg aan. We zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevatten. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.
- Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese /hüttenkäse.
- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief geven we vegetarische smearworst.
- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind. We bieden 100% pindakaas aan in verschillende varianten. Met amandel, cashew, stukjes of alleen pindakaas.
- Per brood moment staan er 5 keuzes op tafel waaruit de kinderen kunnen kiezen. Met voorkeur 1 soort zoet beleg; appelstroop of suikervrije jam.

Tussendoortjes:

We bieden verschillende soorten tussendoortjes aan. We proberen hierin dagelijks te wisselen.

Enkele voorbeelden:

- Soepstengels

- Beschuit en crackers
- Gedroogd fruit, bijvoorbeeld rozijntjes
- Smoothies zelf gemaakt met vers fruit
- Gepofte maisstengels etc.

Soep of groente:

- De kinderen vanaf 1 jaar krijgen groente of soep aan het einde van de dag. De soepen worden vers bereid door ons en zijn gevarieerd denk aan broccoli, bloemkool, tomaat met pompoen bijvoorbeeld. Groente mag je denken aan bijvoorbeeld tomaat, komkommer, spruitjes, paprika etc.

Eten en drinken:

De eetmomenten zien we als een positieve en sociale activiteit, het is zoveel meer dan alleen eten tot je nemen. Van tevoren aardbeien plukken, eieren rapen of iets klaarmaken met een klein groepje, kan ook bij de maaltijd horen. Ook bij het eten en drinken stimuleren we de zelfredzaamheid van de kinderen door hen waar mogelijk te laten helpen tafeldekken, zelf brood te laten smeren, drinken inschenken, tafel afruimen of zelf even een doekje pakken als de beker omgevallen is. Hier hoort zelf keuzes mogen maken ook bij! Kinderen hoeven daarom bij ons niet eerst een boterham met hartig en dan pas zoet beleg, het is aan de medewerkers om verantwoorde producten op tafel te zetten. Ze mogen zelf de keuze maken waarbij de pedagogisch professionals voldoende afwisseling in beleg of fruit stimuleren en opletten of ze genoeg eten en drinken.

We stimuleren kinderen om hun beker of bordje leeg te eten maar maken er nooit een machtsstrijd van. Mocht het eten van uw kind bij ons moeizamer verlopen of iets meer aandacht nodig hebben dan gaan we hier altijd met de ouder(s) over in overleg.

Als de groep iets groter is splitsen we bij voorkeur naar meerdere tafels tijdens het eten om meer individuele aandacht te kunnen geven. Bovendien is voor veel kinderen een iets kleinere groep op zo'n moment prettiger en biedt dit ook voor de meer teruggetrokken kinderen voldoende veiligheid om zich te blijven uiten. Kinderen worden door de pedagogisch professionals uitgenodigd om te komen eten. Soms is een kind nog net niet helemaal klaar met zijn spel of het opruimen, deze kinderen schuiven iets later aan waarbij niet iedereen op hen hoeft te wachten maar vast kunnen beginnen. We smeren de boterhammen niet van tevoren maar samen met de kinderen. Ook het fruit proberen we aan tafel klaar te maken. Op die manier zien de kinderen dat bijvoorbeeld een appel niet alleen een in stukjes gesneden partje is, maar dat het eigenlijk rond is, een schil heeft, een klokhuis en een steeltje.

Soms zijn kinderen al eerder klaar en vinden het lastig om nog te blijven zitten, het spelen lokt alweer. Het is dan ook niet nodig om altijd te wachten tot iedereen klaar is. De eerste mogen vast van tafel terwijl de anderen nog in alle rust verder kunnen eten of drinken. Wij kiezen bewust om 5 keuzes broodbeleg op tafel te zetten waaruit de kinderen kunnen kiezen. Met voorkeur niet meer dan 1 soort zoet beleg; appelstroop of jam. Teveel keuzes kunnen overweldigend zijn voor een kind. We stimuleren kinderen om gevarieerd te eten door onder andere te variëren in broodbeleg. De kinderen beginnen altijd met 2 boterhammen. Daarna mogen ze een cracker of beschuit kiezen. Vanaf ongeveer 1,5/ 2 jaar mogen kinderen hun boterham zelf besmeren met boter.

Wij hebben het onderstaande voedingsaanbod.

Drinken
• Water (kraanwater) • Lichte (vruchten)thee zonder suiker • Water met getrokken vers fruit • Halfvolle melk bij het brood (vanaf 1 jaar)
Brood en beleg
• Volkorenbrood of tarwebrood • Zachte margarine uit een kuipje • (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een zelfgemaakte <u>groentespread</u> zonder zout en suiker; • (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse; • Hoemoes • Ei; • 100% Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker • Kaas 30+ • Vegetarische smeerworst • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, kalkoenfilet, ham Zoet, hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd aan: • (Halva)jam • Appelstroop •
Tussendoor in de ochtend
• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, kaki, blauwe bessen
Tussendoor in de middag
• 1^e moment: Tussendoortje zoals gedroogd fruit, soepstengel, volkoren cracker, volkoren beschuit, maisstengels • 2^e moment: (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli; • Tijdens het 2^e moment kiezen we ook vaak soep die in de ochtend al is klaargemaakt met de kinderen en soms met de groenten uit onze eigen moestuin. We maken een soep gevuld met veel groenten en kiezen zout-arme bouillontabletten.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's

morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding:

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [Bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Flesvoeding en borstvoeding

Ontvangst:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam, en worden door ouders schoon aangeleverd.
- Spenen moeten met een dop zijn afgedekt.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Moedermelk word gekoeld aangeleverd en in de koelkast in de lade geplaatst. (Kuusse in kantine) (Pinken in de eerste la met sticker borstvoeding)
- Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven.
- Ouders leveren geen ingevroren moedermelk aan. (i.v.m. lange bereidingstijd)
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Vorbereiding:

- We maken zuigelingenvoeding altijd klaar aan de aanrecht
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we in de magnetron.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we in de magnetron in de fles. (let op zakjes en bakjes mogen niet in de magnetron!)

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor moedermelk die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt

Fles 90 milliliter: 50 seconden

Fles 120 milliliter: 60 seconden

Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden

Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Zwenk de fles tussendoor (ongeveer na 30 seconden) en aan het einde om de warmte goed te verdelen.

- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- Schud het flesje na opwarming om de warmte te verdelen en daarmee hotspots te voorkomen.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden mag je nog 1 uur bewaren om nogmaals aan te bieden en daarna gooien we het weg. Moedermelk en flesvoeding mag je niet opnieuw opwarmen.

- Na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met lauw water.
- Ouders geven 's ochtends een schone fles mee en nemen deze 's avonds weer mee naar huis

Andere voeding

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische professionals wassen we met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees, na toiletbezoek en na het verschonen van kinderen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron of in de pan.

Bewaren:

- We schrijven met watervaste stift de datum op de verpakking wanneer het product geopend is.
- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C).
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet en gooien we weg.